



自分の子供に満足する

去る3月28日に、沖縄県糸満市、西崎青年会の皆さんが「大洲を元気づけよう」と大洲に来てくれました。脇川、菅田、徳森、東大洲、北只の仮設住宅や被災した地域を回り、沖縄の民謡やエイサー踊りを披露して下さったのです。

「そよ風サポート」が沖縄県社会教育研修会に講演でよばれたご縁で、今回の遠征が実現しました。

青年会のお世話役で、家庭教育支援リーダーのAさんは、出会った人とすぐに親しくなれるような温かい雰囲気のある人です。同行した自分の子供を私たちに紹介してくれました。「娘は歌がとっても上手いの。可愛いのが自慢よ」「息子は最高、私がメロメロだから子離れするのが大変なの」と。そばにいる子供は、少しはにかみながらも嬉しそうな表情をしています。親の愛情をストレートに表現し、我が子の存在を素直に喜ぶ母親のAさんがとても素敵だと思いました。



子供の心を育む「元気のもと」は、「親から満足されて愛されている」という実感だといわれます。親から見て、どんな子供にも弱点や不足に感じるころはあるでしょう。子供に「あれが良くない、これができない」と弱点ばかりに目を向けてしまうと、劣等感を抱かせてしまいます。子供を育てるとき、子供の心の内

に、生きていくために必要な「根拠のない自信」を作ってあげることが大切だといわれます。

「根拠のない自信」とは、人を信じることができ、自分も信じて生きていく感性・感覚を持つことです。それは、子供の良いところばかりでなく、悪いところや出来ないところも含めて見放されないという安心感や愛されているという信頼感をもつことです。子供の要求を可能なかぎり聞き入れてもらえ、困った時に手を貸してもらえという経験を重ねることで自分への自信が育っていくのです。

子供のありのままの姿を受け入れ、自分の子供に満足することはなかなか難しいことかもしれませんが、どのような子供であっても、感心するところや良いところは必ずあるはずで。まず親が子供の良い面をみつけて、そのことに喜びを抱きながら、日々の生活を送ることが親の姿勢において大事なことです。

「あなたは、自分の子供が好きですか？」

(参考資料：佐々木正美コラム「響き合う心」)



そよ風サポート平成30年度の活動のようす

相談対応

- ◇ 相談件数（延べ件数） 143 件
- ◇ 相談者内訳(延べ件数)

| | |
|--------|------|
| 乳幼児保護者 | 12 件 |
| 小学生保護者 | 73 件 |
| 中学生保護者 | 27 件 |
| 高校生保護者 | 14 件 |
| その他 | 17 件 |
- ◇ 相談内容
 - 不登校・発達障がい・学校生活・しつけ・養育不安・思春期の子供への対応・家族関係など

情報提供

- ◇ 「そよ風通信」は年 11 回発行。市内全域の保・幼・小・中学校 児童館・公民館・民生委員さん等へ 約 5,000 部配布します。



お父さん、お母さん、おばあさん、おじいさん、読んで頂くとうれしくなります。スタッフ一同

子育て広場・子育て学習会

☆子育て広場（参加者延べ人数）157 人

- 喜多児童館 <7 回>
- 徳森児童センター<6 回>
- 大洲児童館 <3 回>

☆子育て学習会（参加者人数）381 人

- 新谷保育所、栗津保育所、長浜保育所、大和支援センター、大洲小学校、肱川小学校、新谷小学校、三善小学校、栗津小学校 長浜小学校、南予教育事務所、大洲市立大洲病院



大洲病院



いっしょにきます



南予教育事務所「親子で楽しもう」



新谷小学校（就学時健診の日）



栗津小学校（就学時健診の日）

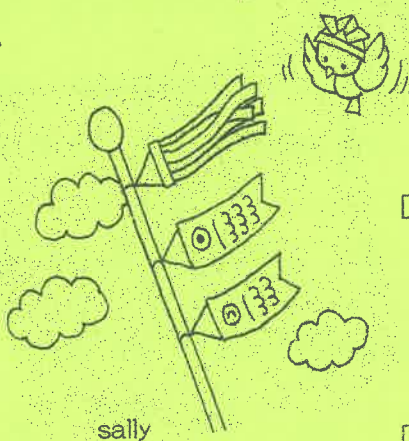
個別相談 まずは、お電話をください。 電話・FAX/0893(24)4580
月・火・木・金 午前9時 ~ 午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F
「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画
—毎月第3日曜日は、うちどく(家庭での読書)の日です—



新学期 家庭でも防犯教育を

4月が終わり令和元年の新学期が始まりました。新しいランドセルをしょった1年生を見かけると思わずほおが緩んでしまいます。ランドセルにはきっと親の夢や希望が入っていることでしょう。学校が終わると楽しかったこと、勉強したこと、嫌だったことなどをランドセルにいっぱい入れて帰ります。「早くお母さんに話したい」と思うのです。進級した2年生、3年生……も同じ。新しい先生、友達や学級のことなど、親に聞いてもらいたいのです。そのとき、「忙しいから、後でね……」と言うと、子供はがっかり。タイミングがずれると、話を忘れたり、話す気持ちが失せたりします。子供が話そうとしたときは、できるだけ耳を傾け、共感したいものです。子育ては、成長する喜びがある一方、心配や不安がつきものです。無事帰ってくるのが普通なのに、遅くなったりすると、ひょっとして……まさか、ありえないなどと親は心配になることがあります。



sally

もう一つは、登下校時に巻き込まれる犯罪。子供を守るために、宮田美恵子さん（「日本こどもの安全教育総合研究所」理事長）が「家庭でできる防犯教育のポイント」を述べています。

- 親子で通学路を歩き、緊急時に助けを求められる店や家を確認しておく（コンビニ、「子ども110番の家」など）
- 「お母さんが交通事故にあった」などと言われても、「うちでは迎えを家族以外に頼むことは絶対にないので、必ず帰宅すること」と、約束しておく。家族で車を利用する際などに、その約束を確認する
- 「知らない人」「変な人」など子供が判断に迷う表現を使わない。「家族に確認してからでなければ誰にもついでいかない」と具体的に約束する
- 家から数十メートルでも1人になる場合には緊張感を持たせる
- 「1人になったときは防犯ブザーに手をかけておく」と約束しておく。登校前に実際に鳴らし使い方に慣れさせ緊張感を高める習慣をつける



- 元気なあいさつを習慣づける。地域住民との信頼関係を築く

交通事故がその一つです。小学生が出遭う交通事故が一番多いのが5月です。

平成25年から29年の5年間の交通事故を警視庁が分析したところ小1の死者数は、7,461人。小6の3倍以上でした。事故時の状況は「登校中」が14.5%、「下校中」が20.8%。大人も子供の手本になるように交通ルールを守りたいものです。

☆彡 子供の健やかな成長に、十分な量の良質な睡眠を・・・。

—画面の接触時間は子供の認知機能発達に影響—

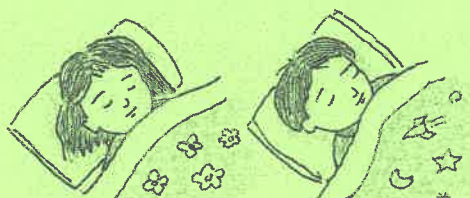
パソコンやスマートフォン、ゲーム機などの機器で動画を見たりゲームしたりすることが、子供の健康にどのような影響を与えるかの結論は、まだありません。しかし、これまでの多くの研究がされており、分かっていることもあります。

カナダの約5,000人の子供対象に行われた調査で、テレビやパソコンなどで画面を見る時間が長いと認知機能の発達に悪影響を及ぼすという結果が今年1月に発表されました。調査は、2歳、3歳、6歳のときの画面を見る時間と、認知機能の発達について評価したものです。

結果は、2歳で長時間見ている子供は、少ない時間の子供に比べて、3歳で認知機能の発達が遅れていました。また、3歳で長時間見ている子供も、少ない時間の子供に比べ、6歳で認知機能の発達が遅れていました。(認知機能：知覚・記憶・推論・問題解決などの知的活動の総称)

また、昔から「寝る子は育つ」という言葉があるように、子供の健やかな発達には、十分な量の良質な睡眠が欠かせません。ところが、テレビやゲーム機、パソコンなどで画面を見る時間が長くなると就寝が遅くなり、睡眠時間が減ってしまいます。さらに、

よい子は 早寝早起きよ



おやすみなさい またあした

動画の内容が精神面に与える影響や画面から発する光が眠気や睡眠の質に与える影響なども指摘されています。では、どのくらいの時間なら見せても大丈夫かについては現時点では明確な答えはありません。ただ寝る時間まで見るようなことはさせず、寝室にタブレット端末は持ち込まないほうが良いのは確か

でしょう。子供の健やかな成長のために、一緒に本を読んだり体を使って遊んだり、親子で楽しむ時間が少なくならないようにしたいものです。

(参考資料：健康café「画面の接触時間」内科クリニック院長 下島和弥：産経新聞 2019.3.14 付)



もう十時過ぎよ
早く寝なさい

☆彡 子供の「利他の心」(利他：他人の利益・幸福をはかること。㊦利己)

ある母親が子供に「将来少しでもいい会社に就職するために、しっかり勉強しなさい」(利己)と言っても、いうことを聞かなかつた。しかし、「世の中の困っている人を助ける人になってほしい」(利他)と伝えたら、一生懸命勉強するようになった。この話は、子供のときから、「人のために役立ちたい」という心があることが分かります。子供の「ケーキ屋さんになりたい」理由が「みんなに美味しいケーキを食べてほしいから」にも「利他の心」が表れています。

個別相談 まずは、お電話をください。電話・FAX/0893(24)4580
月・火・木・金 午前9時 ~ 午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F
「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画
—毎月第3日曜日は、うちどく(家庭での読書)の日です—



早寝・早起きに挑戦してみませんか？

「早寝早起きが良いことは知っているけれど……、うちの子は、よいっぱりで朝寝坊だから」とあきらめているお母さん。子供は、夜遅くまで起きていませんか？ また、朝寝坊していませんか？ 6月は夜明けの早い時期、思い切って、早寝早起きを考えてみましょう。

《 早く寝かせるためには 》

❖ 夕食時間を決める

夕食時間を決めることは生活リズムをつけるための大きな柱です。成長盛りの子供を中心に、家族全体のことを考えあわせて、家族の基本になる時刻を決めてみましょう。

「9時に寝かせるためには、夕食から寝る時間までには2時間は必要。とすると、夕食は7時?!」これは、多くの先輩や母たちの意見です。消化のことを考えると大切なことです。

また、子供が寝るときは、どんなに怒っていてもハグし「いい夢みてね」と声をかけてやりましょう。

❖ 【あるお母さんの体験談】

父親と一緒に夕食をとるため、子供を待たせていました。その間、お腹がすいて待ちきれない子供には、何かしら食物を食べさせ、我慢させていたのです。

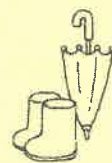
子供がぐずり始め、落ち着かない、そんなとき「6時に夕食にしよう」と試みたところ、子供は落ち着き早く眠るようになり朝6時に起きだしました。そのうえ、遅れて一人夕食をとる父親



sally

早く起きると、早く眠くなって、また早く起きられる！

に子供が寄っていき、和やかなおしゃべりが聞こえたのです。父親も「子供の笑い声で疲れがとれる」と口にするようになり、思いがけない家族団欒（らん）がとれるようになりました。



《 早く起きるためには 》

❖ 今より15分早く起きる子供の工夫 決めた時間に自分で起きるために

- 夜、目覚ましをセットする。
- 目覚ましが鳴ったら、体を起こす。

❖ どうしたらうまくいく？

- カーテンを開け、朝の光を部屋に入れる。
- どんなに眠くても、少し強引に起こす。ぬらしたタオルで顔を拭く。
- 起きた後、何をするか決めておく。
 - ・トイレに行く・顔を洗う・「おはよう」とあいさつ・朝食をとる。
- 励みになる子供用の記録表を作って、早起きができたら、いっしょにシールを貼ったり、印を付けたりする。
- 寝る前はテレビやスマホなどのブルーライトはできるだけ見せない。

❖ 子供の早寝早起きは親のためにも…

子供を早く寝かせるのは、親のためにも良いことです。自分の時間ができ、ほっと一息ついて、リフレッシュしてはどうでしょうか？

☆多 この春1年生になった子供のなりたい職業は？

平成28年(2016年度版)に入学した1年生の将来の夢を「そよ風通信83号」に載せました。今年(2019年度版)の1年生は、どんな職業に就きたい夢があるのでしょうか。クラレ(化学メーカー)がアンケート調査を発表しています。

※ 調査対象：子供各男女2,000名、その親：4,000名 (6位からは省略)

| 1年生の「将来就きたい職業」 | | | | | 親の「将来就かせたい職業」 | | | | |
|----------------|-----------|------|------------|------|---------------|--------|------|-------|------|
| 順位 | 男の子 | % | 女の子 | % | 順位 | 男の子の親 | % | 女の子の親 | % |
| 1 | スポーツ選手 | 20.1 | ケーキ屋・パン屋 | 26.1 | 1 | 公務員 | 18.0 | 看護師 | 18.9 |
| 2 | 警察官 | 14.2 | 芸能人・歌手・モデル | 9.0 | 2 | スポーツ選手 | 9.5 | 公務員 | 12.4 |
| 3 | 運転士・運転手 | 8.8 | 花屋 | 6.2 | 3 | 会社員 | 8.9 | 薬剤師 | 8.7 |
| 4 | 消防・レスキュー隊 | 8.3 | 看護師 | 5.6 | 4 | 医師 | 7.0 | 医師 | 7.5 |
| 5 | 研究者 | 5.7 | 保育士 | 5.0 | 5 | 警察官 | 6.0 | 会社員 | 6.0 |

「将来、なんになりたーい？」と、子供と会話するのは、なんだかうれしくなる楽しい話題です。子供の将来を語るとき、夢や希望が生まれます。子供は、子供なりに今の世相を見て感じていること、自分の希望や親の願いを思い浮かべながら、自分の就きたい職業を「ええと、うーん？」と、考えていきます。

そのあと、「さっちゃん、どうして、そんな仕事に就きたいの？」と聞くと、「うーん」、また考え答えてくれるはず。親も「えらいわね」と、うなずき感心すると子供はにこっと満足するのではないのでしょうか。

* * *

☆多 【いのちの質問】(出典：「子どものための『いのちの授業』 小児がんの娘が教えてくれたこと」 鈴木中人著)

あなたは、一人だけで生きてきましたか？

あなたは、一人だけで生きていけますか？

優しい人は、周りの人も優しくしてくれます。

優しいという漢字は、「人を憂う(うれう)」と書きます。周りの人の涙、悲しみ、痛みを感じられる人になってください。



「いのちのバトンを胸に生きる」

人は、
支えられて、生まれて、
支えられて、生きて、
支えられて、死んでいきます。
一人では生きられないのです。



絵：葉祥明

個別相談 まずは、お電話をください。 電話・FAX 0893(24)4580

月・火・木・金 午前9時 ~ 午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F

「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画

—毎月第3日曜日は、うちどく(家庭での読書)の日—



つもりちがい



右に示すのは「つもりちがい10ヶ条」といわれるもので、作者は元善光寺の住職とか、作者不詳ともいわれています。寺社や職場などの壁に貼られていたり、観光地でお土産に売られたりしているのをよく見かけます。



自分を知ること、他人を知ることより難しいといわれるように、私たちは他人のことはあれこれと評価しますが、自分のことは案外わからないものです。

「毎日の生活の中で、自分の顔を鏡で見なさい」という話を聞きました。自分をありのままに評価し、謙虚に鏡の中の自分を見つめる人は美しいというのです。

子育てに関して「つもりちがい10ヶ条」を考えてみました。鏡の中の自分を見ながら、ちょっと振り返ってみてください。

- 1 高いつもりで低いのが子供への信頼
- 2 低いつもりで高いのが子供への期待
- 3 見ているつもりで見えていないのが子供の長所
- 4 見えていないつもりで見ているのが子供の短所
- 5 言っているつもりで言っていないのが子供へのほめ言葉
- 6 言っていないつもりで言っているのが子供へのぼやき
- 7 聞いているつもりで聞いていないのが子供の本音
- 8 聞いていないつもりで聞いているのが子供の言いたくないこと
- 9 教えているつもりで教えていないのが道理
- 10 教えていないつもりで教えているのがずるさ



いよいよ子供にとって楽しい夏休みがやってきます。「長いつもりで短いのが夏休み」です。時間がたっぷりあるからと油断していると、後半の追い込みが大変になってきます。親子で話し合い、生活設計を立てましょう。日頃できない趣味を伸ばす時間や夏にしかできない体験活動を行う時間を織り込みましょう。そして、何より大切なのは、元気で過ごすことです。帰宅時間や交通ルールなど安全についてももしっかり話し合しましょう。

☆多 子供だけでなく、大人の睡眠不足にも注意！

子育て中は、子供の食事の世話や家事・仕事などで忙しく親も睡眠不足になりがちです。そのうえ、幼い子供の夜泣きなど、突発的なことが起きるとなおさらです。日本初の睡眠障害外来を開設した睡眠医学の第一人者、久留米大学の内村直尚教授は次のように指摘しています。



私も眠い！

「睡眠不足は仕事の大敵。情報処理能力や注意力、判断力などを低下させミスを誘う。睡眠時間は8時間がベスト。起床から17時間を超えると、血中アルコール濃度0.05%の飲酒（日本酒1、2合）と同程度にパフォーマンスが低下する。睡眠不足は酩酊（めいてい）状態で仕事をするに等しい。睡眠の充実は眠りの三要素である「リズム」「量」「質」を大切にし、体内リズムを整えることが肝心です」

◆ しっかり休むための「眠りの三要素」◆

| | |
|-----|--|
| リズム | <ul style="list-style-type: none"> ○ 平日も休日も起床時間は変えない ○ 朝日を浴び、睡眠を促すホルモンの分泌を調整する「体内時計」をリセット |
| 量 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 7～8時間寝る（寝過ぎはNG） ○ 十分な睡眠を取れない場合は、その前後や2日間で睡眠を増やし調整する |
| 質 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 生活に適度な運動を取り入れる ○ 夜は深酒やカフェインを控える ○ 10～20分の昼寝をする ○ スマートフォンのブルーライトには目覚まし作用があるので、夜は使わない |

（資料：令和元年5月9日産経新聞「働き方改革関連法施行1カ月」）

「OKUTA」【住宅リフォーム会社】では昼寝を制度化



☆三 子供の詩

ねえ、ママ

奈良市香芝市
菱田 理世 八歳

ねえママ

りせな

ほんまはな

いもうとか

ほしいねん

おとうと

ママ いっぱい

赤ちゃんの

おせわするから

赤ちゃん うんで

ください

おねがい ママ

（選者 八木幹夫）

令和元年五月二十九日
産経新聞「朝の詩」から

個別相談 まずは、お電話をください。 電話・FAX 0893(24)4580
月・火・木・金 午前9時 ～ 午後4時

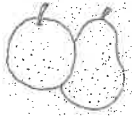
【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F
「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画
—毎月第3日曜日は、うちどく(家庭での読書)の日です—

そよ風通信

NO.119

令和元年9月発行

大洲子育てサポート「そよ風」



❖ 楽しい子育て 三行詩 ❖

すごいね、えらいね、ありがとう。
おかあさんのことばは、まほうの
ことば。もっと、もー——と
がんばりたくなる。(小学生の部)



ぼくはどもります。
ママは、「わらいにかえよう
ね」と抱きしめてくれます。
それがぼくです。(小学生の部)



いつも通りの生活
いつも通りの毎日
こんな生活が送れるのは
家族のおかげ
いつも通りが一番幸せ

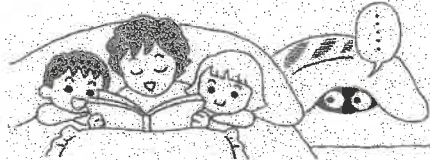
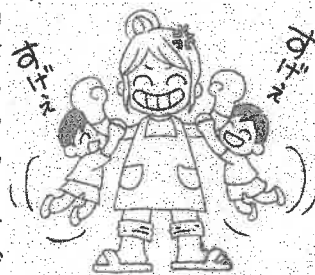
(中学生の部)



ありがとう
親が言わなきや
子も言わぬ

(一般の部)

「母ちゃん すぐ
え」と息子たちが言う。
いやいや 私をそだ
てたのは君たちだ
よ。(一般の部)



「ママ読んで」妹と弟がいった。
ぼくはふとんにもぐってる。
でも 本当はぼくにも本読んで
と言いたい。だからふとんの中で
こっそり耳をすます。(中学生の部)



マニュアルどおりに
いかない子育て。
泣いて 笑って
ぶつかって すべて
が親子の成長記録

(一般の部)

「我が家にルールはいらない」
お母さんはそう言った。
「なんで」と私が聞くと
「あなたたちを信用している」
そう言って笑った。(中学生の部)



illustration:sally

心温まる家族の風景が目に見えてくる三行詩。テーマは「家族の会話やコミュニケーションから育まれるきずなや家庭のルール、『早寝早起き朝ごはん』といった基本的な生活習慣づくりなどの家庭教育の大切さや命の大切さ」。入賞作品(平成30年度)をいくつか紹介しました。(出典:「楽しい子育て全国キャンペーン」三行詩公益社団法人日本PTA全国協議会主催)

☆スマホやパソコンから出る ブルーライトは、夜が良くない。

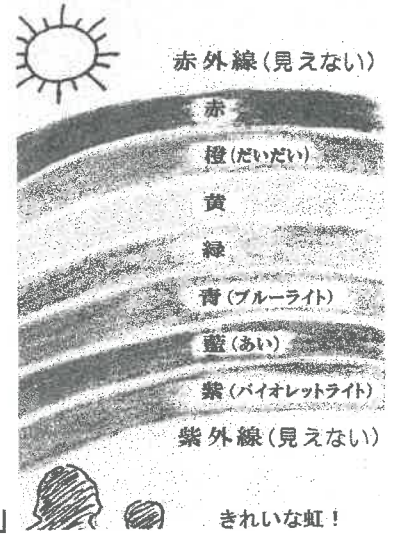
光の色というのは、虹に見える色、赤・橙(だいだい)・黄・緑・青・藍(あい)・紫の7色です。その外側に目では識別できない光が赤側と紫側にあります。それが赤外線と紫外線です。

ここでは7色の中の青色と紫色の光について説明します。

青い光は「ブルーライト」と呼ばれ、スマホやパソコンからも出ています。昼間はあまり影響がないのですが、夜が問題です。ブルーライトの受容体は、体内時計のコントロールに影響を与えています。夜にブルーライトを浴びると、脳が「いまは昼間だな」と認識してしまい、脳が体内リズムを狂わせるのです。すると、睡眠障害、肥満、うつ病を起しやすくなります。眼が体の時計がわりになっているからです。

また、紫色の光(紫線)を「バイオレットライト」と呼んでいます。その光を受け止める受容体には、近視を予防する役割があるのです。「眼鏡をかけると近視が進む」と言われていますが、その訳は眼鏡がバイオレットライトを通さないからです。窓のない部屋でいると、バイオレットライトはゼロ。太陽の光を浴びることは近視予防のためにも大切なことなのです。スマホが登場したから近視が多くなったというデータはありません。

【話：慶應義塾大学医学部眼科学教室教授 坪田一男】 (参考資料：週刊文春 6月20日号「阿川佐和子のこの人に会いたい」)



言わなくていい言葉まで、
つい言ってしまうんだよなあ。顔を見ると。

何でもかんでも叱られるのはイヤ



子供と向き合って話すことは大切



hico

このフレーズは万年筆の広告のため、創られたコピー(広告文)です。(作：コピーライター後藤彰久) ボディコピーには、『余計だったよなあ、あの一言』ということが、分かっているつもりでも、つい意地を張ってみたり。気持ちとは裏腹な言葉に、後悔したり。でもそれは、『何でも言い合える間柄』でもある証」と、書かれています。夫婦の姿を表した言葉なのですが親子の間でも、こんな思いをすることはありませんか？

(出典：「何度も読みたい広告コピー」発売元KK/バイインターナショナル)

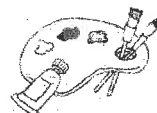
個別相談 まずは、お電話ください。電話・FAX 0893 (24) 4580
月・火・木・金 午前9時～午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮 332 喜多小学校北門入って右、西校舎 2F
「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画
—毎月第3日曜日は、うちどく(家庭での読書)の日です—



ママ がんばって、

ぼく だいじょうぶ!



4月から半年余り経ちました。保育所(園)や幼稚園に入園した子供たちは、園の生活に慣れて、すくすくと成長していることでしょう。でも、親はいつも気になり、つい心配してしまいます。

不安そうな幼い子供を保育所に預けるとき、心配や不安が親の心をよぎります。そんな親に「安心して子供を預けてもら

いたい」と、シンガーソングライターの桃乃カナコさんが『♪心配ないよ、ママ♪』という曲を創り歌っています。親をホッとさせる、子供からの歌詞です。

子供が幼いころの思い出がいっぱい。

「行きたくない」と泣く子をなだめ、送って行き、後ろ髪を引かれる思いで仕事に出向いたあのころ。迎えに行くと園での様子をうれしそうに話してくれたこと。「お弁当をおいしそうに食べていましたよ」と先生に言われてうれしかったこと。キラキラ光る泥団子を、小さな手に載せ、自慢げに見せてくれたこと。

子供の思い出には切りがありません。幼かったころを思い出すたび懐かしく、忙しかったけれど、子育てができた喜び、幸せを感じています。

子供も、たまには「保育所に行きたくない」「お母さんに甘えたい」ということもあるでしょう。大人だって、「今日は仕事

がしたくない」とか「今日は休んで子供と一緒にいたい」とか思うのですから。子供も大人も同じ人間なのです。

子供の様子がいつもと違うな、と感じたら「どうしたの?」と、目を見ながらやさしく聞いてあげましょう。子供に気がかりなことがあるのかもしれない。

♪心配ないよ、ママ
見送る視線を 背中に受けても
門を入れれば 振り向かないと
決めてたこと
黄色いカバンを
ななめにかけたら
ママも知らない ぼくだけの
一日が始まる
たんぽぽぐみの ドアを開けたら
先生、それに友達、
みんながいるよ
だから 心配ないよ、ママ
キラキラ光ってる
ピンクいろのほっぺ並べて
今日も 元気に 遊んでる
涙があふれたら 思い出すのさ
ママがよんでくれた無敵な
ヒーローの話

作詞・作曲 桃乃カナコ
保育士シンガーソングライター

* * *

子供は、一日一日と、「こころ」も「からだ」も成長しています。今日できなくても明日できるようになるのが子供の姿。できるようになったことや優しい心に気づいたときには、しっかり褒めてあげましょう。また、悪いことをしたときには、悪いときちゃんと叱りましょう。

このような親子関係を幼いときから築いておくことは、将来、子供が中学生、高校生になったとき、とても大切になってくるのではないのでしょうか。(歌は三番まであり)

YOUTUBEで聴くことができます



Sally

☆≡ 親による読み聞かせは、 親にも子供にも、いいことばかりなんです。

読み聞かせをする際の親子の脳をそれぞれ測ってみましたらね。驚いたことに、母親の脳は前頭葉の真ん中の相手を思いやる領域、コミュニケーションを司る領域が一番働いていたんですよ。親にとって読み聞かせというのは、文章を読むというより、子供に高次のコミュニケーションを仕掛けて、反応を読み取る脳活動が活発になっていることが分かりました。その時の子供はどうなっているかというと、話を理解する時働く前頭葉ではなくて辺縁系（へんえんけい）という感情を司る部位が活発に働いていたんです。幼い子への読み聞かせというのは、親が子供に心を寄せ、子供はそれを受けて感情を揺さぶられる、そういう作業だったことが脳科学で見えてきました。



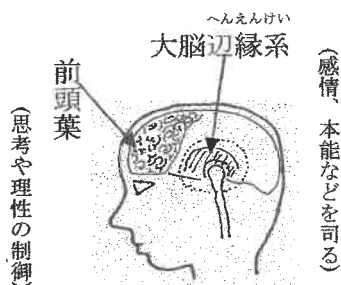
また、山形県の長井市、幼稚園児のいる家庭に本を提供して実験してみました。読み聞かせを受けている子供たちは、やはり言葉を扱う能力が伸びていました。しかし、一番大きな効果は、親の子育てストレスがガクンと減るということだったんです。子供に読み聞かせをする時間が長ければ長いほど、それがデータではっきり現れてくるんですよ。読み聞かせによ

って親子の愛着関係がしっかり結ばれるので、子供が、親を引き付けるために悪さをしたり、親の理不尽な仕打ちを想像してビクビクしたりということがなくなるんです。

【話：東北大学加齢医学研究所所長 川島隆太】

川島隆太：東北大学医学部卒業。同大学院医学系研究科修了（医学博士）。専門は脳機能イメージング学。著書『読書がたくましい脳をつくる』（くもん出版）『やっちはいけない脳の習慣』（青春新書）『スマホが学力を破壊する』（集英社）など多数。共著に『素読のすすめ』などがある。

参考資料：「致知」2019、9月号『読書習慣が学力を決める』から）



親より受けた恩の有無厚薄を問わない。 父母即恩である

倫理哲学者 西 普一郎

両親は、自分を産んだだけで何もしてくれなかったと言う人がいます。しかし、父母ありてこそ人はいま、ここに生きている。まさに父母即、恩です。その大いなる恩恵を忘れてはなりません。

(出典：「十万人が愛した言葉」致知出版社)



個別相談 まずは、お電話ください。電話・FAX 0893 (24) 4580
月・火・木・金 午前9時～午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮 332 喜多小学校北門入って右、西校舎 2F
「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画
—毎月第3日曜日は、うちどく(家庭での読書)の日です—



人と比べない子育てを

きちんとしたよい子に育てたいと、親の誰もが願うことです。子供を育てるとき、つい人と競争させるような関わりをしてしまうことがあるでしょう。子供に「他の子に負けないように頑張りなさい」とはっぱをかけたり、「あの子は出来ているのにどうしてあなたはやれないの?」と叱ったり。人と比べられて叱られたり否定されたりしたとき、子供が悲しい思いをしていることに親は気づいているのでしょうか。

親は、我が子の成長を期待するあまり、他の子供よりも優れた子になってほしいと望みます。それは子供が優れていると、親も評価され認められたように感じてしまうからです。子供のためをと思って言ったりしたりしている中に、実は親の優越感を満たそうとしていることがとても多いのです。

そうした親の考え方は、子供によい影響を与えません。不健康な優越感や劣等感を育ててしまうことがあるからです。

例えば、学校の友達関係において、他の子に勝っていれば優越感にひたって人を見下す態度をとり、反対に、自分が負ければ劣等感を抱いて、嫉妬するような態度をとってしまうことなどです。

このような状態が当たり前になると人と比べて自分が上か下かということにエ

ネルギーが注がれるようになります。すると、自分の気持ちが分からなくなってしまうことだってあるのです。比較は恐ろしい意識だといわれるのは、子供の生きるエネルギーをそぎ、大きなダメージを与えてしまうことになるからです。

子供が健全に育つように、人と比べない子育ての方法を親や大人が知恵を出し合い考えなければなりません。

子供一人一人には、もともと備わっている素敵どころがあるはずで、例えば、元気で活動的どころ、やさしく思いやりのあるところ、素直なところ、粘り強いところ、興味関心が旺盛なところや、親も知らないような子供のよいところがあるはずで、子供のよさは、人からの評価は受けにくく、目には見えにくいところかもしれませ

ん。でも、そこそがが一番大切に育てたい子供の力、生きる力ではないでしょうか。

何気ない普段の生活の中で、子供の素敵どころを見つけ、

「いいね!」と言葉をかけてあげて欲しいと思います。

(参照:「子供の心の育て方」佐々木正巳)

いいね!



sally



☆多 生まれてきた子供に罪はありません



コウノトリ

子供に恵まされると、父と母になった夫婦は、喜びと感謝にあふれ、生まれた赤ちゃんに愛情をいっぱい注ぎ子育てにいそしみます。それが親であり、家族でありましょう。ところが、生活や子育てなどに疲れ、子供への愛情を注げない親がいるという現実があります。

ネグレクト（養育拒否・怠慢）、子供への虐待など、悲惨な事件が最近よく報じられています。どんな事情があろうとも、生まれた子供には何の罪もないのです。無力な赤ちゃんを守り、独り立ちするまで養育するのが、太古からの親としての務めでしょう。

ここに一人の少年が綴った母への手紙を紹介します。



hico

「僕の声聞いて」（原文）

「おかあさん ぶつてもけつてもかまわないから僕を嫌にならないうで。おかあさん おねがいだから僕の目をちゃんと見て。」

おかあさん おまえを生まなければよかったなんていわないで 僕は今ちゃんと生きてるんだから。おかあさん 優しくなくてもいいから、僕に触つて。赤ちゃんの時抱いてくれたように抱いて。おかあさん 僕の話にうなずいてくれないかなあ。

つらい、悲しい、もうダメ、お母さんの言葉つてそれしかないの。赤い爪魔女みたい、ゴム手袋のお台所、お部屋のあちこちにある化粧品、僕の家のお母さんのおい、僕の入れない世界で満ちている。おかあさん お母さんの匂いが欲しい、優しい懐かしいにおいが。

おかあさん お願いだから手をつなごう、僕より先に歩いて行かないで。おかあさん お願いだから一緒に歌おう、カラオケ屋じゃないよお家だよ。おかあさん 500円おいてくれるより、おにぎり一個のほうがうれしいの。おかあさん 笑わなくなつたね、僕一日何度おかあさんが笑うかノットにつけているの」

NPO法人日本子守唄協会西館好子会長が発行している『もらい通信』に載せられた文「致知」二〇一九、九月号



☆多 澤 穂希（さわ ほまれ）子育て奮闘中の言葉

たとえ自分が命をおとしても悔いはないと思えるほど、守るべき存在に出逢うことができたということは、本当にありがたいなと思います



わたしは、2歳の女の子
ママは、サッカー選手なの

澤 穂希 / 元サッカー日本女子代表/2011年ワールドカップドイツ大会でキャプテンを務めチーム【なでしこジャパン】の初優勝に貢献し、大会 MVP と得点王に輝く（出典：「母」致知出版社）

個別相談 まずは、お電話ください。電話・FAX 0893 (24) 4580
月・火・木・金 午前9時～午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F
「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画
—毎月第3日曜日は、うちどく(家庭での読書)の日です—



「サザエさん」のある場面より

サザエさんは、昭和44年テレビ放送開始以来、今年50周年を迎えた長寿番組です。

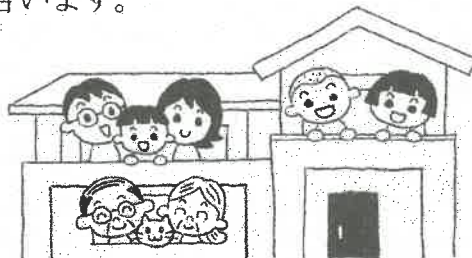
昭和を背景に描かれたアニメですが、今も大切にしたいことが、毎回描かれています。そのいくつかを紹介してみます。

1 皆で囲む夕食

波平さんとマスオさんは、たまに仕事帰りに飲んで帰りますが、基本は家族全員そろって夕食をとります。そこにはテレビはありません。もちろん携帯をいじる人もいません。そこで、その日にあった面白いことや困ったことなどを話し合います。

2 世話好きなサザエさん

サザエさん一家はいろいろな人とのつながりを大切にしています。特にサザエさんはご近所や通りすがりの人でも困っている人がいると、親身になってお世話をします。時に勘違いやでしゃばりすぎて失敗もありますが……。お世話された方も何らかのお返しをし交流が深まっています。



Sally

3 厳格な波平さん

「バカモン！」カツオがまた叱られています。フネさんは「お父さん」と声をかけ気持ちを和らげます。波平さんは怒鳴った後、カツオを部屋に呼び、向き合い、しっかりと目を見て諭します。カツオも正座をして話を聞き「すみません」と素直に反省をします。

4 じつはカツオはよい子

運動会前日、ワカメは「明日はいやだ。かけっこでビリになるから」と学校へ行くのを嫌がります。すると、カツオが「後から紅白まんじゅうをもらえるからいいじゃないか」と言います。カツオは成績や順位より、楽しく生活できることを優先します。

そして、誰とでも上手に付き合います。タラちゃんやイクラちゃんなどの年少者とも、異性の友達や隣のおじいさんとも気軽に付き合えます。コミュニケーションの能力に優れているのです。テストではよい点が取れないカツオですが、明るく生きるための知恵や、皆と上手に付き合う術、いわゆる「生きる力」を身に付けています。そういう意味で、よい子だと思うのです。

3世代2世帯の「サザエさん」は、核家族が進む現在では、理想の家族の姿とは言えない風潮のようです。しかし、家族愛や近隣愛にあふれ、ほのぼのとしたストーリーに長く番組が愛される理由があるのだと思います。



☆三 子供の手伝いで、親子一緒に成長

冬休みを迎え、年末年始を親子ともに家庭で過ごすことが多くなります。この機会に、子供に家事などの手伝いをしてもらい、家族の一員であることを教えましょう。

5歳ころから、子供はどんな手伝いでもしたがりです。これは、子供が自分にもできるかどうか試してみたいのです。手伝いをとおして、会話がはずみ信頼関係を築くうえでもいいことです。また、「できるじゃないの!」と褒められると子供は、うれしくなり自信が生まれます。そして、大切な自己肯定感が育まれます。子供なので手間取ることがあり、つい手を出したくなりますが、できるだけ子供にさせましょう。そのなかで子供は様々なことを学び、成長しているのです。



その他に、弟妹がいる子供の場合「弟や妹の面倒をみる」割合は、

○ 男児「80.5%」、女児「86.7%」の調査結果になっています。

(資料：厚生労働省「第6回21世紀出生児縦断調査結果の概況」 調査総数/36,691)



hico

【厚生労働省の5歳児の手伝い調査】

| | | |
|---------------|----|-------|
| 食卓に食器を並べる片づける | 男児 | 69.2% |
| | 女児 | 79.4 |
| 買い物の荷物を持つ | 男児 | 47.1 |
| | 女児 | 47.5 |
| 洗たく物をたたむ | 男児 | 29.1 |
| | 女児 | 55.6 |
| 掃除 | 男児 | 35.7 |
| | 女児 | 44.4 |
| 新聞や手紙などを取ってくる | 男児 | 35.4 |
| | 女児 | 32.5 |
| 動物や植物の世話をする | 男児 | 28.3 |
| | 女児 | 26.2 |
| おつかい | 男児 | 7.9 |
| | 女児 | 8.0 |

☆三 スキンシップが子供の脳と心を育てる

添い寝やおんぶ、抱っこや肩車など、親と子が直接触れ合うスキンシップの教育効果が、いま最新の科学によって次々と見直されています。

— 身体心理学者・桜美林大学リベラルアーツ学群教授の山口創の言葉 —



とても大切なことは

一日一回

子供をぎゅーっと

抱き締めてあげること



(出典：「母」致知出版社)

個別相談 まずは、お電話ください。電話・FAX 0893 (24) 4580
月・火・木・金 午前9時～午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F
「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画
—毎月第3日曜日は、うちどく(家庭での読書)の日です—



子どもへのまなざし—親子で喜びを分かち合う—

お母さんへ お父さんへ

どうか忘れないでください。

子育てでなにより大切なのは、

「子どもが喜ぶこと」を

してあげることです。

そして、そのことを

「自分自身の喜び」とすることです。

子どもは、かわいがられるから
いい子になります。

かわいい子だから、
かわいがるのではないのです。

いくら抱いても、
いくら甘やかしてもいい。

たくさん喜びと笑顔を

親とともにした子どもは
やがて、人の悲しみをも
知ることができるようになります。

誰とも喜びと悲しみを

分かち合える人に

成長するでしょう。

これは人間が生きていくうえで、
もっとも大切な、
そして素晴らしい力です。

児童精神科医 佐々木正美

(子育てのきほん「はじめに」から)

上の文を読むと「えっ、『子どもが喜ぶこと』？」子供が喜ぶことばかりすると、甘やかすのではとふと思いますが、親が子供をあやし、喜ばせること。しかもそれを親自身が喜びとしていることです。これが、喜びを分かち合う力を育てることにつながるということです。

親にくすぐられたり、いないいないばあをしてもらったり、抱っこしてもらったりすると、子供はキャッキヤと声を上げて喜びます。そして、親はその子供の姿を見て喜びます。この親子の状態こそが、子供にとって最大の喜びになるのです。

子供はこうした喜びを体感することで、人と交わることの喜びを知るようになっていきます。



発達心理学者、精神科医アンリ・ワロン(仏)は、長年赤ちゃんが発育していく過程を観察と研究の末に行き着いたのが「お互いに喜び合うことが、人間の最大の喜びであり、これがコミュニケーションの根源である」としました。「この力は乳児期後半から育ち始める」と結論づけています。



Sally

喜びを分かち合う力が育てば育つほど、悲しみを分かち合う力が育ってきます。その力は意識的に『育てる』ものではありません。子供が喜ぶことを、喜んでしてあげるなかで、喜びを親子で共有することでしか育たないのです。そうした時間を最初は親子、やがて先生や友達と共有していくうちに悲しみを分かち合う力は育ちます。

他者の心の痛みや悲しみを理解する「思いやり」は、ともに喜び合うことを知って、初めて育っていくものなのです。しつけをするときにも「いけないことをすると、お母さんは悲しむ」ということがわかるようになっていきます。



子育てで、なにより大切なのは「子供が喜ぶこと」をしてあげること。それは「喜びや悲しみを分かち合う力」や「思いやりの心」を育てることになるからです。

「お母さんへお父さんへ」を何度も読んでみてください。

○ 参考文献:「子育てのきほん」佐々木正美著 ポプラ社
※ 子育ての親にお薦めの本です。ぜひ一読を!

☆≡ 幼児期の肥満 将来のメタボに



hico

健康な赤ちゃんは体がむっちり、丸々として張りがある。乳児が太るのは成長、発育のために必須で心配はない。問題は乳離れ後。体脂肪率が下がり、それにつれて体格指数（BMI）が下がってくるのが一般的。有坂治独協医大名誉教授（小児内分泌学）によると、BMI や肥満度が減少したあと上昇に転じる。その時期が早いほど、成長後も肥満になりやすい。

では、離乳食以後に望ましいのはどんな食生活がいいのか。「成長のためにしっかり食べさせるのが基本」。避けたいのは甘い飲み物。健康に良さそうな 100%ジュースやスポーツドリンクも糖分が多く、幼児には勧められない。「甘い飲み物には強い習慣性があり、大人でもやめられなくなることが研究で分かっている」と原光彦東京家政学院大教授が指摘する。

推奨されるのはごく常識的な食生活。「幼児は胃が小さいが、活動的ですからすぐエネルギーを消費する。3食決まった時間にきちんと取る。そして、おやつも必要。成長期には欠かせない」という。

肥満を避けるためには食生活より運動の方が効果的。「幼児は本来、体を動かして遊ぶ欲求がある」からだ。もう一つは規則正しい暮らし、早寝早起きだ。「幼児期には生活のリズムが身に付く。時間栄養学という研究分野で、生活のリズムが夜型になると同じエネルギーを取っても太りやすくなることが分かっている」。

【日本小児科学会などが「幼児肥満ガイド」をウェブサイトで公開している】

（資料：令和2年1月9日付産経新聞）

◆ 幼児期の肥満を防ぐには

身長、体重の変化に注意

※ 急激に太ったら要注意

食事制限は無用

3食きちんと、決まった時間に

甘い飲み物は避ける

成長のため、おやつは必要

体を使って遊ばせる

早寝早起きの習慣をつける

☆≡ 世界で千年語り継がれる言葉（歌人 田中章義）

世界各地で長年語り継がれた言葉を探し歩くこと約30年。田中章義氏の著書に「世界で1000年生きている言葉」（PHP文庫）がある。塩や水などの名言は時代や国境を越えて多数あるという。

大昔から
塩は、貴重な
調味料なのよ。



どんな味つけも塩にまさるものはなく、

天下広しといえども

母親に勝るものはない —中国—



山茶花

（資料：「到知」令和2年2月号）

個別相談 まずは、お電話ください。電話・FAX 0893 (24) 4580

月・火・木・金 午前9時～午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F

「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画

—毎月第3日曜日は、うちどく(家庭での読書)の日です—



きょうの疲れを なんとかしたい

子育て中のお母さん、お父さんは、だいたいヘトヘトです。「なんで泣くの～」「また、こんなことして!」「しんどいことは皆わたしばかり」。たまには放り出したくなることもあります。そんなあなたに贈りたい経験者たちのことばです。

◆うちの子のことは育児書に書いていない

早産で生まれた我が子。女医さんが「家にある育児書を全部捨ててください。この子にはどんな育児書にも書いていない、この子の成長がありますから」と。親は子供をよく見るしかできません。余計な心配や先回りはいらないですね。ときには世間の波にふらつくこともありましたが、そのたびに親子でよく話し合いました。



◆「買って」「買って」と言われたら

バイト先で「買って、買って」と駄々をこねる子がいる。そんなとき「ダメ!出かける前に約束したでしょ」などと感情的に叱りつけるとよけい激しくなる。子供と同じ目の高さになり、「なんでほしいの?」、「お友達も持っているんだ」という親がいた。すると子供は自分の気持ちを分かってもらえたといい、あきらめがついたように見えた。(コンビニ定員)



◆辛いときは手を動かし心を空っぽにする

子供にあんな言い方をしなければよかった、なぜ夫と分かり合えないんだろう……。もんもんするときは、野菜刻み、床拭き、草引きなど、一つのことには没頭します。心が落ち着くのは、ほんの瞬間。また、怒涛(どとう)に帰っていく。この繰り返し。でも前に進む力になる。



◆大変な日は「ごはん」でおなかを満たす

これは子育て真っ最中の親に伝えたい極意です。卵かけご飯、納豆ご飯だけの日だってあるかもしれませぬ。こんなアレンジもやってみてはどうでしょうか。

- ・卵でとじる親子丼
- ・炒めてのせるだけとり丼
- ・混ぜて握るだけの小松菜のじゃこおにぎり
- ・鍋に入れる
- ・だけ洋風
- ・炊き込み
- ・ごはん



◆親の本心を話す

遅く帰宅した娘に「なんでこんなに遅くなるの?」と聞くと、反抗し言い争いになってしまふ。親の本心を伝えたいと思ふ、「遅いから心配したのよ」と言うと、娘はびっくりしていたが、「友達の相談のついでに」と話してくれた。子供と心が通じ合った気がした。(三十代母)



◆子育てに正解はない

「自分の思い通りにならないのが子育て」ということを知るために、私たちは親になっているのかもしれませんが。(幼稚園長)



☆≡ 寝る子の脳は育つは本当！

脳の形や機能（知能指数など）の5割から7割は遺伝で決まりますが、残りの3割は本人次第で変えられることがわかりました。その3割に深く影響するのが、子供の時の過ごし方、すなわち生活習慣です。とくに、幼少期の睡眠時間はとても大事です。



東北大学加齢医学研究所が5歳から18歳までの健康な子供たち（290名・男女半々）の頭部のMRI撮影をし、脳の形態と生活習慣に関する詳細なアンケートを取ったところ、1日に8時間から9時間の睡眠をとっている子供たちは、5、6時間しか寝ていない子供

たちに比べて、海馬の体積が1割程度も大きいことがわかりました。海馬は脳の司令塔であり、記憶をつかさどる重要な部分。入ってきた情報を数十秒間ほどの短期記憶にして、それを長期記憶に固定する働きをしています。体積が大きい方が記憶力も良いという研究結果は多数出ています。



hico

心理学的にも睡眠時間が短い子供より長い子供の方が、学習成績は良いという報告がいくつもあります。脳の発達のピークとなる10歳前後までは8～9時間の睡眠を確保し、海馬の体積を大きく育てたほうがいい。勉強のためであっても睡眠時間を削るのは良くありません。また、寝過ぎは夜中に目を覚ます回数を増やし、睡眠の質を下げってしまうので逆効果です。「寝る子は育つ」ということわざも、今は、科学的に証明されているのです。

（参考文献：「脳はあきらめない！」瀧靖之著 幻冬舎新書）

○瀧靖之：医学博士、東北大学加齢医学研究所機能画像医学研究分野教授、東北大学メディカル・メガバンク機構教授

☆≡ 多忙な時にこそ、気をつけたい「くれない病」



ぼくはお母さんの味方

- 子供が言うことをきいてくれない
- 夫はてつだってくれない
- 誰も自分の大変さを理解してくれない



わたしだけが、なんでこんなに苦悩するの？

こんな気持ちを抱き始めたら危険信号。忙しくて余裕を失い、疲れてイライラしている証拠です。くれない病が重度になると感謝力が低下してしまうため、悪循環が生じる前に、早めに対処しましょう。

（出典：『母』—子育てのための人間学 致知出版社）

※ 対処の仕方については、大洲子育てサポート“そよ風”にご相談ください。

個別相談 まずは、お電話ください。電話・FAX 0893 (24) 4580

月・火・木・金 午前9時～午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F

「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画