



にじのかけはし



No.72 (H21.8.20)

どうしてる?子どものケンカ!



みなさん、子ども同士のけんかにどう対応していますか? 友だちと一緒に遊びたいと思う時期には、おもちゃの取り合いや思いのぶつかり合いはよくあることです。

けんかがはじまると、あわてて止めに入ったり、「ごめんねは?」と言ってしまうことはありませんか。

子どもは、感情を抑える経験が少ないので、思いと思いがぶつかるのは自然な姿でしょう。また、自分の主張がうまく伝えられず、言葉より先に手が出てしまうこともあります。

親は、「大人同士の関係を壊したくない」「相手の親の手前」「ちゃんとしつければ」などの思いから、子ども同士のけんかが悩みの種になることもありますよね。

でも様子をよく見ていると、子どもなりにいろいろな気持ちを味わいながらやりとりしているのがわかります。

けがにつながる時以外は、親があわてて引き離したり声をかけたりせず、そっと見守ることも大切です。そして、助けを求めてきたときは「たたかれて痛かったね」「もう少し、このおもちゃで遊びたかったんだね」「悔しかったんだね」などと気持ちを受け止め、「やめて」「あとでね」「ごめんね」と一緒に言うなど『どうすればいいかのヒント』を伝えてあげるといいですね。

「痛かった」「悔しかった」「泣かせてしまった」などの経験をたくさんする事で、自分の感情をコントロールしたり、相手の気持ちがわかるようになっていきます。

小さな『けんか』を重ねながら、友だちとの『ほどよいかかわり方』を身につけていくのを見守っていきましょう。





子育て学習室紹介⑤

今年度も市内28か所で子育て学習室を開設しました。

が、活動をスタートしようとした矢先に新型インフルエンザが市内でも発生！！

新しく役員になられたみなさんは、ほんとうに大変だったと思います。

それでもさすが！！ みなさん智恵を出し合い、幼稚園や地域の協力を得て、混乱もなく順調に活動を展開しておられます。

みなさん、一度、活動を見に行きませんか？！



人丸子育て学習室



「スタート」から「さよなら」まで子ども達が飽きないように、スタッフ考案のぐうちょきばあ体操、手遊び、絵本の読み聞かせなどを毎回しています。

季節の遊びの他、園児やPTAコーラス部・バレエ部との交流などもあります。

73組の親子を7つのグループに分けてひとつずつ企画を担当しています。

集団生活のマナーを守る良い機会にもなっています。

山手子育て学習室



140名を超える多くの参加者のもと、活動をスタートしました。

取組としては、七夕、運動会、ハロウィン、クリスマスといった

季節ごとの遊びを中心に企画しています。

運営委員一同初めての体験で戸惑うことばかりですが、みなさんの子育ての情報交換や悩みなど、気軽に話し合える楽しい場になればと願っています。

藤江子育て学習室



お母さんが笑えば、子どもも笑う。お母さんがホッとすれば、子どもも安らぐ。

「子どもと過ごす時は宝物だね!」そう実感できる場にしたいと考えて

います。

毎月第2月曜日は「ほっとたいむ」。

特にプログラムはなく、絵本を読んだり、お絵かきしたり、おしゃべりしたり・・・

のんびりゆったりやっています。

二見子育て学習室



二見子育て学習室「ピッコロ」は、二見幼稚園、御厨神社などを利用して活動しています。子育てはしんどいものです。

でも、その「しんどさ」を「楽しさ」に変えることができたらいいと思いませんか。

一人で悩まずみんなで解決すれば、あなたは一人じゃない!

お母さんが元気で明るくなくてははいけません。

ピッコロで、元気になりましょう!

子育て学習室ってどんなところ・・・? 学習室に参加するには・・・? など詳しい内容は、ホームページ 明石市 → あかし子育て応援ナビ → 集おう → 子育て学習室 をご覧ください
http://www.city.akashi.hyogo.jp/fukushi/kodomo_shitsu/kosodate_navi/support/shien_center/gakushu.html

《問い合わせ先》 子育て支援課 TEL 918-5597

“子育て中のみなさん～”

リ フ レ ッ シ ュ

Refresh していますか??



☆ リフレッシュとは・・・?

休んだり遊んだりして、仕事や勉強でつかれた心身をさわやかにすること

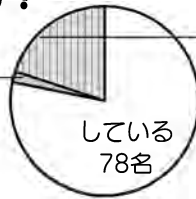
(三省堂国語辞典より)

そこで! プレイルームを利用しているパパ・ママ100人に聞きました!! 【ママ92名・パパ8名】

☆リフレッシュしていますか?



どちらともいえない 2名



していない 20名

〔その理由〕
・余裕がない
・子どもを安心して預けられる場所や人がいない
・子どもが小さいので目が離せない

☆どんなリフレッシュをしていますか?



ママひとりのとき

- ・趣味、好きなことを楽しむ(裁縫/料理など) 15名
- ・おいしいお茶、紅茶、甘いコーヒーなどを飲む 8名
- ・買い物 / パソコン / 読書 各7名



パパひとりのとき

- ・マラソン 2名
- ・車(ドライブ/洗車) 2名
- ・ジム/園芸/バンド他 各1名

子どもと一緒に

- ・おでかけ(プレイルーム/カフェ・ランチなど) 27名
- ・外遊び 20名
- ・ママ友達と遊ぶ 7名

こんな声もありました!

- ・朝、子どもが寝ている間に近所を散歩する
- ・ひとりの時間をつくるだけでリフレッシュになる
- ・週一回のパート
- ・一緒に昼寝をする
- ・海に散歩に行く
- ・お風呂に入る



※アンケートから・・・リフレッシュのための時間は短いながらも、方法はそれぞれに工夫されていました。一時的にでもストレスを発散することで、また元気に“復活”ですね!

疲れたときこそ
深呼吸～!!

☆☆☆エクササイズでリフレッシュ☆☆☆

肩こり解消 猫のポーズ

- ① 床にひざをついて、両手を肩幅に開く
四つんばいのポーズをとる



- ② 息を吐きながら、手を前方にすべらせて
ひじをまっすぐに伸ばし、ゆっくり呼吸を
しながら10～20秒キープ

☆子育てにお休みはありません。お父さん・お母さんのココロとカラダの両方の健康を保つためにも、自分なりの“リフレッシュ法”をみつけましょう!!

弟・妹が生まれたよ・・・!



お兄ちゃんお姉ちゃんになったよ！うれしいな！
だけど～・・・
大好きなママもパパも、赤ちゃんのお世話で大忙し！
その様子を見て急に赤ちゃんがえりをしたり、甘えん坊になって、
ママやパパを困らせてしまうのが、お兄ちゃんやお姉ちゃんになった
子どもの姿です。

ここで ちょこっとアドバイス!!

- ☆ 「赤ちゃんがえり」や「やきもち」は、自分の方を向いてほしいというアピールです。
 赤ちゃんが寝ているときに「好き好きタイム」で、いっぱい抱っこしてあげましょう。
 赤ちゃんの頃の話をしてあげるのもいいですね。
- ☆ 日頃から、「あなたのこと、だ～い好きよ」と声をかけましょう。
- ☆ 赤ちゃんの世話をお兄ちゃん、お姉ちゃんと一緒にしてみましよう。
 「手伝ってもらって助かったわ、ありがとう」の言葉を忘れずに！
- ☆ 赤ちゃんにいたずらをしている姿を見かけたときは、
 「赤ちゃん 痛いね～」と声をかけて
 相手の痛みを知らせてあげることも大切です。



ママやパパが自分を愛してくれていると感じることができれば、我慢や気持ちのコントロールを
少しずつ学んでいきます。

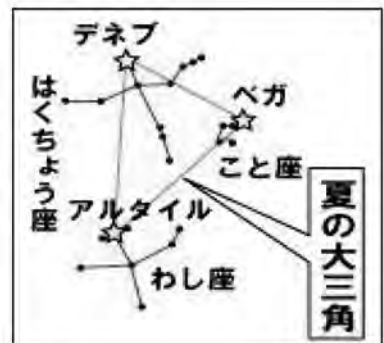
今は子育てが大変でも、「きょうだいの子育ては、嬉しい発見も2倍・・・3倍・・・？
いやいや、たくさんある！」そういう気持ちで楽しみましようね。



星空を見上げて



夏から秋にかけては、お祭りや夕涼みなど夜空を眺める機会も増えますね。
頭の真上あたりを眺めてみると、3つの明るい星が見つかります。
こと座のベガ(織姫星)・わし座のアルタイル(彦星)・はくちょう座のデ
ネブです。この3つの星を結んでみると大きな三角形ができ上がります。
初秋まで見えるこの三角形は「夏の大三角」と呼ばれています。
忙しい毎日の中で、ふっと空を眺めて星空散歩！
お子さんと一緒に素敵な星や月の天体ショーを楽しんでみてはいかが？



子育て相談室 (あかし子育て支援センター内) 《TEL 918-5610》

子育てで困っていることなど、気軽にご相談ください

※ 電話相談 (火)～(日) 10:00～12:00 13:00～16:00

※ 来所相談 (火)～(日) 10:00～12:00 13:00～15:00 (要予約)

原則月曜日は休館、その日が祝日の場合は開館し翌日休館