

【あなたが大事】

先月の母親講座は、毎年人気の「柴田愛子先生」でした。講演を聞かれた方もたくさんいらっしゃると思います。私も柴田先生のお話は大好きで、神愛に来てくださったときは欠かさず聞かせていただいていた。しかし、今回は法人の用事と重なってしまったため残念ながら聞くことが出来ませんでした。代わりに？先生からいただいた新刊の「つれづれAIKO」という本を読ませていただきました。後半に「あなたが大事」というメッセージを親はどうやって子どもに伝えることができるのだろうかと模索しているという箇所があります。

私も同じように考えていました。確か去年の私の講座の時に少しお話したように思いますが、お母さんやお父さんの我が子が大事と思っているその思いが子どもに真直ぐに届いているのかな？ということを考えて見ましょう…。どうしたら子どもにその思いが伝わるでしょう？皆さんはどう思いますか？

私は、子どもの中にある色々な気持ち（喜怒哀楽全ての感情）や思いを受け止めてもらえたときにその瞬間があるのではないかと思います。それは大人になっても同じですね、きっと。

あなたが大事と言うとき、『あなた』はかわいい子どものことであり、かわいい子どもを育てている『おかあさん』あなたのことでもあるのです…。

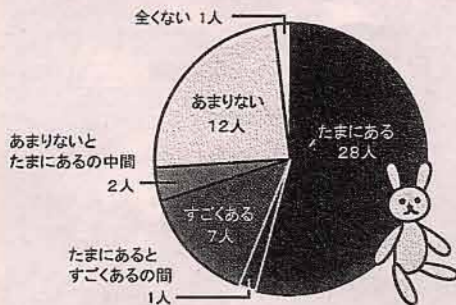
園長 伊藤美代子

let's be happy!

こんなとき、どうしてる？

子どもはかわいい、でも、一息入れたいときもある。みんなはどうしてる？
ちょっと疲れちゃった…。リフレッシュしたいけど何をしようか？

子育てストレス感じるときありますか？



家族に相談するなど
同じ年齢くらいのママと話をして解消してる
夫や友達に話を聞いてもらう。なかなか解消はしないけど、
パパに相談したり、お友達に話したりして解消してます。

誰かに話す 時々、ママたちと飲み会？ (ひだまりやみずべのスタッフの方とか)

友人とおしゃべり、かな。
人と話す(園の先生、他のお母さん、家族)
同じ悩みを抱えたママたちと話し、はき出す
外に出る(ヒトとはなす)

深呼吸
ショッピング

同じクラスの仲良いママ同志、食事をしたり、ぐちを言ったり…。
って感じですが、すべてはなかなか解消されていません。

お笑い番組を録画しておいて
夜中に見る

映画を(ママスクラフシアター)を見に行くなど 自分の時間を作る

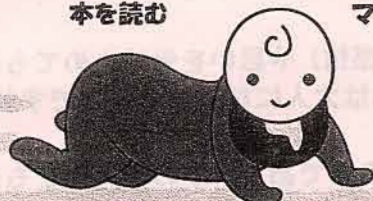
気分を変えて、旅行に行ったり、買い物へ行ったりします。
母に預けて一人でお茶をしに行く。
心配で結局すぐ帰るのですが。

子どもが寝ているときは家事をせず、 自分の好きなことをする

家事などはさぼって…(おかずはおそうざい)
子どもと一緒に思いっきり遊ぶ(これも不健康だけど)

本を読む

マッサージに行く



その他の解消法: 子どもの笑顔を見ると解消される/誰かに預けることを考える/特になし(おさまるのを待つ)/落ち着くまで待つ(気持ちがおとなったり、考え方が変わったりするかな…?)/パパなどに託す/運動/料理でも手芸でも読書でもそうじでも一心不乱にやる。子どもは夫や母にあずけて。30分でも気分転換です。他には外に出る。/子どもと一緒に外出、買い物

今回、子育てに奮闘中のパパ、ママ50人にアンケート
をご協力いただきました。

子育てストレス、感じている方が約4分の3。
人と話す、子どもと離れる、おいしいもの食べるがベスト3。
溜め込まず、はき出す、リセット、発散の手段でしょうが。
「失敗もあるけど、ゼーンが楽しむことにしています！」の
心意気でいきたいものですね。

みなさん、それぞれ上手に解消されているようです。
どうぞ、リフレッシュの参考にしてください。

※ひだまり広場内、神愛保育園運動会にてアンケート実施、回答50名(うち父親5人)

パパさんの回答

失敗もあるけど ゼーンが楽しむことにしてます！

平日はあまりふれ合えることがないので、
休みの日は一緒に遊ぶようにしてます

育児を妻と交代で行う

たばこ 酒 家族間コミュニケーション

仕事で、とか、本を「買って」読書するくらいです。

おいしいものを買って食べる

やけ食い 外食する
飲む! 喉う!

食べる そして 歩く。
→食べたカロリー消費をかねて。

子どもが寝てから、
大好きな甘い物食べる
(体には良くないが…)

新しいスポットに出かける

一人になる

ちょっと子どもとの距離をおく
(仕事のとき)子どもと離れる
子どもを預けて一人の時間を楽しむ

ゆっくり独りでお風呂に入る

縫い物をする

今のこの状態が
ずっと続くわけではないと達観する

寝顔を見てると自分の至らなさが反省され、
がんばる気になれます。

週末は家族みんなで まるごとリフレッシュ!

お出かけスポット「日比谷公園」

言わずと知れた、東京のど真中にあるのんびりスポット。晴海通り側の交番隣の有楽門から左手に行くとき字池があります。子どもは端まで行って鯉を見てご満悦。(近くに行くと沢山寄ってきます。えさをあげる人が多いのかな?)

その先、庭園(第一花壇)で日向ぼっこをして、ちょっと一息入れたくなったら、ペリカン噴水そばの日比谷茶廊へ。樽生、限定品、外国産と、とにかくビールの種類が豊富なので、お好み一杯を! お天気の良い日はテラス席がおすすめ。

喉が潤ったら、その奥のテニスコート隣、遊具のある草地広場へ(9時から4時半まで)。二股の大きな滑り台、ロープウエーは大人気! イスとテーブルのセットがあるので、お弁当を食べることもできます。

そこから日比谷側に移動すると大噴水があります。まわりをグルグル走るもよし。日の光を受けてきらきら輝く水を眺めるのもよし。見上げる高い空、ゆっくり揺れる樹。大人もホッと落ち着け、良いお散歩にもなるので天気の良い日に出かけてみては?

千代田区日比谷公園

Tel 03-3501-6428

東京外丸の内線・千代田線「霞ヶ関」、

日比谷線「日比谷」下車 徒歩2分、

JR「有楽町」下車 徒歩8分

有料駐車場あり 銀座から歩いても行けますよ!

日比谷茶廊 <http://www.hibiyasarah.jp/>

平日は11:30から21:00まで

土日祝日は11:30開店18:30~19:30閉店 不定休

東京都千代田区日比谷公園1-1 Tel 03-3591-2411



MAMAの
おすすめ本

本からヒントを
もらっちゃおう!

「子どもが育つ魔法の言葉」

ドロシー・ロー・ノルト & レイチャル・ハリス著
PHP文庫 552円(税別)

子は親の鏡

けなされて育つと、子どもは、人をけなすようになる
とげとげした家庭で育つと、子どもは、乱暴になる
不安な気持ちで育つと、子どもも不安になる
「かわいそうな子だ」と言われて育つと、子どもは、みじめな気持ちになる
子どもを馬鹿にすると、引込みじあんな子になる
親が他人を羨んでばかりいると、子どもも人を羨むようになる
叱りつけてばかりいると、子どもは「自分は悪い子なんだ」と思ってしまふ
励ましてあげれば、子どもは、自信を持つようになる
広い心で接すれば、キレる子にはならない
誉めてあげれば、子どもは、明るい子に育つ
愛してあげれば、子どもは、人を愛することを学ぶ
認めてあげれば、子どもは、自分が好きになる
見つめてあげれば、子どもは、頑張り屋になる
分かち合うことを教えれば、子どもは、思いやりを学ぶ
親が正直であれば、子どもは、正直であることの大切さを知る
子どもに公平であれば、子どもは、正義感のある子に育つ
やさしく、思いやりを持って育てれば、子どもは、やさしい子に育つ
守ってあげれば、子どもは、強い子に育つ
和気あいあいとした家庭で育てば、
子どもは、この世はいいところだと思えるようになる

世界22カ国で愛読され、

日本でも大ベストセラーになった子育てバイブルです。

この詩は冒頭に載っており本の内容全てを集約したものです。手にとってパラパラとめくるだけでも子育てのヒントがちらばめられています。内容はとてもシンプルですが、身近な状況例を挙げ、具体的にどのように子どもに接すればいいのか、どのような言葉をかけるのがいいのか分かります。子育てに自信がないとき、悩んだとき、疲れてきて子どもが可愛く思えないとき…ぜひ手にとって読んでみて欲しい本です。

ちびちゃんたちの

おもカ7ひとりごと

それでも子どもにいやされて…

2人目はたくましい?

おやつに巨峰をあげたときのこと。3才の上の子に半分だけ皮をむいてあげると、「皮がむけない〜」、「種がある〜」と半べそに。その隣で、手づかみで次から次へと食べ続け、皮も種も飲み込む1才の下の子。やっぱり2人目はたくましい?



おはよう

「太陽さんがでてくると、朝が来て「おはよう」で、お月様がでてくると夜、「こんばんは」だよ」と教えた挨拶。朝おきてきて朝ごはんにでたゆでたまごをみた息子。ガブツと食べてでてきた黄身に「おはよー!」と声をかけてました。

ゆでたまごが太陽さんに見えたんだね。

ひだまり予定表

12月				
月	火	水	木	金
1	2	3	4 すこやか測定 	5 食事会 青空保育森下公園
8	9	10	11	12
15 プレママ 「音の出るおもちゃ」 PM1時～3時	16 誕生日会 	17 食事会	18 子育てL&T 「生活リズム」	19
22	23 天皇誕生日	24 ひだまりクリスマス	25 	26
29	30	31	1/1	1/2 
ひだまりお休み 新年は1/5(月)からです!!				

1月				
月	火	水	木	金
5 ひだまり開始	6	7	8 もちつき	9 食事会
12 成人の日	13	14	15 すこやか測定 	16 青空保育森下公園
19 プレママ 「離乳食」 PM1時～3時	20	21 食事会	22 子育てL&T 「健康について」	23
26	27 誕生日会 	28	29	30

～ 困ったときには ～

非定型一時保育を利用しよう！

通院や急な冠婚葬祭はもちろんリフレッシュでも、一時的に保育園に預けることができます！

定員に限りはありますが、もしものときに利用してみても如何でしょうか？

利用条件や時間帯などの詳細は直接下記実施保育園に問い合わせてください。

子供の村保育園(白河) 3641-1022 ともび保育園(東砂) 3644-2747

まこと保育園(冬木) 3641-1428 潮見保育園(潮見) 5632-1304

アゼリア保育園(木場) 5645-0484

子育てに悩んだり、ちょっと聞きたいときに

ひだまりでは電話・面接による育児相談を受け付けています。

また他でも電話や面接による育児相談受け付けているところがあります。

神愛保育園(森下) 3633-1679 まこと保育園(冬木) 3641-6438 ともび保育園(東砂) 3644-2747

ひだまり伝言板

☆プレママプログラム☆

毎月第三月曜日午後1時～3時

手作りおもちゃ、離乳食など盛りだくさん。

ママになったばかりの方の参加もOKです。

12月のプレママは12月15日(月)音の出るおもちゃ作りです

1月のプレママは1月19日(月)離乳食についてです

妊婦さんだけでなく、これから離乳食を始める

赤ちゃんのママもご参加ください

☆ひだまりクリスマス会☆

ひだまりクリスマス会は12月24日(水)です。

森下三丁目町会会館2階(和室)にて10時半からです。

お誘いあわせのうえ、ぜひお出かけください。

※クリスマス会後、ひろばは午後3時まで開いています!!

☆子育て Learn&Talk

テーマに沿って参加者みんなで意見を出し合い話し合う会です。

保育室でお子さんを遊ばせながらリラックスして交流ができます。

どなたでも参加できます。

12月のテーマは「生活リズム」12/18(木)

11月のテーマは「健康について」11/22(木)

☆すこやか測定(毎月第一木曜日)

☆青空保育(毎月)

保育士やスタッフが公園に出かけ楽しい遊びを提供しています。

子どもの思い

先日「自己主張」がテーマのL&Tの中で、0歳から大人まで様々な自己主張についての話題が広がりました。子どもの言えない思いをどう受け止めていくのか、幼稚園から学校へ環境が変わり子どもどうして問題解決できない場面で、どう親が関われば良いのか先輩ママの話も参考になりました。

その中で話し合いに加わった男性保育士から、自分と親の関係・その時々自分の思いについての話が出ました。子ども時代・思春期様々な時を乗り越え大人になった今、母に言い尽くせないほど感謝しているというその言葉に、子ども側から見た親への思いに気付かされました。参加した方々も「子育ての未来像が見えて良かった」と明るい表情でした。

子どものその時々思いを受け止めることを通して、「あなたが大事」という母のその思いは、きっと子どもたちの心に届いているのです。

かぬか

