

2024年3月号



子育てサロンだより

和寒町子育て支援センター『こども館』
TEL (0165) 32-3125

3月の行事予定

月	火	水	木	金	土
				1	2
				あそびの広場 ひな祭り会 (10:30~11:30)	休館
4	5	6	7	8	9
あそびの広場	あそびの広場	あそびの広場 ふれあい遊び (11:00~12:00)	あそびの広場	あそびの広場 育児広場「ママコヤ」 『前田先生と遊ぼう』 (10:30~12:00)	休館
11	12	13	14	15	16
あそびの広場	あそびの広場	あそびの広場 ふれあい遊び (11:00~12:00)	あそびの広場	あそびの広場 親子遊び体験 『手作りおもちゃで遊ぼう』 (11:00~12:00)	休館
18	19	20	21	22	23
あそびの広場	あそびの広場	春分の日 (休館)	あそびの広場	あそびの広場	休館
25	26	27	28	29	30
あそびの広場 保育所給食について のお話し (11:00~12:00)	あそびの広場	あそびの広場 ふれあい遊び (11:00~12:00)	あそびの広場	あそびの広場	休館

あそびの広場 月~金曜日 9:00~12:00
13:00~16:00

遊びの部屋を自由開放しています。
おもちゃや遊具などで遊んだり、親同士の交流の場としてご利用ください。

ふれあい遊び他 水曜日 11:00~12:00

わらべ歌や音楽に合わせて体操したり、遊具を使った遊びなど行います。

金曜日はイベントがたくさん!

3/1 ひな祭り会

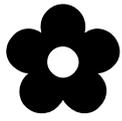
参加者の皆さんで、「ひな祭り」にちなんだお話しや、顔出しパネルで季節の行事を楽しみましょう!
(申し込み2/28までです)

3/8 育児広場ママコヤ『前田先生と遊ぼう』

前半『サーキット遊び』出普段の遊びの様子を見てもらい、後半の座談会で身体の使い方など講師の先生からお話ししてもらいます。(詳細別紙送付済み)

3/15 『手作りおもちゃで遊ぼう』

簡単に作って遊べる『手作りおもちゃ』をみんなで作って遊みましょう!
(申し込み3/13までです)

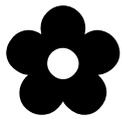


子育てサロン「ひな祭り会」を行います。

申し込み
2/28迄

3月1日(金)に、子育てサロン『ひな祭り会』を行います。
ひな祭りにちなんだ出し物を楽しんだり、顔出しパネルで記念撮影しましょう！
(参加申し込みが過ぎて、参加希望があるときはご相談ください)

♡ 時間 10:30～
♡ 場所 子育てサロン室



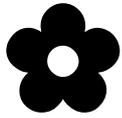
育児広場ママコヤ『前田先生と遊ぼう』を行います。

申し込み
2/26迄

3月8日(金)育児広場ママコヤ内で、のぞみ園の作業療法士 前田 靖彰先生をお招きしてお子さんの遊びの様子を見ていただき、身体の動かし方のコツや、発達の様子について助言していただきます。

普段の遊びの場面で、正しい体の使い方や、ちょっと苦手な事へのアプローチの仕方などを、教えていただく良い機会なので、是非、ご参加ください。

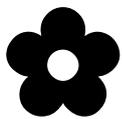
参加ご希望の方は、**2月26日(月)まで**にお申し込みください。
(詳細は、先に送付した別紙のお手紙をご確認ください)



親子遊び体験「手作りおもちゃで遊ぼう」をおこないます。

申し込み
3/13迄

3月15日(金)に親子遊び体験『手作りおもちゃで遊ぼう』を開催いたします。
お子さんと楽しく簡単に作ることが出来ますので、是非参加してくださいね！
※当日は、のりやマジックペンなどを使うので汚れてしまうかもしれません。



『保育所給食のお話し』について

申し込み
3/19迄



3月25日(月)に、「保育所給食についてのお話し」を実施します。保育所栄養士から給食の栄養価について伺い、実際に保育所の『1～2歳児用給食』と『3歳以上児用給食』の味見をし、味付け・調理法・食材の柔らかさ等、確認することが出来ます。

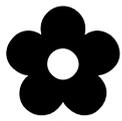
入所はまだ先のお子さんも、普段のお子さんの食事の参考にさせていただけるので、是非、参加してみてください。(参加費はかかりません)

※給食の味見は『保護者の方のみ』とさせていただきます。

※25日(月)に開催いたしますので、前の週22日(金)の行事はお休みいたします。

(準備の都合がありますので、3月19日(火)までにお申し込みください)





お子さんの「癩癩(かんしゃく)」について

お子さんが何かのきっかけで、大声で泣き叫んだり、暴れたりする行動（「癩癩」や「だだこね」ともいわれます）がおこることがあります。大人は対応に困りますが、「何かを自分でしたいけれど、思った通りにうまくいかない」「自分の思いを上手く言葉で伝えられない」など『自分はどうしたいんだ！』と強い意志や欲求の表現、いわゆる「自我の芽生え」で成長の証です。

言葉や力で押さえつけ対応しようとする、お子さんは益々感情の統制が出来なくなって興奮してしまいます。『〇〇したかったのにうまくできなくて悔しかったんだよね』等と本人の気持ちをことばで表現したり、ひとしきり泣いて気持ちが収まってきたタイミングで後ろからそっと抱きしめてあげる等で落ち着くこともあります。

また、普段おうちで子どもの望むことをどれくらいしてあげられるかも大切です。お風呂でゆっくり遊びたいといったら一緒にゆっくり遊びながら入ってあげられるか、お父さんやお母さんの膝に乗りたい、一緒に添い寝して眠りたいといえは親はそれにゆっくり付き合ってもらえますか？親は大変しんどいですが、子どもに寄り添うことで子どもは次第に気持ちが満たされ、年齢があがるにつれて落ち着いて行動できるようになります。（2歳児の『イヤイヤ期』の対応としても、適したものになります）

とはいえ癩癩・だだこね、2歳児の「イヤイヤ期」はたいへん。親は、気持ちに余裕をもてないものです。しんどいとき、困ったときは子育て支援センターで、大人も是非気持ちを発散してくださいね。

～以降は、今年度「サロン便り」に掲載させていただいた記事です。
読み返して、参考にしてみてくださいね♡



☆抱きしめることで愛情が伝わります♡

親子の愛着関係の形成において、乳児から2歳くらいまでは最も大切な時期だと言われていいます。「愛着」は発達心理でアタッチメントと言い、直訳で「くっつく」「しがみつく」という意味があります。赤ちゃんの求めに応じてしっかり目を見て抱きしめてあげることで、赤ちゃんは『無条件に愛されている』と肌を通して感じことができ、情緒が安定します。また、「お腹がすいた」「オムツが気持ち悪い」「なんとなく泣きたい」など、感情をまだうまく伝えられない赤ちゃんの要求やサインなどをキャッチして日々満たしてあげることが、愛着形成の土台となります。「くっつき遊び」など、遊びの中でもしっかり抱きしめスキンシップを取ることがおすすめです。

（R5 9月号サロン便り 掲載）

やってみよう！ ふれあい遊び「いっぼんばし こちょこちょ」（わらべ歌）

- ① ♪いっぼんばし こちょこちょ（てのひらを指でツンとつついてからくすぐる）
- ② ♪たたいて つねって（軽くたたいてやさしくつまむ）
- ③ ♪かいだんのほって（2本指で腕を伝って、肩のほうへ）
- ④ ♪こちょこちょー！（わきの下などをくすぐる）

☆「コミュニケーションの土台とは？」

お子さんとのコミュニケーションの土台となるのは、「喜び」「悲しみ」の気持ちを親子で分かち合う事です。楽しい時うれしい時にママやパパと「楽しかったね」「うれしかったね」等と、しっかりお子さんと目を合わせ、時にはギュッと抱きしめながら言葉や表情で「喜び」の気持ちを分かちあいましょ。喜びを分かち合う経験を重ね、感情のキャッチボールが出来るようになると、次第に「悲しみ」の感情も親の表情などから共有できるようになってきます。他者の「悲しみ」の感情を感じることで、少しずつ相手を思いやる気持ちを育てることができます。

乳幼児期の親子でのたくさんの喜びの共有体験が、豊かな人間関係を築く基礎となるのです。

(R5 10月号サロン便り掲載)

☆「育児の不安 どこから？」…そんな時は！

子育てをしていると育児に関する悩みや不安を抱えることがあります。子どもが生後間もないころは生命の維持を託されている緊張感や重圧感、ワンオペ育児での心や身体の慢性的な疲れ、「親になったら無条件で子どもがかわいいはずなのに…育児が辛いなんて私おかしい？」という思い込みや周りの無理解など、様々な理由から育児の不安や負担感を大きくしてしまうことがあります。

育児の不安や負担を感じる時は、身近な人に相談したり、こども館のスタッフに話をしてみましょう。ひとに話すことで自分の気持ちが整理できたり漠然と抱えていた「不安」の本質が見えてくることがあります。また不安な気持ちは孤立した時に大きくなりやすいので、パートナーや家族、周囲を上手に巻き込むことが大切です。「家族だから言わなくてもわかるはず」と決めつけず、「わたしはこう思う」と私＝(アイ)メッセージで、気持ちや手伝ってもらいたい内容を素直に伝えて一緒に育児を楽しみましょう。

育児は楽しいけれど、人生の大仕事です。「自分だけ」と思わず、悩みも喜びも周囲と共有して、みんなで育児期を乗り越えていきましょう！



(R5 11月号サロン便り 掲載)

☆育児にイライラしてしまった時の対処法

「今のイライラは何度かな？」自分のイライラ度を数値化してみましょう！

日々、頑張っている育児。思い通りに家事は進まないし、暑いのに子どもは抱っこをせがんでぐずってしまうし…。こんな時は、ママも疲れてイライラしてしまいますよね。

そんな時は、自分のイライラの強さを10段階に分けてレベル分けする方法がお勧めです。「今のイライラ度は5度」など「数値化(見える化)」を習慣にすることで、次にイライラしてしまったときに「この前は5度だったけど、今のイライラ度は4度かな？」というように、だんだんと自分のイライラを客観視することが出来るようになってきます。



『考えている余裕もない☹️』そんな時は…次の3つを実践してみてください。

- 1)別の部屋に行ってお子さんと少し離れてみる(お子さんの安全確保は忘れずに！)
- 2)思い切り、深呼吸をする
- 3)好きなアーティストの歌を、大音量で聞く♪

育児は大仕事、イライラしたり不安になるのは当たり前。悩んでいるのはあなただけじゃありません。

「一人じゃないよ」、ぜひみんなで語り合いましょ。

※育児に悩んでイライラしてしまったら「こども館」に来て胸の内を話したり、お子さんを職員に託してひと時の「ホッ」とする時間を過ごしてください。

(R5 8月号サロン便り 掲載)