

たいよう

子育て通信

令和3年 NO. 171

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/>



梅雨の季節、雨が降る日が多いですね。

コロナ禍での毎日、どのように過ごされていますか？
お家で過ごす時間が多くなっていることと思います。



今までのように自由に出かけられなくて、お家の中ばかりでは、子どもだけでなく、大人だって息が詰まってしまうですね。梅雨の晴れ間には、マスク着用、消毒など感染対策に気を配りながら少しだけ外に出てみませんか。近くの公園に行ったり、近所をお散歩したり。お家のお庭やベランダでおにぎりやおやつを食べたりしてもいいですね。外の空気に触れて親子でリフレッシュ！そうすることで、家事や子育てや仕事に、また元気に取り組むことが出来ると思います。

♡スタッフのほっこりコラム♡ ～あの頃のわが子～

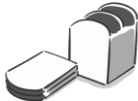


★食パンの…★ ある朝、食パンを食べていたYくん(当時4歳)

Yくん「お母さん、パンの歯、残していい？」

お母さん「え！…??歯??」

Yくん「…あ、耳やった」



Yくん、体の部分の名前と同じだというのは覚えていたね。歯と耳、近いところよね。惜しかったね！



★車って…★ ママが車を運転していたら助手席のYくん(当時5歳)

Yくん「車って、何食べて走ってるんやろ…? わかった！ きゃべつと
にんじんか！」

お母さん「え～??」



Yくんの家は田んぼや畑がたくさんで、いろんな野菜が作られていました。Yくん、野菜をたくさん食べて大きくなったのかな！

♡親自身の自己肯定感を育む①♡

子どもが幸せに育つためには自己肯定感が大切で、どうしたら育まれるのかは、以前にもお話してきました。(たいよう No.148 に掲載。ホームページでみることができます) 自己肯定感とは、自分のいいところも悪いところも含めて「自分はありのままがいいんだ!」と認められる感情のことです。これは、こころの土台となります。右ページにも自己肯定感について触れています。

子どもの自己肯定感を育むには、親自身の自己肯定感を育むことが大事といわれています。親自身が自己肯定感アップをしていきましょう。

1. 自分をほめてくれる人を周囲に持つ

自分のことをほめてくれる人、認めてくれる人を周囲に最低一人は持つ、そして、その人からたくさん褒め言葉をかけてもらう。夫婦や実家の両親、義父母は、身近でいいかもしれませんが、でも身近な人に限ってなかなかほめてもらえないかも……。そんな時は、ママ友でも学生時代からの友人でもいいです。SNS のつながりでも。そういう人を見つけ何でも聞いてもらうといいですね。不安なことや愚痴を聞いてもらい「がんばっているよ」「自信を持っていいんだよ」と伝えてもらうことで「こんな自分でもいいのかな」と思えてくるようになります。

2. 自分の時間をつくる

自分を大切にするために、少しでもいいのでゆっくりと自分と向き合う時間を持ちましょう。

子育てプラザでは託児サービスを行っているので活用してくださいね。



そしてもうひとつ「自分で自分をほめる練習をする」

これは、次回のたいよう No.172 に続きます。

参照：明橋 大二著 0～3 歳の子育てハッピーアドバイス



お家で楽しく 過ごそう！



コロナ禍により、
お家で過ごす時間が

圧倒的に増えたという家庭が多いですね。家で過ごす時間を工夫するのは大変ですが、親子で楽しむお家あそびには様々なメリットがあります。

《自己肯定感を満たす》子どもは、一番近くにいる親に「認めてもらいたい」と感じています。自分のしたこと、言ったことを親に知ってほしいと思うもの。親子あそびをすることはこのような子どもの欲求を満たすことにつながります。「受け入れてもらった」と子どもが感じることで、自己肯定感が高められ、自信を持てるようになります。

《コミュニケーション能力や信頼力を育む》親子あそびや会話はコミュニケーションの方法を学べる手段でもあります。一番近くにおいて、信頼できる親からコミュニケーションを学ぶことは、他人との信頼関係を築く上でとても大切なことです。親子で触れ合ったり、「抱っこしてほしい」という子どもの欲求を満たしたりすることで子どもは安心し、幸福感に包まれます。これが自分の心を開くことにつながり、他者との間でも信頼関係を築けるようになるのです。

♥親子で楽しめる、いろいろなあそび♥

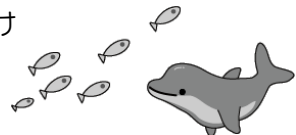
【宝探しゲーム】家にある物(宝)を、あらゆるところに隠します。宝の地図を解説しながら、宝を探そう。子どもの年齢に合わせて隠し方や地図の描き方を調整しましょう。宝を見つけることで、子どもは達成感を味わえます。



【お風呂でペットボトルシャワー】ペットボトルの底部分に複数の穴を開け、お湯を入れてシャワーのようにして遊ぶだけ。ペットボトルに油性ペンで絵を描いたり、テープでデコレーションしたりするのも楽しい。

【お家ピクニック】レジャーシートや紙皿、紙コップを用意し、いつもと違うスタイルで、部屋の中やベランダでランチやおやつを食べよう。お家でピクニック気分を味わえ、気分もがらりと変わります。

【施設のオンラインコンテンツ】水族館や動物園でオンラインコンテンツを配信しているところもあります。実際に行けなくても家にいながら魚や動物を観察でき、親子の会話も弾みます。



イベント情報

◆子育てプラザの夏祭りウィーク◆

要申込み

【日 時】7月26日(月)～30日(金) 5日間 各日 14:00～15:00

【場 所】東加古川子育てプラザ

【内 容】ゲームコーナー、くじびき、お面やさんなど

【対 象】小学生未満の子どもと保護者

【定 員】各日子ども15人(先着順)

【参加費】子ども1人につき200円

【申込み】7月9日9:00～東加古川子育てプラザ TEL423-5517

※期間中、1回のみ参加



★ パパ 講 座 ★



～ブロックあそびで
想像力を育む～

【日 時】7月31日(土)

10:30～11:30

【内 容】ブロックの使い方、スタン
ラリー、作品展示

【場 所】東加古川子育てプラザ

【対 象】2歳以上の子どもと父親

【定 員】10組 【参加費】無料

【申込み】7月5日9:00～

東加古川子育てプラザ

TEL423-5517

～わくわくビックリ!

おもしろ科学～



【日 時】8月29日(日)

10:30～11:30

【内 容】大型空気砲、万華鏡、空飛ぶ
種を作って遊ぼうなど

【場 所】加古川駅南子育てプラザ

【対 象】2歳以上の子どもと父親

【定 員】12組 【参加費】100円

【申込み】8月4日9:00～

加古川駅南子育てプラザ

TEL454-4189

きらりing 編集室

緊急事態宣言により子育てプラザも休館になった期間がありました。その間もスタッフは出勤し消毒や開館に向けての準備をしていましたが、明るい親子の笑顔や、子どもたちのかわいい声のない子育てプラザは静まり返っていました。その笑顔や声にスタッフも元気にしてもらっていると、あらためて感じました。これからも感染対策を十分行っていきますので、遊びに来て元気な声を聞かせてくださいね。

