

たいよう

子育て通信

令和5年 NO. 180

東加古川子育てプラザ
TEL 079-441-0500
加古川駅南子育てプラザ
TEL 079-454-4189
<https://kiraring.jp/>



今年の夏も、とても暑かったですね。涼しい風が吹いてようやく秋の気配が近づいてきたようです。夏休み期間中いつもは園に通うお兄ちゃんお姉ちゃんたちも、たくさん来館してくれました。普段0、1、2歳が多いこどもひろばも、年齢層の幅が広がり、子どもたちも一緒ににぎやかに楽しくあそんでいました。



お盆は県外から帰省された方も多く、お孫さんを囲んで、おじいちゃんおばあちゃん/パパママの優しい笑顔がいっぱい。ほっこりと温かい気持ちになりました。たくさんのご来館ありがとうございました。

子育てプラザは、秋からもワクワク楽しい講座をいっぱい開催します。ぜひいろんなことにチャレンジして、楽しんでみてくださいね。スタッフ一同、お会いできるのを楽しみにしています。

♡子育てプラザのーコマ♡

★イヤイヤ期に突入★

Aちゃん：「ワ～ン（泣）いやーあー!!」

こどもひろばから泣き声が聞こえて、スタッフが声をかけました。

スタッフ：「どうしたの？大丈夫？」

Aちゃんママ：「イヤイヤ期真っ只中、とても見事なイヤイヤです」

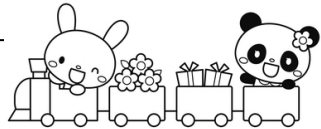
ママにとっては、毎日の子どもがずっとこんな感じに違いありません。

（イヤと言いたいのは私のほうだよ…）と思うこともあるでしょう。

しかし、スタッフからの問いかけに素敵な返答でした。

その後、ママにしっかりと気持ちを受けとめてもらった

Aちゃん。「またね」と笑顔で手を振り帰っていきました。



子どもと一緒にあって、感情を振り回されそうなイヤイヤ期。

ママは、そばにいなながらも少し離れた視点から子どもの様子を冷静に見ようと努力されていました。ママお見事です。

「育てる」より「共に生きていく」子育て



最近いろいろな相談を受ける中で、子どもの行動が自分たちの評価につながると感じ、悩んだり不安を感じたりしている保護者が増えたように思います。例えば「挨拶できない」「じっと座って話を聞けない」「お友だちにおもちゃを貸してあげられない」など。どうしてもできないのとイライラし、羨られない自分は親として不合格だと感じたり、羨のできない親だと第三者に思われることに不安を感じたり…。もちろん、子どもをより良く育てたい！と大切に思うからこそその感情ですが、結局は子どもに親の価値観を押し付けていることが多いように思います。

生きていく上で必要な「自己肯定感」－「わたしは愛されている。必要とされている。大切な存在である」と思える丈夫な心のことですが、この感情を育むためには「こうすべき！」という親の価値観から、子ども一人ひとりを「そのまま認めること」への気持ちの転換が必要だと思います。挨拶できない子には「あいさつしようね」と強制するのではなく、親がお手本を示し、子どもが挨拶したいなと感じる雰囲気を作る。おもちゃを貸せない子や走り回る子にだって理由があります。「このおもちゃ大好きなんだね」「お友だちと一緒にうれしいね」など、子どもの気持ちを汲み取り、まだうまく伝えられない子どもの代わりに代弁してから「お友だちにも貸してあげられる？」「今は座って話を聞こうか」と伝える。自分の気持ちを理解してくれていると感じるだけで、次の言葉を聞き入れやすくなります。もし言葉選びが難しければ「自分だったらどんな風に言われたいかな」と考えてみてください。子どもが見ている世界を親も一緒に見てやることもとても大切です。

子どもはいろんな人と関わって自分なりに学びながら成長していきます。「よりよく育てる」ことに執着し、悩み迷いながら子育てをするより、同じ時間や景色出来事を共有しつつ楽しい思い出を一つ一つ積み上げていくことの方がずっと子育てにはプラスになると思います。要は親の都合で言葉かけをするのではなく、子どもの世界を大切にし、子どもの視点で子どもを丸ごと認める言葉をかけてあげるだけ。ちょっとした言葉かけの工夫です。もし言葉かけに迷ったら、いつでも相談してください。プラザのスタッフは、いろいろな魔法の言葉を持っていますよ。



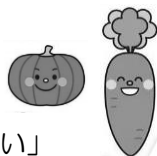
子どもの健康と健やかな成長のために 食事編

毎日の食事作り、いつも大変ですね。
今回は食べることについてみなさんといっしょに考えたいと思います。

子どもの食事について寄せられる悩みで多いのは「好きだったものを急に食べなくなったのはなぜ?」「野菜を全く食べてくれないけど大丈夫?」「食事の時間も遊んでばかりどうすればいい?」などがあります。また、離乳食の時期は、何をどのくらい食べさせれば良いかといった声もあります。子ども一人ひとりの食べ方や食べる量には個人差があり、育児書に書いている通りにいかないのが普通です。

子どもに一生懸命食べさせようとするあまり、食事の時間はとても怖い顔になっているなんてことはありませんか。食べることは楽しいことだということを、ぜひ子どもに伝えてあげて欲しいと思います。

先に子どもを食べさせてから、自分は後から食べるという方もいますが、ぜひ一緒に食べて下さい。「食べなさい」と言うより、親の食べる姿を見せるほうが何倍も効果的だと思います。「これおいしいね」と言いながら、食べることの幸せを伝えていきましょう。子どもが一向に食べない時は「お腹が減っていないのかな?」くらいに考えて、食事の時間をずらすなど、思い切って次の時に食べれば良いかと考えたりしてもよいかもしれません。食べてほしいと願う気持ちはわかりますが「食事の時間＝怒られる時間」では子どもに食事の喜びは伝わりません。



子育てプラザでは、栄養士による栄養相談を行っています。また、専門家に相談するだけでなく、子育てプラザのこどもひろばやオープンルームで出会う保護者同士の情報交換にヒントを得ながら、一人で抱え込まない子育てをしてほしいと思います。スタッフもいつでも相談に応じます。

【身長体重測定と栄養相談（祝日の場合は変更あり）】

❖東加古川子育てプラザ 毎月第2木曜日

❖加古川駅南子育てプラザ 毎月第3月曜日

時間はいずれも14:00~15:00

※栄養相談は、毎月1日から窓口か電話にて要申込み



イベント情報

☆☆潜在保育士就労支援講座☆☆

6回コース

- 【日 時】 11月24日(金)・30日(木)・12月1日(金)・8日(金)・12日(火)
22日(金) 10:00~11:45 (12/22は12:00まで)
- 【対 象】 保育士資格・幼稚園教諭免許をお持ちの方
子育て支援員研修修了証をお持ちの方
- 【定 員】 10人(先着順)※一時保育あり(6カ月以上)
- 【申込み】 11月6日(月)~【場所】 東加古川子育てプラザ(079-441-0500)



子育て講演会

「家族と子育てをハッピーにするたくさんの方法」 ~パパママみんなで子育てを~

小崎恭弘(こざきやすひろ)先生

NHK Eテレ「すくすく子育て」など
テレビ出演多数! 笑いあふれる子育て
トーク満載。おすすめの講演会です。

- 【場 所】 東加古川公民館大ホール(かこてらす内)
- 【時 間】 11月5日(日) 10:30~11:45
※6カ月以上一時保育あり
- 【対 象】 小学生未満の子どもの保護者
- 【定 員】 80人※申込み多数の場合抽選
- 【申込み】 10月22日(日)までに子育てプラザの申込みフォームにて



加古川子育て応援団
ボランティアと
わくわく子育て
カレッジの学生が
一時保育をします。
みんなきてね♡



子育て教室なかよし親子ルーム ※10:00~11:30

10回コース

場 所	日 程	申込み
東加古川子育てプラザ	11月7日から原則 毎月第1・3火曜日	
加古川駅南子育てプラザ	11月9日から原則 毎月第2・4木曜日	



- 【内 容】 親子ふれあいあそび、おもちゃづくり、クリスマス会など
- 【対 象】 内在住の令和3年4月2日~9月30日に生まれた子どもと保護者
- 【定 員】 各20組(申込み者多数の場合は抽選)
- 【申込み】 10月15日(日)までに上記の開催場所のフォームから

きらりing 編集室

自分の子育てを振り返り、子どもと過ごす時間が常に
心が穏やかだったわけではありませんでした。感情で
子どもを怒ってしまい、後から自己嫌悪な気持ちに陥っ
たり、少しの時間でもいいから自由が欲しいと思うこともありました。

そんな時、ふらっと訪れた子育てプラザのこどもひろばで出会った人に子
育てを頑張っているのは私1人ではないと元気をもらいました。

『子どもと一緒に生きてあげて』私の子育てを支えた言葉です。

今思えば、不十分な親で申し訳なかったけど、私のもとへ
生まれてきてくれて私に子育てをさせてくれてありがとうと
大人になった子どもに伝えたい気持ちです。

