



# たいよう

## 子育て通信

令和3年 NO. 169

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  
<http://kiraring.jp/>



今年は厳しい寒さからのスタートになり、身も心も引き締まるようですね。お正月は、お餅やおせち料理を食べたり、お年玉をもらったり、凧揚げやカルタなどお正月あそびも楽しんだり、家族でゆっくり過ごしたことを思います。

さて皆さんは1年の目標を決めましたか？個人の目標はもちろん、家族全体の目標を話し合っ決めて決めるのも素敵ですよ。

昨年はとても厳しい環境の1年だったこともあり、なおさら今年は良い1年であることを願っています。子育てプラザも感染症対策を徹底しながら開館しています。今年も皆さんの来館をスタッフ一同お待ちしております。



### ♡スタッフのほっこりコラム♡

#### ～今日の我が家～

#### 「はじめてのおでかけ」

先日、娘が「友だちが連絡帳を買いに行くから、私もお金を持って一緒に行ってもいい？」と聞いてきました。私が子どものころは毎日のように駄菓子屋に行ったりしていましたが、今は近所にそういうお店もなく、友だちとお金を持って出かけたことなどありません。しかし、そろそろ行動範囲が広がってくるころ。「いいよ」と伝えると、自分の貯金箱から五百円を持って出発しました。なかなか帰ってこないの心配していると、門限の17時前に「お土産買って来たよー」と元気に帰って来ました。自分のお小遣いで家族全員にそれぞれ好みの飲み物やお菓子を買ってきてくれていて、とてもうれしく思いました。これから友だちと行動をともにすることが増えてくると思いますが、禁止するばかりではなく、守って欲しいことを伝えながらも、娘の意見を尊重し見守ることができる、そんな親になりたいと思います。

～スタッフ Y.A～

## こんなときどうする？ ～パート3～ ☆ストレスを感じたら☆

コロナ禍での子育てに孤立感や不安感、心細さなどを感じていませんか。更に、人と会って話す機会が減ったり、外出もままならないと、閉塞感からイライラしたり疲れを感じたりと、ストレスもたまりますよね。そんな時、次の順番で気持ちの整理をしてみましょう。



### ①何にストレスを感じているのか考えてみる

- 子どもの泣き声
- 子どもの行動
- 家事が進まない
- 睡眠不足
- 自分の時間がない
- 話し相手がない
- 夫の帰りが遅い 等々

### ②自分の気持ちがよくなることをしてみる

原因がわかるときもわからないときも、複数の場合のこともあるかも。原因がわかる時は解決の方法を考えてみましょう。そしてとりあえず自分の気持ちが落ち着くことをしてみませんか。例えば

- その場から離れる
- 好きな物を食べる（飲む）
- 誰かと話す
- 体を動かす
- 散歩へ行く
- 趣味を楽しむ 等々

### ③誰かに相談、助けを求める

それでも気分がおさまらないときは、誰かに相談しましょう

- 家族や友人
- 近所の信頼できる人
- 相談機関 等々

「助けて」と声をあげること、子育てを頼ることは恥ずかしいことではありません。もちろん子育てプラザも大いに利用し、いつでもスタッフに声をかけてください。電話での相談も行っています。

### ④自分の時間を持つようにしましょう

自分の時間を持つことを後ろめたく思わないでください。自分自身を大切にすることも必要です。気分転換やりフレッシュしてください。気持ちに余裕ができると、優しくなったり、エネルギーがわいてきて元気になったり、笑顔が増えるかも。子育てプラザで行っている託児サービスがそんな一助になればと思います。



助け合いながら、子育てしていきましょう。

## ママ・パパにおすすめ絵本

絵本は子どもに読んであげるもの、子どもが読むものと思っていませんか？実は大人が楽しめる絵本もたくさんあります。その中で、子育て中のママ・パパにぜひ読んで欲しい絵本をご紹介します。紹介したものは両プラザにありますので、ぜひ一度手に取って実際に読んでみてください。

◎うまれてきてくれてありがとう（小学館）



にしもと よう 文 ・ 黒井 健 絵

ぼくは、ママをさがしているの。かみさまがね「うまれていいよ」っていつてくれたから。主人公は生まれる前のあかちゃん。お母さんをさがす途中で動物たちに出会いますが、かれらはみんなママと一緒に。「うまれてきてくれてありがとう」その言葉を言ってほしくて、ついにママを見つけた「ぼく」はおなかの中へと入っていくのです。いのちのよろこび、わが子に生まれて来てくれることの奇跡を実感できる絵本。

◎かみさまからのおくりもの（こぐま社） ひぐち みちこ 作

誕生のとき、神様が一人一人の赤ちゃんにくださる贈り物。それはその子の個性。子どもは自分のもらったものに気づき、親は、子が授かった感謝の気持ちに立ち返る印象的な絵本。

◎しろくまのそだてかた（飛鳥新社） うつみ のりこ 作

しろくまは、おかあさんのえがおがだいすきです…。上手に言葉にできない子どもたちの気持ちをイメージしながら、1ページ1ページにメッセージを込めて書かれた絵本。

◎お母さんはめっちゃ忙しい（エンタイトル出版） とも子 作

私って誰やろう？主婦が描く心の日常。あなたにもあるこの思い、絵本と共に見つめてください。いつも頑張っているママたちに読んで欲しい絵本です。今は絶版になっています。

◎あなたがとってもかわいい（金の星社） みやにし たつや 絵作

だんだん大きくなって、反抗期になって、文句も言うようになって…でもそんな息子だってやっぱりかわいいのです。おっぱいを飲んでいたり、よだれをたらしたり、すやすやと可愛い寝顔を見せてくれていた赤ちゃんの頃と同じようにかわいいのです。母親の大きな愛を描いた心あたたまる絵本。

※パパ向けの絵本もたくさんプラザに用意しています

## フラザからのご案内

### ふれあいオープンルーム 再開しています！

《東加古川子育てプラザ》 Tel 423-5517

☆だっこちゃん(0歳の子どもと保護者)毎週火曜日

①13:30~14:30 ②14:45~15:45

☆ひよこちゃん(1歳の子どもと保護者)毎週月曜日

☆こっこちゃん(2歳~小学生未満の子どもと保護者)毎週水曜日

①9:45~10:45 ②11:00~12:00

《加古川駅南子育てプラザ》 Tel 454-4189

☆ほっと♡ホッと(0歳の子どもと保護者)毎週金曜日

☆めだかちゃん(1歳の子どもと保護者)毎週火曜日

☆いるかちゃん(2歳~小学生未満の子どもと保護者)毎週月曜日

①9:45~10:45 ②11:00~12:00

【定員】各10組 ※1回目より先着順に参加。1回目が定員に達した場合のみ2回目を開催します。(定員になり次第締め切ります)

【申込み】いずれも参加希望日の前の週の金曜日13:00から各プラザへ

スタッフが一緒に遊ぶ時間もあります。保護者同士で情報交換やお友達づくりも出来ますよ！



### ☆パパ講座☆ ~パパと元気に1・2・3!~

【日時】3月7日(日)10:30~11:30

【内容】親子で楽しくふれあいながら、たくさん体を動かすあそび

【場所】加古川駅南子育てプラザ

【対象】2歳~小学生未満の子どもと父親

【定員】12組(先着順)

【参加費】無料

【申込み】2月17日(水)9:00~加古川駅南子育てプラザ Tel 454-4189



### きらりing

#### 編集室

12月19日(土)に東加古川子育てプラザで「わくわく子育てカレッジ」を受講している高校生・大学生によるクリスマス会を開催しました。今年度は子どもたちと直接ふれあうことができず、託児体験も取り止めました。そんな中でもクリスマス会だけは開催したいと、距離を取りながらも楽しんでもらえるように工夫を凝らし、実施しました。カレッジ生は当日の朝に少し練習しただけですが、それを感じさせないくらい楽しいクリスマス会をしてくれ「緊張しましたが、楽しかったです」「やっぱり親子の前ですることが出来てよかったです」と感想がありました。このような大変な時期でも積極的に学ぶ姿勢をうれしく感じます。この経験をいろんなところで活かして欲しいですね。