



# たいよう

## 子育て通信

平成28年 NO. 148

夏休みが待ちどおしい季節になりました。気持ちがウキウキ・ワクワクしますね。

お子さんは、ふだんはどうしてもママと過ごすことが多いでしょうが、夏休みにはパパやお兄ちゃん、お姉ちゃんと一緒に家族旅行やキャンプを楽しむのもいいですね。おじいちゃん、おばあちゃんにも、大きくなった姿を見せてあげましょう。

また兄弟がいないお子さんや、なかなか祖父母と会えない人も、地域の行事や夏祭りで、いろんな世代の人とふれあいましょう。多くの世代の人とふれあう中で、親も子も心が豊かになり、身近に親しい人が増えるほど、地域の中でたくさんの人に子どもを見守ってもらえますよ♪

東加古川子育てプラザ

TEL 423-5517

加古川駅南子育てプラザ

TEL 454-4189

### ♪子育てエピソード♪

#### ♥ 妹が大好きな、お兄ちゃんのお話 ♥

先日、なかよし親子ルームに、Tくん(2歳)が、妹(4ヵ月)と一緒にやってきました。ベビーカーに乗っている妹を見て、「Tくん、赤ちゃんかわいいねえ！」と声をかけると、Tくんは、そそくさとベビーカーの日よけを下げ、妹を覆い隠しました。そして妹の手をしっかりと握り、まるで「ボクの妹だぞ！僕が守ってやるんだ！」と、言わんばかりに、大切な、大切な妹をガードしていました。

Tくん、大きくなっても、ずーっと妹さんを守ってあげてね♡



#### ♡「おなかすいたよ〜！」と言う代わりに…♡

プラザに遊びに来てくれるSくん(1歳10ヵ月)は、まだ「お腹がすいた」と言えないので、お腹がすくと、食べ物が載っているチラシを持ってきて「おいちとーねー！(美味しそうねー)」と、おねだりするのだそうです。いつも家族で和やかに食卓を囲んでおられる様子が目に浮かびますね♪

## 自己肯定感を育む8つの方法

人間が生きていくときに、いちばん大切なのは、自己肯定感だと言われています。それがすべての土台となります。そして子どもが幸せに育つためにもとても大切です。

自己肯定感・・・「自分は大切な人間だ」「自分は生きている価値がある」  
「自分は必要な人間だ」という気持ちのこと。

「自分は大切な人間だ」という自己肯定感が高い子どもは前向きに生きていくことができます。子どもとのどういう関わり方で自己肯定感が育まれていくのかを、8つに分けて並べてみます。

### 1. スキンシップ

抱っこする、ハグする、ギュッとする、手を握る、頭をなでる、キスをする、一緒にお風呂に入る

### 2. ご飯を作る・一緒に食べる

### 3. 一緒にあそぶ

### 4. 泣いたらよしよしする

### 5. 子どもの気持ちをくんで、言葉にして返す。

「嫌だったんだね」「さびしかったんだね」「うれしかったね」

### 6. 子どもの話を聞く

### 7. 絵本を読む

### 8. 子どもをまるごとほめる

「大好きよ」「あなたといると楽しいわ」「どんなことがあっても、お母さんは味方よ」「やっぱりうちの子がいちばん」「生まれてきてくれてありがとう」

こういう言葉をかけ続けられた子どもは、自分の存在を全肯定されたと感じます。ただ、もちろん、これを全部しないと自己肯定感が育たないというのではなく、できることからやっていけばよいと思います。

こんなことで自己肯定感は育つのかと思われるかもしれませんが、実は、ふだん、当たり前のようにやっていることが、子どもの自己肯定感を育てるうえで、とても大切なのだということがわかると思います。

そういう意味では、子どもをうまくほめられなくても、キレてばかりいても、とりあえず、子どものご飯をつくったり、身の回りのことをしたりしていれば、それなりに子どもにも伝わっていくということだと思います。

子育てハッピーアドバイス

大好き！が伝わるほめ方・しかり方 ～明橋大二著～より



## 子育ての秘訣は 見守って応援♡

子育ては、関心を持って見守ることが成功の秘訣一。

神戸大の西村和雄特命教授（経済学）と同志社大の八木匡教授（同）が、日本人1万人を対象に調べたところ、そんな結果が明らかになった。見守りながら、こどもがやりたいことを応援する「支援型」で育てられた人が年収、学歴、幸福感のいずれもがトップとなった。



親の関心度や信頼度、共有した時間などの指標を基に、育てられ方を6つに分類。「支援型」の他、指示を重ね、できない場合は叱る「厳格型」▽子どもの要求に応え、甘やかせる「迎合型」▽子どもへの関心が低い「放任型」▽理由なく叱る「虐待型」▽すべて中程度の「平均型」で、いずれの分類に明確に当てはまる2400人について詳しく分析した。

西村特命教授は「子どもに関心を示し、やり方を尊重しながらも、助ける時は助ける。そんな子育てが成功することがデータで裏付けられた」と指摘する。八木教授は「本を読み聞かせたり、旅行に行ったりして時間を共有し、学校から帰ってきたら、『今日は何かあったの?』と聞く。それらの積み重ねが支援型子育てになる」と話す。

～神戸新聞（5月31日掲載）より抜粋～

## ☺☺ 《夏バテ対策で元気にすごそう》 ☺☺

### ①発汗習慣を持ちましょう

昔に比べて、エアコンの普及や室内遊びが多くなった子どもは、汗をかくことが少なくなったために汗腺の発達が悪く、体内に溜まった熱をうまく放出できずに熱中症や夏バテしやすい体質になっています。水分補給しながら運動をして発汗習慣を身につけましょう。運動以外にはお風呂も有効です。少しぬるめ(38～40度)のお湯につかる習慣をつけて、汗をきちんと出せるようにしましょう。

### ②ビタミンB群をしっかり補給!

子どもは甘い物やスナック菓子を多く食べます。その代謝にビタミンB群は必須です。この栄養素が不足すると、だるくなり、夏バテを起こしやすくなります。ビタミンB群が豊富な豚肉などを食べましょう。

### ③水よりもミネラルバランスを考えた水分補給を

水だけだと発汗によって失ったミネラルが補充できず、逆に夏バテしやすくなります。暑い時は電解質バランスを考えたスポーツドリンクがおすすめです。



### ④1日の疲れは、その日のうちに睡眠でとる習慣を

最近、睡眠時間が短い子どもが増えています。翌朝起きて、疲れが残っている状態が続くと、夏バテは進行しやすくなります。1日の疲れを回復するために、十分睡眠をとる習慣をつけましょう。

～ホームページ「アンファーからだエイジング」～参照

## 多世代交流イベント「にこにこサマーフェスタ」

【とき】 8月20日(土) 10:00~12:00

【ところ】 加古川市立総合体育館

【対象】 小学生未満の子どもと保護者

【内容】 高校生によるお楽しみステージ、  
電車ごっこ、魚すくい、わなげなど

【定員】 100組(先着順)

※他に子育てサークル350組が参加予定

【参加費】 子ども1人につき500円(お土産付き)

【申込み】 8月5日から加古川駅南子育てプラザ(TEL・454-4189)へ

高校生からシニア世代まで  
多世代が集い、交流します!



## 親子でチャレンジ! 「ビニール袋 de ピザ作り」

(材料) (1枚分)

☆ジッパー付きの厚手のビニール袋(Mサイズ)を用意してね。

【ピザ生地】・バター 10g・砂糖 3g・ドライイースト 3g

・小麦粉110g・塩 少々・水 65ml

【具材】・トマトソース・チーズ・ハムなど、適量

(作り方) ①ピザ生地の材料をすべてビニール袋に入れ、  
空気もふんわり入った状態で袋の口を閉める。

②袋の両端を持ち、10分ほど振ると生地らしく  
まとまってくる。

③30~40℃で30分間温めて発酵させる。(衣服と体の間に  
入れて温めたり、陽の当たる場所に置いてOK)

④生地を取り出し、丸くのばす。

⑤トマトソースやチーズ、ハムなど、好きな具材をのせて  
230℃のオーブンで12分ほど焼けば、できあがり。



## ☆きらりing編集室☆

6月に「トライやる・ウィーク」があり、両プラザで市内の中学2年生18名を受け入れました。生徒たちは、子どもたちと自由にふれあえる時間をとっても楽しみにし、目をキラキラ輝かせて子どもたちと遊んでくれました。

5日間、毎日遊びに来てくれていたママがこんな嬉しい感想を。「大好きなお兄さん・お姉さんに遊んでもらい、おとなしかった我が子が活発になってきて、言葉の数も急に増えました。今までは、中学生って大変そう…というイメージでしたが、将来に希望が持てました!」世代を越えたふれあい、ステキですね♡

皆さんもぜひ、夏休みに「にこにこサマーフェスタ」に参加して、多世代の方との交流を楽しんでくださいね!

