



子育ての幸せな習慣

佐々木正美 『子育てお悩み相談室』より

見つめながら聞くこと

「話を聞いてもらう」ということは、子どもにとって「たいせつにされている」ということと、同じ意味です。大人でもそうですが、子どもにとっては「愛されている」という確信なのかもしれません。

お母さんは忙しいですから、家事をしながら、スマホを見ながら、手を動かしながら、子どもの話を聞いてしまうかもしれません。でも、子どもは「見つめてもらいながら、聞いてほしい」と思っているものなんです。親の視線が自分に向かっていないと、100%聞いてもらった気になれないんです。

子どもは親の愛情に貧欲です。お母さんの時間も、視線も、心も、全部自分に向けた状態で、話を聞いてほしいのです。それが5分でもいい。3分でもいい。自分に、自分だけに関心を向けてほしいのです。

お母さんは「耳だけでもちゃんと聞いているよ」と思うかもしれませんが。それでも、どうぞ毎日数分でいいですから、体も目も心も全部子どもに向けて、話を聞いてあげてください。「あとでね」があってもいいんです。でも、「あとで」を忘れないでください。

そうして育てられると、子どもの情緒はとても安定するはずですよ。



ゆったり待つこと

早く早く。何やっているの？ほら、こうするんでしょう？

子どもを見ていると、あれこれ言いたくなることはたくさんありますね。けれど、子ども自身が考える時間、試す時間、もっと言えば失敗する時間を保障し、その姿を見守ってあげてください。親に待ってもらっているその時間に、子どもは自律性を身につけていくからです。

自律とは、自分の衝動を自分でコントロールすることを言います。「だれそれが言ったから」「法律で決まっているから」ではなく、自分がそうすべきだと思ってするから自律なのです。そういう力は、親に待ってもらっている間にゆっくりと育っていくものなのですが、多くの大人は正しいことをあれこれ言いすぎて、子どもが自分で考える時間を奪ってしまうのです。

待つというのは、見守りながら待つということです。子どもをほったらかしにしておくということではありません。ちゃんと子どもを目のはしに入れて、「これでいい？」と振り向いたときに、「大丈夫だよ」と伝えてあげるのです。それが待つということです。

できるようになる時期は、子どもによってまちまちです。いつできるかな、いつ上手になるのかな、と待つこともまた、子育ての醍醐味なのです。

手作りふりかけで ごはんパクパク♪

子育てサークルの中で、「最近白ご飯を食べてくれなくて…」というお母さんの悩みを耳にしたことをきっかけに、“じゃこふりかけ”を作り、みんなでおにぎりづくりをしました！市販のふりかけのような塩分や添加物が入っておらず、栄養満点！おかず代わりにもなっておすすめてです。みんなで作るのも食べるのもいつもと違って新鮮で楽しい♪家では進まないご飯もみんなパクパク食べていましたよ♡



《材料》

- ・ちりめん
- ・白ゴマ
- ・かつおぶし
- ・ごま油

*お好みで青のりや青菜などを入れても Good!

《作り方》

- ① フライパンやホットプレートで材料を炒る。
- ② すり鉢へ入れ、すりこぎでゴリゴリ砕く。
*子どもさんと一緒にしても楽しいですね♪
- ③ 少量のごま油を入れて風味をつけたらできあがり！



12月の予定

曜日	月	火	水	木	金
日にち	2	3	4	5	6
AM	地域サロン	こあら組	うさぎ組	ぱんだ組	自主サークル
PM	フリーデイ	フリーデイ	フリーデイ	フリーデイ	フリーデイ
	9	10	11	12	13
	地域サロン	こあら組	うさぎ組	ぱんだ組	自主サークル
	フリーデイ	フリーデイ	フリーデイ	フリーデイ	フリーデイ
	16	17	18	19	20
	フリーデイ	こあら組	うさぎ組	ぱんだ組	自主サークル
		フリーデイ	フリーデイ	フリーデイ	フリーデイ
	23	24	25	26	27
		フリーデイ	フリーデイ	フリーデイ	フリーデイ
	フリーデイ		フリーデイ	フリーデイ	
	30	31			
	年末休所				



インスタグラム
QRコードです
ぜひフォローしてね♪

☆フリーデイ・電話相談 月～金曜日 13:30～16:00

- ・初めての方も是非ご利用くださいね。フリーデイは、人数確認のため事前に電話で連絡をお願いいたします。

子育てについての不安や心配事は、一人で悩まず気軽に相談してくださいね。
朝日保育園地域子育て支援センター TEL (0897) 33-0188