



# たいよう

## 子育て通信

令和5年 NO. 181

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/>



この1年はどんな年でしたか？子育ては体力勝負。  
家族みんなが無事に1年健康に過ごせたことだけで  
素晴らしい年であると思います。



「外は寒いからちゃんと上着を着なさい」と子どもたちに声をかける  
パパ。「このお野菜はおいしいよー」と一生懸命に子どもの口へスプーン  
を運ぶママ。そんな姿をみると、子どもたちは親とふれ合い温かく守  
られて、すくすくと育っていくのだなと感じます。

忙しい毎日ですが、パパやママも自分の時間を持つことを意識して、  
生活の中に少しでも取り入れ、親も子も幸せな子育て期を過ごしてほしい  
と思います。今年もあとわずか。1年を振り返り

「よく頑張った」と自分自身をほめて、さらに  
喜びの多い1年にしていきましょう。



### ♡子育てプラザのーコマ♡

#### ★思い出す子どもとの日々★

4月から入園したAくん。降園後、夕方によく遊びに来てくれます。  
ママが、Aくんの初めての運動会の様子を話してくれました。

Aくんママ：「今日は、初めての運動会だったんです」

スタッフ：「そうだったの、Aくんどうだった？」

Aくんママ：「Aは、演技に一生懸命で私のほうを見ませんでした。」

Aの成長がなんだかうれしくて、少し寂しくて…」

赤ちゃんの頃からずっと遊びに来てくれているAくん。  
小さい頃からいつもにっこり。それでも時々不安な時は  
ママにぎゅっと抱きしめてもらっていました。



ママからいっぱい愛情をもらっていっぱい強くなったんだね。  
お話を聞かせてもらって、スタッフも胸が熱くなりました。

# 健康で丈夫なからだをつくりましょう

## ① 起きる時間

子どものからだづくりのために、とても大切なのは睡眠です。夜遅くまで起きていて、なかなか寝る時間が定まらないという方は、まず起きる時間を決めてみましょう。朝起きたら、カーテンを開け日の光を浴びてください。日の光を浴びることでセロトニン（脳の覚醒を促す脳内ホルモン）の分泌が始まります。セロトニンは、朝すっきり起きて集中力を高めます。また日中の運動量を増やししっかり動くことでさらにセロトニンの分泌量が増えていきます。起きる時間を決めることは、体内リズムを整えるためにとても大切なことです。



## ② 運動量

体を動かすのが好きな子や嫌いな子など個人差はありますが1日どれくらい体を動かせばいいのかについて、目安として「年齢×1km歩きましょう（2歳なら2km）」とお伝えしています。これは朝起きてから眠るまでの生活動作も含めての距離です。目標をもって体を動かすことで、夜はさらに深い睡眠を得ることができます。



## ③ 睡眠

夜は、眠りを誘うメラトニン（体に夜が来たことを伝え深い眠りを促し、成長ホルモンの分泌を促すホルモン）が合成されます。起きる時間が定まると、夜のメラトニンが分泌しはじめる時間（起きてから14時間後）が決まってきますので、眠る時間も習慣化しやすくなります。家族の帰宅時間が遅くて、それに合わせて子どもが夜遅くまで起きているという人もいますが、小さい頃の睡眠は非常に大切ですので、家族で協力しましょう。夕食をとる、お風呂に入る、布団で絵本を読むなど、毎日同じパターンで入眠動作に入ることによって子どもも親も寝かせることがとても楽になります。



（参照：厚生労働省）

子育てプラザは、9時～17時までこども広場で自由にあそぶことができます。スタッフによる育児相談も行っています。子育ての悩み、心配事など気軽に話してくださいね。子育ての方法は1つではありません。一緒に考え、子どもにあったいろいろな方法を一緒に考えていけたらと思います。



## おでかけ先での対応って？ ～叱らず、説得せず、まずは子どもを認めよう～



「公共の場所で子どもが騒いでまわりに迷惑をかけないか気になって、でかけることに勇気がいります」という相談を受けることがあります。電車や病院、レストランなど、公共の場にはそれぞれのルールがあり、子どもにそのルールを伝え、守らせることはなかなか難しいことです。

できれば叱らずに子育てをしたい。でも注意しなければならないときや、叱ってでも止めなければならないときはあります。そんな時に言葉選びを間違えると、子どもに何も伝わらず、逆効果になってしまうことも。例えば、騒いでいる子どもに「〇〇に怒られるからやめなさい」と伝える様子を見かけます。これではなぜいけないかは全く伝わらず「怒る人がいるからやめる」という認識をもってしまいかもしれません。また、大きな声で怒鳴っても、その一瞬は改善するかも知れませんが、繰り返してしまい、親も子ども疲れ果てる…という状況に。

子どもに注意するときには、順番があります。①子どもを認める言葉をかける ②親が手本を見せる ③ルールを説明する

一言目に「やめなさい」と否定するのではなく、まずは子どもの気持ちを認める言葉をかけることが大切です。親に気持ちをわかってもらったと感じることで、次の言葉を聞き入れやすくなります。また、親がしっかり手本を見せ、迷惑をかけたときには、しっかり謝る。その上でルールを伝える。もちろんすぐにはできるようになりませんが、繰り返し続けることで子どもは理解し、自分で考えて行動できるようになります。

また時々、危ない遊びや公共のルールに反した行動をしても全く叱らず放置したり、声をかけると「子どもがやりたいというから」と擁護したりするケースがありますが、それではいつまでもルールを学ぶことができません。家の中と公共の場所は違います。子どもの自主性はもちろん大切ですが、しっかりルールを守る大人に育てるために、親も学んでいかねばなりませんね。



## イベント情報

### ☆子育てサークルフェスタ☆

サークルフェスタとは…

「子育てサークル、OBサークル、シニアサークルってどんな活動をしているの?」そんな疑問にお答えします!!サークルによるステージ、あそびのコーナー、サークル体験、展示スペースなど盛りだくさん。ぜひ遊びに来てください。みんなで一緒に楽しみましょう。



【場 所】 加古川市民会館 小ホール

【時 間】 3月8日(金)

10:30~11:45

【対 象】 小学生未満の子どもと保護者  
プレパパ・ママ

【定 員】 100組(先着順) 申込み

【申込み】 2月16日(金)~

申込み



### パパのための講座

#### 父子のワイルドあそび

~生きる力の土台を育む~

【場 所】 東加古川子育てプラザ

【日 時】 1月28日(日)

10:30~11:30

【内 容】 日用品を使ったあそび  
絵本の読み聞かせ、「生きる力」の話し

【対 象】 2歳~小学生未満の子どもと父親

【定 員】 15組(先着順)

【申込み】 1月12日(金)~電話受付

#### パパといっしょにパン作り

【場 所】 加古川駅南子育てプラザ

【日 時】 3月9日(土)

10:00~12:00



【内 容】 簡単こねないパン作り

【対 象】 2歳~小学生未満の子どもと父親

【参加費】 500円

【定 員】 10組(先着順)

【申込み】 2月16日(金)~電話受付

パパの交流ひろば 毎月第4日曜日 10:00~11:30、東加古川子育てプラザのプレイルームでパパとこどもの交流ひろばを開催しています。出入り自由、申込み不要、お散歩ついでに気軽にあそびに来てみませんか?

※開催がない場合もあります。詳しくはホームページで確認して下さい。

#### きらりing 編集室

ミカンがおいしい季節ですね。加古川駅南子育てプラザのロビーから皮をむいた時の甘酸っぱいミカンの香りがしてきて、ふと、寒い季節の家族の時間を思い出しました。母は食後のデザートに、よくくだものを用意してくれていました。この季節は台所のミカン箱の中からかご一杯に盛ったミカンがこたつの上に置かれていました。年末の大掃除の窓拭きのあとお正月の準備の黒豆たきに忙しい中「休憩しよかー」の声にみんなでミカンを食べました。食べ物の味と記憶には、深い関係があるそうです。皆さんにとって思い出の味はなんですか?

