平成30年度秋号 autumn

あかし子育て支援センター便り

107号

にじのかけはし

子育ては親育ち
③『このおもちゃ、ぼく（わたし）の～!』の巻

今日もプレイルームでは、元気に遊ぶ子どもたちの声が響いています。「友だちと楽しく遊んでほしい」「友だちにやさしくできる子になってほしい」…それは、どのお母さんにも共通した願いですね。でも、現実にはおもちゃを取ったり取られたり、思い通りにならないと泣きわめいたり、友だちを叩いてしまったり、友だちと遊びたいのに中に入っていけなかったり…。その姿は発達段階によって様々です。

４歳頃までは、まだ子どもだけではうまく遊べません。子ども同士が仲良く遊ぶには、“大人の上手な介入”が必要です。では、どんなふうに介入すればいいのでしょうか。一緒に考えてみましょう。

★ポイント①★　自分の子どもや友だちの気持ちを代弁してあげる

・まず子どもの気持ちに共感したうえで、友だちともっと楽しく過ごせるようなかかわり方を伝えてみましょう。
⇒「お母さんはわかってくれている」と安心し落ち着いたり、自分の気持ちを相手にどう伝えたらよいかがわかってきます。

★ポイント②★　「ダメ！」を多用しない

・危険なことやいけないことはしっかり伝えていかなければいけませんが、「ダメ！」と止めてばかりでは何がいけなかったのかがわからず、自分の思いを否定された気持ちになり不満が残ります。
⇒叱ったあとはフォローをしたり、できたことを褒めてやることで、子どもの気持ちも満たされるかもしれませんね。

★ポイント③★　違うやり方や新しい遊びを提案してみる

・ルールを覚え、守って遊ぶことも必要ですが、まずは「友だちと一緒にいるって楽しい」ということを経験することが大切です。
⇒感謝される喜びを味わうと多少の我慢ができるようになったり、「順番」ではなく「一緒に」なら、まだ我慢ができない子でも友だちを受け入れる喜びを学ぶことができたりします。

いろいろな人とのかかわりやものとの触れ合いが、子どもにとっては良い刺激となります。
支援センターで過ごす時間も、そんな成長の一幕であれば…と思います。
そばで見守る大人の目が必要な時。「みんなで子育てをする」という視点で見守っていきましょう。

「こんな時、どうする？」子育て　Q&A

Q.「もしかして産後うつかも」そんな時はどうしたらよいの？

A. まず「マタニティーブルー」と「産後うつ」の違いから説明しますね。マタニティーブルーは病気ではありません。出産した女性の約半数がホルモンバランスの変化などから経験するもので、「生じて当たり前の現象」です。

具体的には、①気分の不安定さ（落ち込んだり、怒りっぽくなったり）　②涙もろさ　③不眠　④不安　⑤焦り　⑥集中力低下　⑦意欲低下　などの症状があります。

産後１か月も経てば自然と症状は消えていきます。この状態が何か月も続く場合は産後うつに移行した可能性があります。症状が重い場合は出産した病院、心療内科、メンタルクリニックなどに相談してみてください。症状を軽減するには、お薬が必要になることもあります。

可愛いはずの赤ちゃんですが、里帰りから帰り、一人で育児に直面するママは不安も高くなるでしょう。頼りのパパは仕事で遅く、夜中の授乳や夜泣きが続くと心身ともに疲れが持続します。ぜひ赤ちゃんが寝ている時間は、家事よりもママが横になって下さいね。完璧なママを目指さず、手抜きやぐうたらをしながら「いいかげん＝良い加減のママ」になってください。そして不安やつらさを一人で抱え込まずにパパや親、市の相談電話（こども健康センターや子育て支援課）などに相談をしましょう。保健師や心理士も一緒に良い方法を考えます。

臨床心理士　下村寿美

平成３０年度　ふれあい週間（夏）　８月２１日（火）～２４日（金）

広報あかしの掲載を見たり、学校の先生やおうちの方にすすめられたりして、16 名の参加がありました。年齢も小学 5 年生から高校生、大学 1 回生まで、男性、女性様々・・・。「保育士になりたい」「臨床心理士を目指しています」「保健師になります」など、将来の夢の実現のためイメージをふくらませ、子どもたちにかかわったり、保護者の方にお話をきかせてもらったりして、楽しい時間を過ごしました。

発行／あかし子育て支援センター（明石市福祉局子育て支援室　子育て支援課支援係）
〒673 - 0891　明石市大明石町 1-6-1　Tel 078-918-5597　Fax 078-918-6191
開所日時：火～日曜日　9:00～17:00　休所日は月曜日（祝日は開所）・年末年始
対象者：0 歳~就学前の子どもと保護者（こども図書室は小学 6 年生まで）