



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/>



様々な感染対策をとりながら、東京オリンピック、パラリンピックが開催されましたね。今までとは違う厳しい環境の中での開催でしたが、選手たちのたくさんの活躍に誰もが勇気づけられたことと思います。

そして暑い暑い夏が過ぎ、過ごしやすい秋がやってきます。食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋。オリンピックは終わりましたが、青空の下で家族と一緒にスポーツを楽しんだり、テレビで観戦したり。そんな風に過ごしたことが、子どもたちが将来のメダリストとなるきっかけになるかもしれないですね。



♡スタッフのほっこりコラム♡ ～あの頃のわが子～

運動会の日朝はどの家庭でもとても忙しいですね。家族全員のお弁当作りや、学校や園での場所取りなど、お母さんもお父さんも朝早くから大忙しです。

お兄ちゃんY君（当時小学2年生）の運動会の日朝、そんな忙しい朝に起きてきた妹Kちゃん（当時2歳）が部屋の中をぐるぐる走り始めました。不思議に思ったお母さんが「どうしたの？」とKちゃんにたずねると、「Kちゃん、忙しい！忙しい！」と言いながら走り続けます。家族みんなが忙しそうにしている時、「自分も忙しくなくては！」と思わず走り回っていたのでしょうね。2歳にして周りの空気が読めたKちゃん、とても優しいですね。



♡親自身の自己肯定感を育む②♡

前回 No.171 号から「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」ということで、親自身の自己肯定感がアップする方法を伝えています。☆前回の復習

1. 自分をほめてくれる人を周囲に持つ
2. 自分の時間をつくる

そして、今回は

3. 自分で自分をほめる練習をする

自分のことをほめてくれる人を周囲に持つのはとても重要ですが、自分で自分を肯定するということがどうしても必要になります。



①ダメなところではなく、いいところに注目する

親として、ついつい自分のダメなところに目が行きます。十分に子どもにかまってあげられない、子どもをほめられない、子どもをしかってばかり……。でも、毎日ごはんを作り、洗濯をして、お風呂に入れて、ダメなことはダメとちゃんと伝えています。決して何もしていないわけではありません。親としてがんばっているのに自分のことを認めていない人が少なくありません。自分のできていることをちゃんと見ていきましょう。

②できて当然ではなく、できなくても OK と見ていく

子どもが生まれたときは、親も子育て 1 年生。わからなくて当然です。わからないことを聞くのは、恥ずかしいと思う必要はないし、聞いて大丈夫です。「子育て 1 年生なのによくこれだけ頑張っているよね」と、自分をほめてあげてください。

③比較するなら、以前の自分

ついつい他の親と比較してしまいます。あのお母さんはあんなに優しいのに、自分は怒ってばかり。本当にダメな母親だと自己嫌悪。でも優しくそうに見えても家に帰ったらガミガミ怒っているかも。表面上ではわかりません。なので、他の親と比較するのは意味がありません。比較するなら以前の自分と。1 年前の自分は自信がなくもっと不安だったけど、今は自信はないが少しは親として成長した部分がある。とりあえずよくがんばってきたと自分を認めていいと思います。

自分のことをほめられるようになると、子どものこともほめられるようになってきます。

幼児期の運動経験が大切！

社会環境や生活様式の変化から、現代の幼児は体を動かして遊ぶ機会が減少していると考えられます。スポーツ庁は「外遊びの習慣が就学後の運動習慣の基礎を培い、体力向上の要因の一つとなっている」と分析しています。そして次の3点が運動習慣を身に付けるポイントとして示されています。

- ① 多様な動きができるように様々な遊びを取り入れること
- ② 楽しく体を動かす時間を確保すること
- ③ 発達の特性に合った遊びを提供すること

また、幼児期において体を動かす遊びを中心とした身体活動を十分にすることは、基本的な動きを身に付けるだけでなく、生涯にわたって健康を維持し、積極的な活動に取り組み、豊かな人生を送るための基盤づくりとなります。

◎体力・運動能力の基礎を培う

- ・運動を調整する能力や危険回避の基礎となる能力が向上する。
- ・姿勢を維持し体を支える力や運動を続ける能力が向上する。

◎丈夫で健康な体になる

- ・健康を維持するための生活習慣がつけられる。
- ・丈夫でバランスのとれた体になる。

◎意欲的に取り組む心が育まれる。

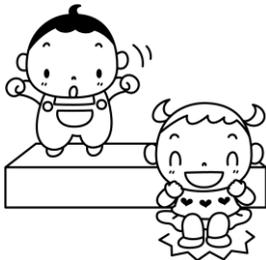
- ・意欲的な態度や有用感が形成される。

◎協調性やコミュニケーション能力が育つ。

- ・感情をコントロールし、友だちと上手に遊ぶことができる。

◎認知的能力の発達に効果がある。

- ・脳の発達を支え、想像力が豊かになる。



* 幼児にとっての運動は、楽しく体を動かす遊びを中心に行うことが大切です。また体を動かすことは、散歩や手伝いなど生活の中での様々な動きを含めます。

～文部科学省「幼児期運動指針」参照～

子育てプラザからのご案内



☆ パパ講座 ☆

～運動あそびはパパの出番～

- 【日 時】10月10日(日)
10:30～11:30
- 【場 所】加古川市立いずみプラザ
- 【内 容】芝生ひろばで親子ふれあい
あそびやゲームなど
※雨天時は研修室で行います
- 【対 象】2歳以上小学生未満の
子どもと父親
- 【定 員】15組(先着順)
- 【参加費】無料
- 【申・問】9月13日(月) 9:00～
東加古川子育てプラザ
TEL 423-5517



＜いずみプラザ＞

☆ 子育て講演会 ☆

「自己肯定感を育み、幸せに生きる」

～子育ては低い山に
登るようなもの～

- 【日 時】11月10日(水)
10:30～12:00
- 【場 所】加古川駅南子育てプラザ
- 【内 容】石堂美紀代氏による講演
- 【対 象】小学生未満の子どもの保護者
- 【定 員】20人(先着順)
- 【参加費】無料
- 【申・問】10月25日(月) 9:00～
加古川駅南子育てプラザ
TEL 454-4189



♡ ママ講座 ♡

- 【日】【内】①11月10日(水)…子育て講演会「自己肯定感を育み、幸せに生きる」
～子育ては低い山に登るようなもの～
②11月18日(木)…実技「ゆったりリラックスヨガ」
③11月24日(水)…実習「クラフトテープで小物入れを作ろう」
※いずれも時間は10:30～12:00 3回コース
- 【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の母親
※生後6カ月以上の子どもは一時保育あり
- 【定 員】15人(申込み者多数の場合は抽選) 【参加費】300円
- 【申・問】11月1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⑤一時保育の有無を書いて 〒675-0065 篠原町21-8
加古川ヤマトヤシキ7階 加古川駅南子育てプラザ「ママ講座」係
TEL 454-4189 ※申込み用紙は両子育てプラザにあります。
(返信はがき代63円必要)



きらりing 編集室 今回、子どもの運動能力について触れましたが、その子によって得意なこと、好きなことがあります。

絵が好き、音楽が好き、おしゃべりが好き、食べることが好きなど、子どもたちの可能性は無限大です。将来の様々な場での活躍を楽しみに成長を見守っていきたいですね。

