



# たいよう

## 子育て通信

平成29年 NO. 152

青葉が輝く季節になりました。  
小さかった若葉が、ぐんぐん大きくなり  
日に日に色濃くなっています。

木によって、黄緑、緑、深緑と、同じ緑  
でも数えきれないほどの色があります。い  
ろんな色があるから、それぞれの色が互いを引き立て合って、目にまぶ  
しいほどの景色となっているのでしょうかね。

子どもも、それぞれ違った個性があるからこそ一人ひとりの良さが引  
き出され、輝いて見えるのでしょうかね。

加古川駅南子育てプラザは、4月1日に JA ビルからヤマトヤシキに  
移転オープンし、東加古川子育てプラザは、5月5日にオープン10年  
を迎えました。新しい方も次々来館され、たくさんの笑顔で溢れていま  
す。子育てプラザが、子どもたちや子育て中のパパ・ママ同士の繋がり  
の場となり、温かい人間関係を築いたり、親子の絆を深めたりするこ  
とができる素敵な場所でありたいと願っています。

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♪

#### ♡ あなたのことが、とっても大事 ♡

毎日のように遊びに来てくれていたYちゃん、しばらく顔を見ないと  
思っていたら、ママがお仕事に復帰し、保育園に行っているとのこと。  
ママは、Yちゃんが生まれる前と今では、仕事に対する気持ちが違い「Y  
ちゃんも保育園で頑張っているから、私も頑張ろう」と、家族を感じな  
がら仕事をされているそうです。

「毎日バタバタですが『Yちゃんのことを、とって  
も大事に思っているよ』と、それだけは伝え続けたい」  
とのこと。そう思うようになったのも、子育てプラザで  
たくさんの人と出会い、親も子ども大事にしてもらったからだそうです。  
ママとパパの笑顔に見守られ、Yちゃんはとってもご機嫌でした。

ご両親の想いが、Yちゃんにしっかり伝わっているのでしょうかね。



## ズバツと解決Q&A

Q. 2歳の息子がいます。人見知り、場所見知りをして、私から離れようとしません。初めての場所ではだいたい泣いてしまいます。「どうしてうちの子だけ」と心配になります。



無理に離さず、安心感を



A. 子どもは、1歳ごろまでには、安心できる人とそうでない人を区別できるようになります。そして、知らない人に声をかけられると、泣いたり、母親にしがみついたりします。これが人見知りです。人見知りが出てきたということは、安心できる人(たいていは母親)と心の絆ができた証拠、心がしっかり成長している証拠で、とても良いことだと思います。こうして母親との強い絆を経験している子どもは、3・4歳になれば安心感を得て、母親から離れて行動ができるようになります。

また、場所見知りですが、このお子さんは、新しい環境に慣れるのに、少し時間とエネルギーが必要なのだと思います。他のお子さんが楽しそうに遊んでいるのを見ると「わが子は私にべったり」と不安になりますね。かといって、泣いて嫌がるからもう外に出ないようにしようというのは違うと思います。知らない世界に触れたり、いろいろな体験をしたりすることはとても大切です。ただ、毎回違うところに行くのは、子どもにとってつらいことかもしれません。ひとつの公園とか、子育てプラザなど、決まったところに通っておなじみの安心できる居場所をつくってあげてはどうでしょうか。

無理に引き離そうとすると、お子さんは更に不安が強くなります。「ママと一緒にここで見てみようか」「あのおもちゃ楽しそうだから一緒に遊んでみようか」などと声をかけて、いつも側にいるよ、見ているよと安心感を持たせてあげてください。あせらず、ゆっくりですよ。人見知りと同様、安心感を得て、少しずつ、離れて行動ができるようになっていくと思います。

## 家事に子育て 自分の時間をどう作る？

**家事や育児は、やることがいっぱい！上手に時間を生み出すコツは？**

### ・予定を書き出し「見える化」

付箋などに「7時起床」「7時半朝食」「13時子ども昼寝」などと、一日の生活や家事を書き出し、並べる。

自分の一日が把握できたら「本当にその時間でないとだめか」検討し「買い物は午前中より、子どものお昼寝の後、お散歩といっしょに」

「三日分の献立を考え、買い物は三日に一回」

「朝ご飯の片付けの時に、昼ご飯の下ごしらえ」

など、効率よく過ごせるよう予定を並びかえる。



### ・やるべきことを取捨選択

家事などの分担を検討する。任せられるものは、夫や子どもに任せる。休日にお出かけする時、風呂掃除は子ども、戸締りは夫と手分けすると早く出かけることができ、家族の時間が増え、みんなが楽しめる。

### ・やるべきことは8割程度に

子どもが泣いて時間がかかったり、急な用事ができたりすることもある。「家事・育児は、予定通りにいなくて当たり前」とおおらかな気持ちでいるくらいで、ちょうど良い。うまくいかない事が度重なると、無理な予定になっているサイン。予定を見直しましょう。

時には、祖父母に応援を頼んだり託児を利用したり、託児付きの講座を申し込んだりして、自分の時間を作りましょう。

ママの「したい!」を応援します!!

## 「託児サービス」スタート!

【日 時】 毎週月曜日 13:30~16:00  
毎週水曜日 9:30~12:00  
毎週木曜日 9:30~12:00  
(いずれも祝日・年末年始は除く)

【場 所】 加古川駅南子育てプラザ  
【対 象】 6ヶ月~小学生未満の子ども  
【定 員】 各5人(先着順)  
【託児料】 1000円  
【申込み】 希望日の前週の月曜日から前日までに電話申込み

♥ ママの幸せ  
タイムをお手伝い ♥

- ・たまには、ほっこりしたい!
- ・美容院に行きたい!
- ・就職活動がしたい!
- ・上の子の参観日に行きたい!



今回は、夏に  
3週連続

## ★ 母親講座 ★ ～お母さんのふれあいひろば～

### 【日時・内容】

- ① 6月28日（水）実習「“笑いヨガ” でココロもカラダもリフレッシュ」
- ② 7月 6日（木）講話「いい親になるより幸せな親になろう」
- ③ 7月12日（水）実習「スクラップブック」

※3回コース 時間は、いずれも10:30～12:00

【場所】 加古川駅南子育てプラザ

【対象】 市内在住の小学生未満の子どもを持つ母親  
※託児あり（生後6ヶ月以上）

【定員】 25名（申込み多数の場合は抽選）

【参加費】 600円（材料費含む）

【申込み】 6月14日（必着）までに申込み用紙か往復はがきに

①住所②氏名、ふりがな③電話番号④子どもの氏名、ふりがな  
年齢⑤託児の有無を記入し、〒675-0065 篠原町 21-8 ヤマト  
ヤシキ7階 加古川駅南子育てプラザ「母親講座」係まで

※申込み用紙は、加古川駅南子育てプラザ・東加古川子育て  
プラザにあります。（申込み時に、返信用はがき代62円が必要）



### 《休日の》

## ふれあいオープンルーム「ぺんぎんちゃん」

親子で遊べる楽しい時間

【日時】 毎月第2日曜日、土曜日は年3回開催（6/17、9/16、1/20）  
10:00～12:00

【場所】 加古川駅南子育てプラザ

【内容】 お部屋のおもちゃで自由あそび！  
10:30～11:15は、スタッフと  
いっしょに楽しく遊びます！

たくさんの親子で遊ぶと  
子育てのヒントが見つかります。  
親子でいっしょに  
育ちあいましょう♡

【対象】 小学生未満の子どもと保護者 【定員】 15組（先着順）

【参加費】 無料 【申込み】 当日の10時より事務所で受付（各自）

## ☆きらりing編集室☆

加古川駅南子育てプラザの廊下の窓から、プレイルームやこどもひろばの様子を、にこにこしながら見ている方を見かけることがあります。

いつもより、長く見ていらっしゃる二人連れのおばあちゃまがおられたので「お孫さんか、お知り合いの子どもさんがいらっしゃるのですか？」と、声をかけさせていただきました。すると、2人とも満面の笑顔で「知ってる子は、いないんです。子どもたちが可愛くてかわいくて、思わず見とれていました。」とのお返事。

たくさんの方が、子どもたちの姿に温かい想いを寄せてくださり、子どもたちが、まわりの人を笑顔にしているんですね。