

信じよう、子供の力！！



うらかな春、親子にとって節目の卒園・卒業式、入園・入学式などの行事がありました。式に参列された親御さんは、我が子の成長した晴れ姿に涙を流されたことでしょうか。

家事や仕事が忙しく、ゆっくり子供を見つめるゆとりがないだけに、なおさら我が子の屈託のない姿を目の前にすると、何とも言いようのない気持ちが胸に迫ります。この気持ちこそ、子育てならではの親の大きな喜びでしょう。子供がいて良かったと思う幸せなときでもあります。

新年度が始まり、元気はつらつ登校する子供については、親は、さほど心配はないのですが、子供の様子を見守ることは大切です。

また、何日も浮かぬ顔をして、登校する子供もいます。新たな学校生活になじめず、心配や不安が生まれたのかもしれませんが、子供は、自分の思うようにならなくても、柔軟性があり、次第に環境になじんでいくものですが、子供の気持ちを理解しておくことはとても大切なことです。

子供の不安や心配などは、目に見えないだけに、とても分かりにくいというえ、見逃しやすいものです。気になるときは、親は、子供と向き合うことが必要です。親に話を聞いてもらうだけでも、子供は安心し、元気になる場

合がよくあるものです。

話を聞いていると、子供のささいな表情や話しぶりなどから、不安などの気持ちがわかるでしょう。そのとき、子供自身の力で解決できるものなのか、親が手助けしなければならないのか、親が判断しなければなりません。

子供が自分の力で解決できることは、子供にさせたいものです。その経験は、大人になるために必要な力だからです。

幼児のころから、自我意識が芽生え、自分の思い通りにならないことが起きても、自分で解決しようとする力を、子供はもっています。助けようと、親が手を差し伸べようとする、うるさがる時があるものです。

子供は、自分で問題解決し、達成感や満足感を得たいのです。生きていく力を子供自身が育んでいく能力が、潜んでいる気がします。

子供自ら問題を解決しようとしたり、やり遂げたりしたときは、大いに、子供をほめてやりましょう。その体験の積み重ねが大きな自信をもたらし、子供はたくましく育っていくでしょう。もちろん、子供の様子をじっと見守る親の愛情は欠かせません。

そのためには、普段から、なんでも話せる親子関係を築き、子供が家に帰れば、ほっとする温かい家庭にすることが大切ではないでしょうか。



そよ風サポート平成28年度の活動のようす

相談対応

- ◇ 相談件数 148件

- ◇ 相談者内訳
 - 乳幼児保護者 14人
 - 小学生保護者 34人
 - 中学生保護者 83人
 - 高校生保護者 14人
 - その他 3人

- ◇ 相談内容
 - 不登校・登園しぶり・しつけ
 - 養育不安・思春期の子どもへの対応
 - 家族関係など

情報提供

- ◇ 「そよ風通信」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5200部配布

お父さん、お母さん、おじ
いちゃん、おばあちゃん、
みんなで読んで頂くと
嬉しいです！

子育て広場・子育て学習会

- ☆ 子育て広場
 - 喜多児童館 <11回>
 - 徳森児童センター <7回>



sally

- ☆ 子育て学習会
粟津保育所、白滝保育所、肱南保育所、大成保育所、菅田保育所、
徳森保育所、大洲乳児保育所、肱川保育所、大和子育て支援センター、
白滝小学校・白滝公民館、三善小学校、新谷小学校、南予教育事務所



白滝小学校



喜多児童館



徳森児童センター

個別相談 まずは、お電話をください。 ☎ 直通電話 (FAX) 24-4580

月・火・木・金 9:00 ~ 16:00

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

「子どもとともに 本をひらこう 未来のページ」 大洲市子ども読書活動推進計画



あなたにとって・・・



あなたにとって、あなたのお子さんは、どんな存在ですか？
さて、ある父親にとって、息子はどんな存在だったのでしょうか。

涙

仕事一本
ガンコな父
名前で呼ばれたことも
なかったから
必要以上
会話すらない
そんな関係である
ある警察官は
僕の父に質問しました
「子どもを
漢字でたとえると
なんですか。」
真っ白な紙に
大きく
大きく
書かれた文字は
「宝」でした
そのとき、ぼくは
おさえられない
なにかを感じました
数秒後には
キレイな
涙が流れていました



Sally

(塙の中の詩の教室 奈良少年刑務所詩集より)

この詩は、奈良少年刑務所に入所しているある少年の作品です。この少年の「涙」は一体、なんだったのでしょうか。

名前で呼ぶこともなく、話すらしなかった父親が、罪を犯して少年刑務所に入っている自分のことを「宝」だとまで言ってくれたことが、彼にとって、信じられないくらい驚きであり、喜びであったからではないでしょうか。なんでも優秀で、みんなから誉められる良い子だから「宝」なのではなく我が息子だから「宝」なのだとする、この父親の無条件の愛が、少年の心を揺さぶったのではないのでしょうか。こんな父親を、少年は裏切ることはできません。後日、この少年は、立派に更生し社会復帰をすることができたそうです。

子どもが本当に欲しいのは、お金や物では

なく、心の充足なのですね。

しかし、私たちの日常をふりかえてみると、つい心にもなく「どっかへ出ていけ」とか「いないほうがよかった」などと言ったことはないのでしょうか。そのたびに、子どもの心は、傷ついています。あなたにとって、あなたのお子さんがどんなに大切な存在であるかということを、どうぞ時にふれ、伝えてあげてください。

先日、赤ちゃんを背負って、小さい子の手を引いた若い母親を見かけました。「大変ですね」と声をかけたら、その母親が楽しそうに言いました。「大丈夫です！私は背中に宝を背負っていますから」と。ウーン、この若きママに脱帽です！

朝ごはん **ポケットレシピ** ① 愛情たっぷり簡単おかずでバランスアップ

家庭の食卓は心を育む場所です。子供に調理や配膳の手伝いをさせ、食卓を囲めば食事のマナーや食べ物についての知識もつきます。子供と一緒に調理してみてもいいでしょう。

ブロッコリーのチーズ焼き



材料 (2人分)

- ブロッコリー.....1/2個
- コーン.....大さじ 1
- マヨネーズ/.....小さじ 2
- ピザ用チーズ.....大さじ 4



作り方

- 1 ブロッコリーを切り分けてゆでる。
- 2 ブロッコリーとコーンをマヨネーズであえる。
- 3 耐熱皿に「2」を入れ、チーズを散らし、オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。

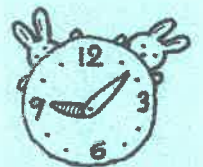
(資料:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会編 服部幸應監修)

早寝早起き朝ごはんクイズ うそ・ほんと *

Q1 わたしたちの体の中には、時計がある。



人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって、調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していると、脳が認識し、次第に自然な目覚めと共に、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。



Q2 朝ごはんを食べなくても、お昼ごはんをしっかりと食べればよい。



朝食を食べることは、大切なことです。毎日朝食を摂る子供ほど学力調査の得点が高い傾向にあります。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、しっかり活動できる状態をつくるのが大切です。朝ご飯のメリットは栄養補給ばかりでなく、よく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

個別相談 まずは、お電話をください。☎ 直通電話・FAX 24-4580
月・火・木・金 9:00 ~ 16:00

〈大洲子育てサポート“そよ風”事務局:若宮332 喜多小学校2F 北門 入って右上〉
「子どもとともに 本をひらこう 未来のページ」大洲市子ども読書活動推進計画

そよ風通信



NO.95

平成29年6月発行

大洲子育てサポート「そよ風」



子供の世界を大切に



ある先生から聞いたお話です。子供が手作りのプレゼントを、家に持ち帰りがらないので話を聞くと、親にゴミのように捨てられてしまうからというのです。親の何気ない言葉や態度が、子供の心を傷つけていると先生は心配していました。

プレゼントは稚拙^{ちせつ}な作品だったのかもしれませんが、その作品の中には子供のいろんな思いがいっぱい詰まっているのです。家族の顔を思い浮かべながら一生懸命に作ったのかもしれませんが、それをぞんざいに扱われたらきっと悲しいでしょう。子供はどんな思いで手作りプレゼントを作ったのかと話し合っ欲しいのです。子供の想像力に驚かされるのではないのでしょうか。

子供の世界はファンタジーにあふれています。石ころやガラス玉が宝物だったり、昆虫やおもちゃの自動車を集めたり粘土や家庭不用品で物作りに夢中になったりします。また、戦隊ヒーローになりきって遊ぶことや、ままごと遊びも大好きです。いろんな空想をして自分の世界に入り込み、たっぴりと浸るのが好きなのです。それがやがて、子供の想像力を育み、子供の元気や喜びの元となります。

その一方で、親はとても現実的で忙しい日々を送っています。だから、心の余

裕も時間も無く子供に「早くしなさい」と、いつもせかしてしまいがちです。

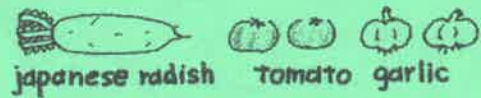
子供のゆっくりとしたペースに合わせることや、ファンタジーの世界を共有することが難しいかもしれません。でも、私たち親も、かつては子供時代があったのです。楽しかった思い出はどんなものだったでしょう。学校帰りにザリガニを見つけたり、白い雲を眺めたり、友達しりとりをしながら帰ったことはありませんか。そこにはゆったりとした時間が流れていたと思います。無駄とも思える時間や遊びは子供の成長に必要なのです。

子供は、自分が好きなことを親も好きになってくれることをとても喜びます。日々の生活の中で、子供と一緒に楽しむのを親自身の喜びにできれば素晴らしいことです。子供の世界を大切にすることが親の出来る役割の一つではないでしょうか。子供時代は、とても短いのですから。



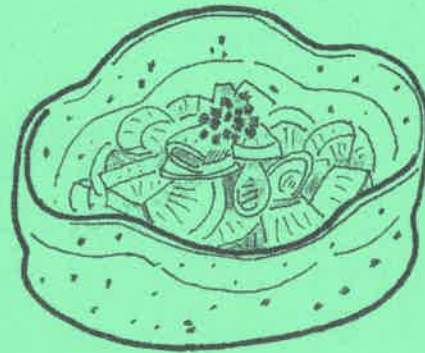
sally

大根のトマト煮



材料 (2人分)

- 大根・・・・・・・・・・200g
- ベーコン・・・・・・・・1枚
- サラダ油・・・・・・・・小さじ 1
- にんにく・・・・・・・・10g
- 水・・・・・・・・・・150ml
- ケチャップ・・・・大さじ 2
- 塩・コショウ・・・・少々



にんにくの風味と子供の大好きなケチャップの味が食欲をそそります。



作り方

- 1 大根はいちょう切り、ベーコンは2cm幅、にんにくはうす切りにしておく。
- 2 鍋にサラダ油、にんにくを入れ、香りが出るまで炒め、大根、ベーコンを加え、更に炒める。
- 3 「2」に水、ケチャップを入れ、中火でじっくり煮て、塩・コショウで味を調え、器に盛り付ける。

(資料:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会編 服部幸應監修)

睡眠の効果

睡眠には、心身の疲労を回復させるとともに、子供たちの脳や体を発達させる働きがあります。



人の脳は、睡眠中にその日起こったことや学習したことを繰り返し再生し、知識として蓄積しています。より良い脳を育てるためには夜よく眠ることが重要です。また、子供の脳やからだの成長に欠かせない脳内物質であるメラトニンと成長ホルモンは、眠っている間に多量に分泌にされています。遅く眠ると分泌に影響を与えてしまうので、午後9時頃には就寝させるよう心がけましょう。(資料:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会編)

寝る子は育つ



メラトニン

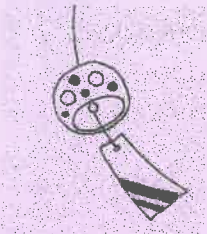
- 暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う
- 抗酸化作用(老化防止、免疫増強)

成長ホルモン

- 骨の成長を促す
- 代謝をコントロール(疲労回復、脂肪の燃焼、体組織の修復と再生)

個別相談 まずは、お電話をください。☎ 直通電話・FAX 24-4580
月・火・木・金 9:00 ~ 16:00

<大洲子育てサポート“そよ風”事務局:若宮332 喜多小学校2F 北門 入って右上>
「子どもとともに 本をひらこう 未来のページ」大洲市子ども読書活動推進計画



友達づきあいのマナー



もうすぐ夏休み。友達や親戚の家を訪ねたり、家族とお出かけをしたりする機会も増えてきます。いろいろな社会勉強のよいチャンスですが、友達づきあいやよそでのマナーなど気になることも出てきます。

「うちのうち！よそはよそ！」

小学生以上になると子供だけの世界ができ急に目が届かなくなって来たと感じる親ごさんもいらっしゃることでしょう。交友関係が広がるにつれ、しつけやマナーも家庭により違いがあり、戸惑うこともあります。

遠方でも自転車で行く子、コンビニでおやつを買い食べる子、ゲーム機に関しても様々な扱い方があり、門限もそれぞれ違います。子供にせがまれても譲れないことについては「うちにはうち、よそにはよそのルールがある」と教えましょう。

「よその子もうちの子も」

友達の家に上がりさせてもらった場合、あいさつや靴の脱ぎ方、おやつをねだらないなどを教えたいものです。ご飯の時間になったら家に帰る。物をもらったら、親に話すなどもしつけましょう。

受け入れる方も、勝手に冷蔵庫を開けたり、ソファで跳ねたりした場合など、叱り方の判断が難しいとの言葉も聞きます。いろいろな考えがあるように違いはあって当然。よその家ではそのルールに従うのが基本です。行儀の悪さが目につく場合は、わが子同様、していいことと、されては困ることをはっきり伝えた方が良いでしょう。

「トラブルが起きたら」

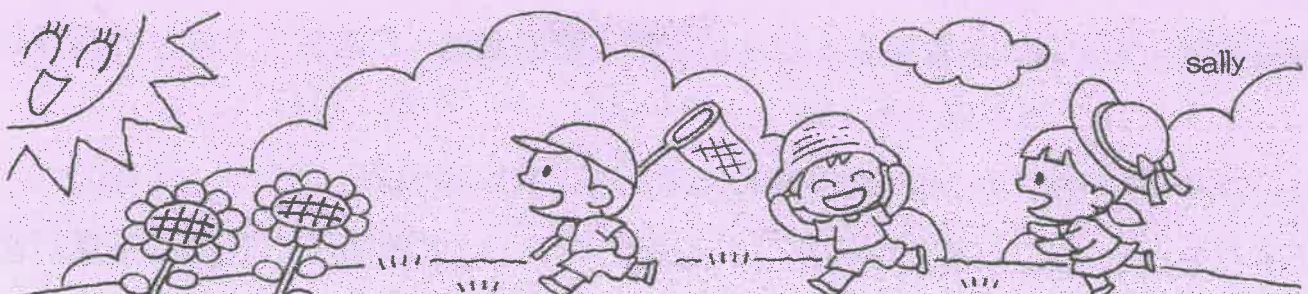
「物がなくなった」「壊れた」のトラブルは、最初から子供を疑わず、事実は相手の親にも伝えた方がいいでしょう。真相がわからなくても、親が心配するのを見て子供たちは学ぶことがあるからです。

わが子が、よその家で物を壊した時、相手の親にどう知らせるか。黙っているとなぜ良くないのか。「なぜ黙っていたの！」と叱るより、こんな時はどうすればよかったのか考えさせることも大切です。

友達づきあいでは「人にされていやなこととはしない」が基本です。

夏休みには、習い事など学校関係以外のいろいろな友達と交流をさせましょう。

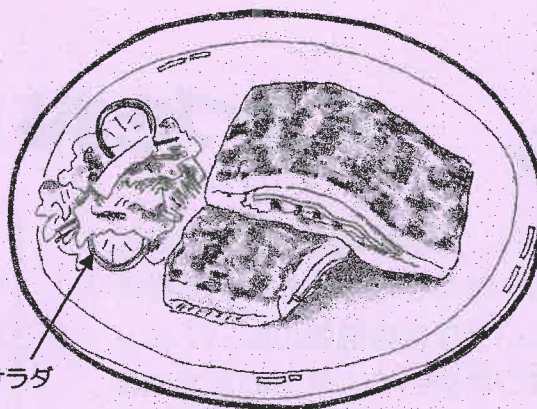
(参考資料：毎日新聞6月)



フレンチトースト風サンドイッチ

材料【2人】

- 食パン（8枚切 or 10枚切）・・・4枚
- ハム・・・・・・・・・・・・・・4枚
- とろけるチーズ・・・・・・・・4枚
- トマト・・・・・・・・・・・・・・1/4個
- ピーマン・・・・・・・・・・・・1/2個
- 卵・・・・・・・・・・・・・・2個
- 牛乳・・・・・・・・・・・・・・大さじ 6
- 塩・こしょう・・・・・・・・・・少々



家族そろって、みんなが食べると、さらに美味しさが増しますよ。



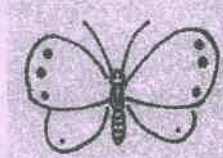
作り方

- 1 食パンにハム、とろけるチーズ、スライスしたトマトとピーマンをのせ、もう1枚の食パンではさむ。
- 2 卵をとき、牛乳、塩・こしょうを混ぜる。
- 3 「1」を「2」にくぐらせ、中火のフライパンで両面をこんがり焼く。

（資料：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会編 服部幸應監修）

夏休みは、子供にとって自然体験の、いい機会です！！

子供の成長には、自然体験が必要不可欠です。親子(家族)で自然の中に出向いてはいかがでしょう。昭和56(1981)年ノーベル化学賞を受賞した福井謙一博士は、自伝の中で、子供の頃の思い出を次のように書いています。



【自然との触れ合い】 (出典：「学問の創造」福井謙一著)

「子供の頃を振り返るとき、(略)母の実家を抱くように囲んでいる野山には、小さかった私の心をときめかせる豊かな自然が息づいていた。自然のふところに近づいていく快感は、もう遠い昔のことなのに、今も胸に鮮やかに蘇ってくる。(略)奥深い自然。不思議で、微妙で、美しい自然。自然の中で遊ぶうちに、じかに、あるがままに受け取られたことは、後年自然科学の道に進むことになった貴重な財産になった。泥んこ遊びか、せいぜい毛の生えたぐらいの経験にすぎないかもしれないが、まだ、脳細胞に柔軟性のある子供時分に、それができたということが、十分に私には感謝に値するのである」



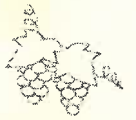
個別相談 まずは、お電話をください。☎ 直通電話・FAX 24-4580
月・火・木・金 9:00 ~ 16:00

<大洲子育てサポート“そよ風”事務局：若宮332 喜多小学校2F 北門 入って右上>

「子どもとともに 本をひらこう 未来のページ」大洲市子ども読書推進計画

そよ風通信

NO.97



平成29年9月発行

大洲子育てサポート「そよ風」



ドリームズ・カム・トゥルー

(DREAMS COME TRUE)



皆さんがご存じのとおり「ドリカム」は、日本を代表する有名なバンドですが、これはドリームズ・カム・トゥルー（夢は叶う）という言葉からつけられたものだそうです。

彼らのように、願いどおり夢を叶えるためには、どうしたらよいのでしょうか。

夢なき者に理想なし
理想なき者に計画なし
計画なき者に実行なし
実行なき者に成功なし
故に、夢なき者に成功なし

これは、吉田松陰の言葉です。

子供が夢を持ち、その実現に向かって頑張ることは、すべての親の願いです。

では、どうやってそんな子供を育てていけばよいのでしょうか。

1 子供の夢を尊重する。

「夢は何？」と聞かれて、「宇宙飛行士」と答えたとき、「そんな無理なこと言ってないで、毎日の勉強をもっと真剣にやりなさい。」と言われ、何事にもやる気が失せてしまった子供がいます。子供の夢は尊重し、どうしてなりたいのか、そのためには何をどうしないといけないかなど、一緒に考えることが大切です。

2 出会いの機会を多くする。

いろいろな体験や様々な物や人との出会いを通して、子供は自分がやってみたいことを見つけます。積極的にそういう場や機会を提供することが大切です。

3 やってみたいという意欲を大切にする。

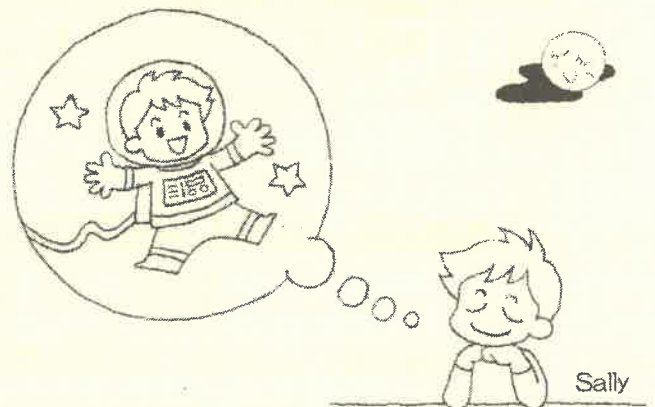
子供が興味を持ち、やってみたいと思ったことは、可能な限りやらせましょう。その中で、子供は集中力や創造力などを身につけていきます。

もし、その興味が長続きしなかったとしても、頑張ったことを認め、次につながるように励ますことが大切です。

4 子供との信頼関係を築く。

日常的なコミュニケーションやスキンシップにより、子供との信頼関係を築きましょう。子供は自分が大切にされていると感じたら、自分に自信が持て、何事にも一生懸命頑張るようになってきます。

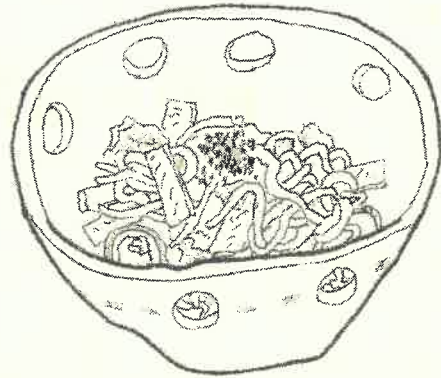
14歳でプロ棋士になり、前人未踏の29連勝という大記録を達成した藤井聡太四段は、5歳の時に将棋に出会い、それから10年間は、将棋漬けの毎日でした。そんな子供を母親は、勉強や進路の心配はあるものの黙って温かく見守り続けたそうです。藤井四段は、そんな周りの愛情を感じながら、今も新たな夢に向かって頑張っていることでしょう。



Sally

切干大根のソース炒め

- 材料** (2人分)
- 切干大根・・・10g
 - たまねぎ・・・100g
 - A にんじん・・・40g
 - ピーマン・・・20g
 - ハム・・・2枚
 - 青のり・・・少々
 - お好み焼きソース・・・大さじ1
 - サラダ油・・・小さじ1



切干大根といえは和風の煮物ですが、お好み焼き風な味で食がすすみます。



作り方

- 1 切干大根を水でもどし、水気を軽くしぼる。「A」を切っておく。
- 2 厚手の鍋にサラダ油を入れて熱し、「1」、「A」を炒め、お好み焼きソースで味を調える。
- 3 皿に盛り付けをし、青のりをふりかける。

(資料:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会編 服部幸應監修)

育児の常識 昔と今

赤ちゃんが泣いても、抱き癖がつくからと抱かなかった。

昔はアレルギーなんて気にしなかった。

3歳になっても、おむつを、付けたままなんて・・・。



1966年邦訳のベストセラー「スポック博士の育児書」もいくつもの誤りが指摘されているそうよ。



スマホに頼ることも多いけど、困った時は祖父母世代に相談するのも大切よ。



アメリカの育児法として、一時、はやりましたが、「抱っこは積極的に」が、今の風潮です。

乳児の10パーセントは、食物アレルギーがあるとされています。成長にともない自然に治るケースも多いですが、卵・牛乳・小麦は慎重に。

布おむつの主流の頃は、おむつ外しを急ぎましたが、最近では子供が自分からトイレに行けるまで見守ります。プレッシャーをかけないようにしましょう。

(資料:朝日新聞平成29年8月20日「リライフ」)

個別相談 まずは、お電話をください。☎ 直通電話・FAX 24-4580
月・火・木・金 9:00 ~ 16:00

<大洲子育てサポート“そよ風”事務局:若宮332 喜多小学校2F 北門 入って右上>
「子どもとともに 本をひらこう 未来のページ」大洲市子ども読書活動推進計画



子供の思い 親の思い 《家族編》



うまれたときはなし
なんどきいても うれしいな
(小学生)

仮設ぐらしもあと少し
このせまさか
家族のきずな深めたよ
(小学生)

命のおくりもの
お父さんとお母さんから
もらいました
一つしかない私の命
両親からの 大切なおくりもの
(中学生)

「たまには頑張らなくていいんだよ」
その一言が 私に頑張る力を
くれました
(中学生)

今の時代 片手にスマホ、
子供無視 こどもは願う
「スマホになりたい」
(中学生)

何を言ってもいいんだよ
何も言わなくてもいいんだよ
家族の前では、そのまんまで
いいんだよ
(一般女子)

ごはんの時はスマホ見ないでね と
約束した 久しぶりに 顔上げて笑う娘
はずんだ 家族の会話
(一般女子)

母に、今何時と聞いた時、
あなたが大事と思わぬ答え
(中学生)

(「楽しい子育て全国キャンペーン三行詩作品集」)

日本PTA全国協議会平成28年度から)

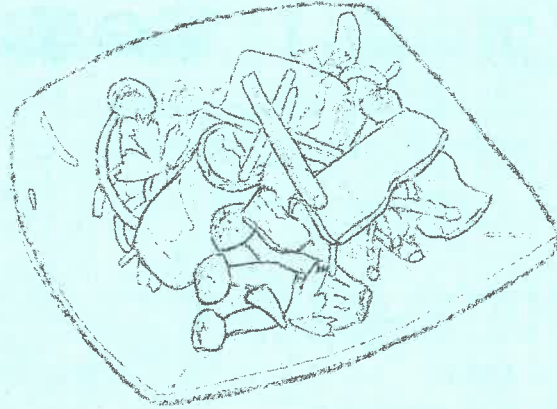
親が子供を思う気持ち、子供が親を思う気持ち、そして、家族のことを思う気持ちが強く伝わってきます。どんな時でも、親子である限り、目には見えないけれど、そこには深い愛が流れ、強い絆で結ばれているのだと思います。あなたは、いったいどんな三行詩が心にうかんでいきますか。



野菜とキノコのレンジ蒸し

材料 (2人分)

- ベーコン.....2枚
- しめじ.....40g
- もやし.....40g
- にんじん.....10g
- えのきたけ.....20g
- A { しょうゆ.....小さじ1
- ポン酢.....小さじ1
- ごま油.....大さじ2



もやしときのこで食物繊維がたっぷり摂れます。パセリ等で緑を添えると彩りもアップします。



作り方

- 1 しめじ、えのきたけの根元を切り取る。にんじんは食べやすい大きさに切る。もやしは洗っておく。
- 2 お皿に「1」と、一口大にしたベーコンを盛り付ける。
- 3 「2」にラップをして、電子レンジで4~5分加熱し、混ぜ合わせた「A」をかける。

(資料:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会編 服部幸應監修)

いい本に出会うことは、

いい人に出会うことに似ている。



hico

読書は、想像力や考える習慣を身につけ、豊かな感性や情操、思いやりを育むことができます。ですから、テレビやマンガが好きな子にも、本を読む時間をもつように家庭で習慣づけたいものです。

そのためにも、食事の時間のように「読書の時間」を設ける、親子で図書館に行く、親も一緒に本を読むなど工夫し、子供が読書の楽しさとお会えるきっかけをつくりましょう。

また、読書を通じて子供が感じたり考えたりしたことに耳を傾け、話し合うなど、親子の会話を増やし深める契機として読書を活用することも大切です。

(資料:文部科学省—愛媛県版—家庭教育手帳)

個別相談 まずは、お電話をください。☎ 直通電話・FAX 24-4580
月・火・木・金 9:00 ~ 16:00

<大洲子育てサポート“そよ風”事務局:若宮332 喜多小学校2F 北門 入って右上>
「子どもとともに 本をひらこう 未来のページ」大洲市子ども読書活動推進計画



なぜいうことをきかないの!?

反抗の意味を考える



「お母さんは、いつも自分が正しいと思っている。そんなお母さんはキライ。私の何を知っているの?」

これは成人した子供からの突然の言葉でした。仕事が不規則で、夜遅くなる日が続いたとき、

「早く帰って来なさいと何度も言っているのに、どうして、それができないの?」

と、心配して言った後のことでした。子供が高校を卒業するまで親子関係は良く、子育てで苦労したという覚えが無かったのでその言葉に驚きとショックを受けました。

そのことが、これまでの子育てについて振り返るきっかけとなりました。私は子供のことをいつも思っていて、理解しているつもりでした。でも、将来自立した大人になって欲しいと思うあまり、子供が失敗しないようにと先回りして心配し「あなたのために」と、言いきかせてきたように思います。知らず知らずのうちに、自分の思い通りに子供を動かそうとしていたのかもしれませんが、子供は、窮屈で嫌がっていたのでしょうか。

「子供は親の持ち物ではない。」

ひとりの人格を持った人間なのだ」

という言葉がふっと思い浮かんできました。私は子供を自分の思うように育てたいという思いが強かったのではないかと思います。子供の反抗的な言葉を聞いて、ショックは

あったものの、不思議と「仕方ないか・・・」と思えてきました。思えばかつての自分もそうでした。親のことを煩わしく思い、反発した経験があったからです。子供の側からすると、やっと自分の気持ちを受け止め、理解できる親になったと認めたから、反抗してきたのかもしれないと気付きました。反抗しても大丈夫、受け止めてくれるという、親に対する信頼がないと反抗はできないものだからです。



sally

**「子供時代にやるべきこと(甘えと反抗)をやっ
てからでないと、しっかりした大人になれない」**
といわれますが、まさにそうなのだ納得しました。

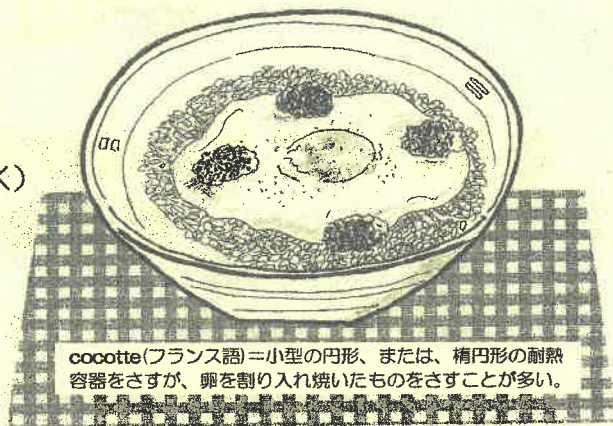
子供が成長していくのは頼もしく、ときには寂しくもあります。親は心配しつつも見守りながら、親の後姿を見て、子供が育っていけるよう親自身も成長していく姿勢が必要だと思います。



卵のココットライス

材 料 (2人分)

- 卵・・・・・・・・・・2個
- ごはん・・・・茶碗2杯分
- ブロッコリー・・1/4株
(ほうれんそうやミックスベジタブルでもOK)
- とろけるチーズ・・大さじ2
- 牛乳・・・・・・・・大さじ2
- トマトケチャップ・大さじ2
- 塩・こしょう・・・・少々



子供の大好きなケチャップやチーズが入って、簡単に出来るお勧めの一品です。



作り方

1. ごはんにトマトケチャップをかけ、混ぜておく。
2. 耐熱容器にブロッコリー、牛乳、卵の順に入れ、軽く塩・こしょうをする。
3. つまようじやフォークで黄身に穴をあける。※必ず行ってください。
4. 卵の上からチーズをふり、電子レンジに2分程かけ、ココットを作る。
5. ④を①の上にのせる。

(資料:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会編 服部幸應監修)

子育て計算式

神戸市西区
足達 三好

子育てなどと
親は上から目線で
偉そうなことを
言うけれど
子育てとは実の所
子どもに寄り添うこと
計算式は
至ってシンプルで
足し算でも引き算でも
割り算でもなく
手間暇掛ける
目を掛ける
心を掛けるの
三つの掛け算

(平成二十九年九月二十四日
産経新聞「朝の詩」から)



hico

ひとこと 「家族そろって食事する家庭からは非行少年はでない」とよく言われます。家族と一緒に食事することは、子供にとって、体の健康だけでなく、家族の心のふれあいを深めたり、食事のマナーを身に付けたりするうえで、とても大切なことです。できるだけ、家族そろって食事をしましょう。

個別相談 まずは、お電話をください。☎ 直通電話・FAX 24-4580

月・火・木・金 9:00 ~ 16:00

<大洲子育てサポート“そよ風”事務局：若宮332 喜多小学校2F 北門 入って右上>

「子どもとともに 本をひらこう 未来のページ」大洲市子ども読書活動推進計画



完ぺきな子育てはありません！



大洲子育てサポート“そよ風”では、児童館・児童センターや保育所・幼稚園、小学校等に出かけて子育ての講座をしています。参加者が、〇〇ちゃんのママという立場ではなく、一人の人間として、自由な雰囲気の中で安心して話せる場になるよう心掛けています。

「一日だけ自分の時間に使えたら、何をしたい？」というテーマでグループで話し合いをすると、「たっぷりと眠りたい」「美容室に行きたい」「一人で買い物をしたい」「ボーッとしたい」・・・など、ささやかな願いが聞かれます。親は24時間、親であり続け休む暇がありません。子供が小さいころは、子育ての責任が特に母親の肩にかかってくるので、お母さんは大変です。それでも、懸命に子育てを頑張っている姿にふれ、応援したいと心から願っています。

日々、子育てに悩み、子育てが辛いという相談もあります。「いつも叱ってばかりいる。感情的にならずに対応する方法はないだろうか」と、悩んでいるのです。

そこで、子育て中の親が陥りやすい子育てへの二つの思い込みを見直してみましよう。

1 子育ての自信がない

親になるための勉強をして親になる人は、ほとんどいないでしょう。だから、自信のある人は、いないといっても過言ではありません。「私はダメな親ではないか」と自分を責める必要もありません。人を育てることは簡単なことではありません。だからこそ親同士が子育ての悩みやしんどさを言える場を見つけ、分かち合うことが大切です。まず親である自分自身を認めて欲しいのです。自信がないという親は「もっと上手に子育てをしたい」という子育てへの意欲の気持ちの裏返しです。から。「今日は子供を叱ったけど、私も疲れていたのかも。明日は穏やかに話そう」と、お風呂の中などで深呼吸しながら自分にねぎら

いの言葉かけをしてあげるのもいいと思います。子育てやしつけの悩みがあれば、そよ風サポート等の相談機関に相談してみてください。



2 感情的になってしまう

親も人間です。言うことをきかない我が子に怒りや悲しみ、恐れや不安などマイナスの感情をもつのは当然で、完全になくすことは不可能です。でも、その感情のまま子供にあたりたり、叱ったりすることはよくありません。感情的になっているときの親の気持ちは「何度も言っているのに、どうして親の言うことがきけないの」という子供への怒りがあります。怒りの奥には、うまくいかない子育ての不安や焦り、子供の発達への心配、親の社会的な孤立などがあるのかもしれませんが。もし感情的になったら、いったんその場を離れたり深呼吸をしたりして、気持ちを落ち着かせることが大切です。そして「子供が、私の言うことをきかなくて、どうしていいか分からずパニックになっているな」と自分の気持ちを理解すると、冷静になれるのです。子供の行動の意味や奥にある気持ちを想像してみると、親への反抗ではないことに気付くことでしょうか。親自身の気持ちが楽になることが大切なのです。



100号記念

【そよ風通信】のあゆみ

そよ風通信は今回で100号になりました。平成20年に「喜多っ子サポートチーム」を立ち上げ、7月に第1号を発行したのが始まりです。それから9年間、そよ風通信を継続して発行できたことは感慨深いことです。読者の皆様、協力してくださった皆様に厚くお礼申し上げます。

そよ風通信は、毎月1回、5300部発行しており、市内の小学校・中学校・保育所・幼稚園・児童館・その他関係機関に配布しています。

内容は、子育て中の親の気持ちや大変さに寄り添い、子育てを応援したいという思いで作成しており、子育てのヒントとなる内容や地域の子育て情報の提供なども発信したいと考えています。

また、スタッフメンバーが原稿作成から印刷、配布までほとんど手作りでやっています。何よりも読んでいただくことが私たちの願いで励みとなっています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

なお、通信内容等に関するご要望がございましたら、ぜひお知らせください。

読者の声—通信に寄せて



毎回興味深く読んでいます。万が一の時、心の拠り所があるとすると、心強い。

「ああ、これでよかったんだ」と思うことがしばしばで、心が軽くなった。

心に残るエピソードがあり、とても役立っている。子育てを振り返る良い機会になる。

子供の叱り方などそうだなと思うけど、そうする心の余裕がない。

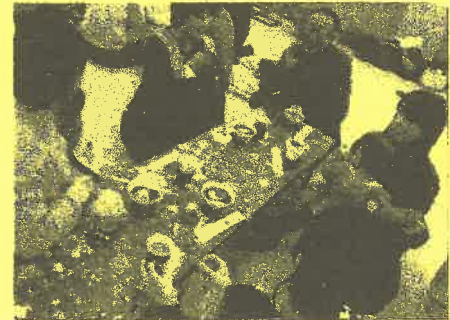
壁や冷蔵庫に貼って、目に入るようにしている。

ハッとするような内容があり、反省をするとともに、改善策を提供していただき感謝している。



【子育て学習会

ねらい 親同士の学び合いし、子育ての自信や対処法をねらいとして出前講座(学習会)を行っています。



児童館おしゃべりカフェ



児童センター子育て広場



子育て学習会、

- 子育ての疑問など、分かる他の保護者と話す機会をいただくことができた。
- 子供との関わりが雑なことを立ちどまって聞かない
- 知らない人と話す機会が広がることを知り、視野が広がるが多かった。
- 子供と向き合っってコミュニケーション大切さがわかった。楽し

スタッフ：皆様の声を励みに、これからも頑張ります。

【子育て講座】

や仲間づくりの機会を提供力がもてるようにすること



保育所子育て学習会



就学時健診時子育て学習会



南予教育事務所主催子育て講座

講座等の感想



りやすく教えていただいた。聞いていただき、打ち解ける

に気付かされた。子供の話を聞いてあげないと反省した。いろいろ考え方があった。親の意見を押し付けず子供に耳を傾けようと思った。コミュニケーションをとることの大切さを指人形劇をしていただき、

みんなと話すことができよかった。

○自分の意見をしっかり出せる機会をいただき、学習内容もしっかり理解できた。

○日頃、子供と関わる中で、コミュニケーションが一方的になっていないか、再認識できた。話が分かりやすい。

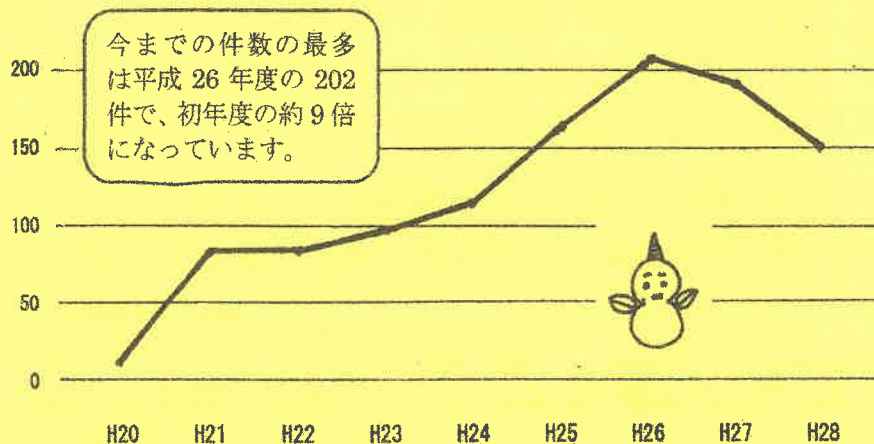
【相談活動】

子育ての悩みの相談を電話や事務所・子育て広場・講座のときも受け付け相談活動を行っています。利用しやすい相談対応に努めた結果、今年度も150件を上回る相談が寄せられています。

ママ大丈夫？



相談件数の推移



今までの件数の最多は平成26年度の202件で、初年度の約9倍になっています。



相談者のおもな声



○子供が不登校で、ご飯ものどに通らない状態なので、話を聞いてもらうのが唯一の救いです。

○子供が学校を卒業して先生と縁が切れたが、「そよ風」と相談できるので助かります。

○県外から来たので、児童館の情報を教えていただき、ありがたかったです。そこで、友達ができました。

来年もよろしくお願います。



編集後記：学校・家庭・地域連携推進事業の家庭教育支援チーム（大洲子育てサポート“そよ風”）の中で、通信が今日まで発行できたことは、大洲市・大洲市教育委員会や保育所・学校等諸々の機関のご支援ご協力のお陰だと感謝申し上げます。100号を節目に新たな気持ちで、そよ風通信を充実させ発行いたします。よろしくお願ひします。

平成29年12月（スタッフ一同）

朝ごはん **ポケットレシピ**

⑦ 愛情たっぷり簡単おかずでバランスアップ

肉巻き餅

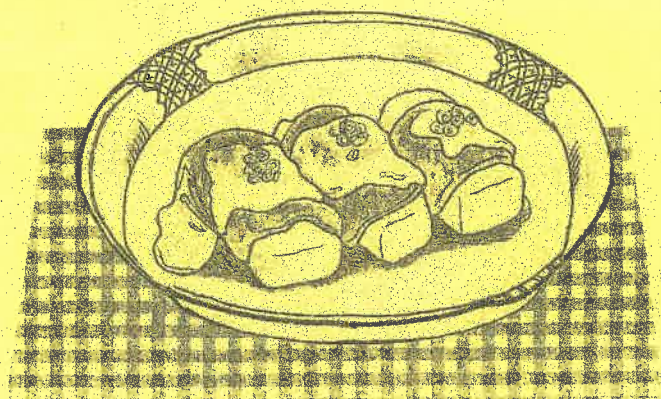
材 料 (2人分)

豚バラ肉・・・4枚

切り餅・・・4個

A { 砂糖・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ1

とろけるチーズ・・・適量



栄養満点！ 食べ盛りの男
子中学生にこくにおすすり



作り方

- 1 縦半分に切った餅を、半分に切ったバラ肉で、なるべく餅を出さないように巻く。Aを混ぜておく。
- 2 フライパンにうすくサラダ油を塗り、「1」を中～弱火でゆっくり焼く。
- 3 餅に火が通ったら、Aを加え、火を強めてタレをからめる。
- 4 とろけるチーズをのせ、ふたをする。チーズがとろけたら出来上がり。

(資料：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会編 服部幸應監修)

エッ！ほんと？

—神社仏閣近くで育つと、幸せを感じやすい—

子供のころに寺院や神社が近所にある地域で育った人は、そうでない人に比べて幸せを感じているとの調査結果を、大竹文雄大阪大学教授（行動経済学）らの研究チームがまとめた。統計学の計算手法を用い、アンケート結果を分析した。

大竹教授は「神仏や他人に見られている感覚を持つことで正直になり、人間関係が良好になるから幸福度が高まるのではないか」と話している。

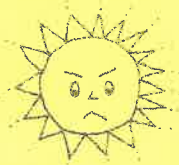
アンケートはインターネットで25～59歳の男女を対象に2回実施。9231人からの回答を得た。小学生のころ、通学路や自宅の近所に寺院や地蔵、神社があったかどうかや現在の幸福度などについて尋ねた。



子供のころ、「お天道様が見ているから悪いことはできない」と、よく言われたものです。

(平成29年5月14日産経新聞から)

お天道様
神様や仏様が見ています。



個別相談 まずは、お電話をください。☎ 直通電話・FAX 24-4580
月・火・木・金 9:00 ~ 16:00

<大洲子育てサポート“そよ風”事務局：若宮332 喜多小学校2F 北門 入って右上>

「子どもとともに 本をひらこう 未来のページ」大洲市子ども読書活動推進計画



あなたは、どんな夢をもっていますか？



明けましておめでとうございます。今年もよろしく願いいたします。家族そろって、お正月を迎えられたことでしょう。

子供のころ、我が家では「歳をとる」とき、家族の前で、ひとり一人新年の抱負や夢をよく言われたものです。今にして思えば、お正月にふさわしい家庭の習わしだったと思います。その夢がたとえ幼くても、親子で夢を語ることは、子供の将来や未来につながり、今年も頑張ろうと、元気や希望が湧いてくるような気がするからです。

第一生命保険は、毎年、全国の幼児や小学生(1,100人)を対象に「大人になったらどんな職業に就きたいか」をアンケート調査しています。今年1月4日に公表されました。男の子は、「学者・博士」が15年ぶりに1位。これは、近年、日本人のノーベル賞受賞が続いたことが、人気を集めた背景にあると分析しています。アンケート結果は次の通りです。

「大人になったらなりたい職業ランキング」

男の子

- ① 学者・博士
- ② 野球選手
- ③ サッカー選手
- ④ お医者さん
- ④ 警察官・刑事
- ⑥ 大工さん
- ⑦ 消防士・救急隊
- ⑧ 食べ物屋さん
- ⑨ 建築家

女の子

- ① 食べ物屋さん
- ② 看護師さん
- ③ 保育園・幼稚園の先生
- ④ お医者さん
- ⑤ 学校の先生(習い事の先生)
- ⑥ 歌手・タレント・芸人 (あと省略)

(資料：平成30年1月5日産経新聞)

理由を尋ねると、学者・博士になりたい男の子では「がんを完璧になおしたい」、また、女の子では、菓子店が人気で「パティシエになっていろいろな人を笑顔にしたい」「病気の人でも喜んで食べてもらえるスイーツを作りたい」という声が目立ったそうです。子供たちはなんと優しい心の持ち主でしょう。男の子も女の子も、将来「誰かの役に立って、幸せにできる大人」になりたい気持ちが伝わってくるのです。



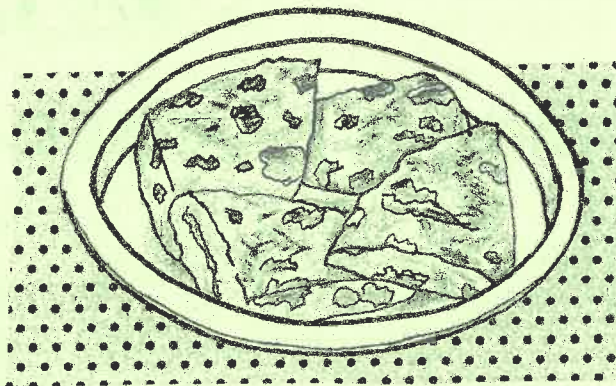
親になると、「元気に育って欲しい」「優しい子に育って欲しい」といつも思い、小さな夢や大きな夢や願いを子供に託しながら、子育てをするものです。「有名人かスポーツ選手になって欲しい」などと期待することもあります。欲を言えばキリがありません。でも、親が、夢や願いを抱いて育てるからこそ、子供は育つといえるでしょう。

中高生になると、自分の力で生きていこうとする自立心が育つ大切な時期です。夢を叶えるためどうすればいいのかわからず、将来が不安で悩んでいるかもしれません。そこで、子供と話し、親としてアドバイスをすることが大切ではないでしょうか。

ポパイオムレット

材料

- (2人分) たまご.....3個
 ベーコン.....12枚
 牛乳.....100ml
 フライドポテト...50g
 ほうれん草.....100g
 サラダ油.....小さじ1
 塩・コショウ.....少々



今回、フライドポテトを使っていますが、ごまかずに野菜を入れてください。



作り方

- 1 ボウルにたまご、牛乳を入れ、混ぜ合わせる。
- 2 1cm幅に切ったベーコン、フライドポテト、2cm幅に切ったほうれん草の順に炒め、塩・コショウで味を調える。
- 3 (1)に(2)を入れ、軽く混ぜ、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼く。



(資料:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会編 服部幸應監修)

「手を洗いましょう」の **そのわけ** ~手洗いの時間・回数による効果~

東京都健康安全研究センターの森功次による手洗いの方法

(資料:平成29年1月23日朝日新聞)

手洗いは、ばい菌がいつばいよよく洗ってね



hico

手洗いの方法	現存ウイルス数
◇ 手洗いなし	約100万個
◇ 流水で15秒手洗い	数1万個
◇ ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個
◇ ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個
◇ ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	数個



※ 風邪・インフルエンザなどの予防のため、「手洗い」を励行しましょう。

個別相談 まずは、お電話をください。☎ 直通電話・FAX 24-4580
 月・火・木・金 9:00 ~ 16:00

<大洲子育てサポート“そよ風”事務局:若宮332 喜多小学校2F 北門 入って右上>

「子どもとともに 本をひらこう 未来のページ」大洲市子ども読書活動推進計画



かるたといえば、「いろはかるた」が有名です。これは、江戸中期に創られ、「いろはにほへとちりぬるを（色は匂えど散りぬるを）」で始まる「色は歌」をもとにしています。

子供のころ、お正月に、かるたや百人一首で遊んだ思い出はありませんか。親子で共に遊んだことは、いつまでも心に残り、覚えているものです。

それだけに、子供の成長に必要で大切なものかもしれません。

日々忙しくても、時間を見つけて親子で遊び、一緒に笑い声をあげ、楽しみましょう。

今ごろは、いろいろな「かるた」が発行されています。ここに「子育てかるた」のいくつかを紹介します。

子育てかるた



め 目と
目で
おはなし
以心伝心

と 添い寝して
ママのほうか
深寝入り

ま 迷いや
悩み
身近な人に
相談しよう

の 伸び悩む
その子の
個性
見守って

い 痛い
痛いの
飛んで
行け

こ 子守唄
何が
なくても
親の声

か かこめかこめ
目隠してきたら
仲間入り

せ 背中から
なんでも見ている
おんぶの子

よ 夜中の
夜泣き
私も泣きたい

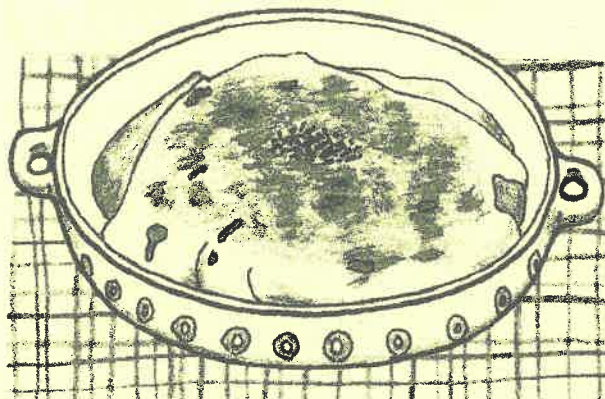
illustration : sally

(資料：「子育て文化研究所たより」から)

グラパン

材 料 (2人分) Ingredients for 2people

- 食パン・・・・・・・・・・2枚
- シチュー・・・・・・・・100g
- スライスチーズ・・・・2枚
- きざみパセリ・・・・少々



夕食の残りのシチューが簡単
に美味しい朝食に早替わり。カ
レーやミートソース等、味をか
えても楽しめます。

作り方 Recipe

- 1 食パンを一口サイズに切り、グラタン皿に並べる。
- 2 パンの上にシチュー、スライスチーズを順に重ねていく。
- 3 オーブントースターで焼き目がつくまでこんがり焼き、パセリをのせる。

(資料:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会編 服部幸應監修)



知っていますか? - 「愛顔っ子応援券」の交付 -

大洲市では、平成29年度から、子供の生まれた保護者が安心して育てられることを応援するため、「平成29年4月1日以降に生まれた第2子以降の保護者」に、愛顔っ子応援券を交付しています。



【交付対象者】

- 対象乳児：平成29年4月1日以降に出生し、大洲市に住所がある第2子以降の乳児
- 保護者：対象乳児と生計を同じくし、大洲市に住所がある方

【対象乳児一人あたり】

「5万円分(1,000円×50枚綴り)の愛顔っ子応援券」

- ◇ この応援券で大洲市内の登録店舗で対象製品の紙おむつが購入できます。
- ◇ 対象製品は「花王・(株)・大王製紙(株)・ユニチャーム(株)」です。

お問い合わせ先

大洲市市民福祉部子育て支援課

電話：0893-24-5718 (直通)



hico



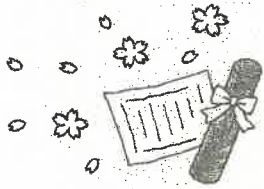
※ 詳しくは、子育て支援課にお問い合わせください。

個別相談 まずは、お電話をください。☎ 直通電話・FAX 24-4580

月・火・木・金 9:00 ~ 16:00

＜大洲子育てサポート“そよ風”事務局：若宮332 喜多小学校2F 北門 入って右上＞

「子どもとともに 本をひらこう 未来のページ」大洲市子ども読書活動推進計画



じいじ、ばあばとの思い出を！

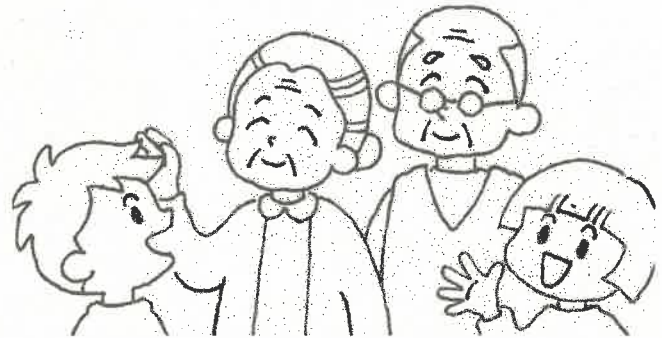
～もうすぐ春休みです～



就職試験の面接で、「尊敬する人物は祖母です」と答えたくらい、私は祖母が大好きでした。父母は自営業で忙しかったので、小さい頃から、祖母の後ろをついて回っては、料理や編み物、花つくりや習字などたくさんなことを教えてもらいました。大学に進学してからも、帰省するたび、祖母の部屋で枕を並べ、いろいろなことを話しました。あるとき、「これまでの人生で、後悔したことある？」と私が聞くと、祖母は「一つだけある」と答えました。それは、昔、家の経済状態を考えて、上の学校に行きたくないと言ったら、あとになって、父親に何で上の学校へ行かなかったのか、行けばよかったのにと言われ、ショックを受けたという話でした。あの時のことを思うと今でも悔しくてたまらないと、祖母は言いました。八十に近い人が、何十年も昔の進学のことを、そんな風に思っていることに私は驚きました。祖母は、「人生一度きりだから後悔せんように、あんたは、自分に正直に生きておいきよ」と言ってくれました。

このように、祖母と過ごした長い時間の中で、私は家事の仕方などはもちろんですが、私の内面の「芯」の部分、つまり考え方や生き方のようなものを、自分でも気づかないうちに形作っていったように思います。

いまの子供たちは、祖父母からどんなことを受け継いでいるのでしょうか。三世代が一緒に暮らす家庭が少なくなった現在では祖父母との関わりも少なくなってきたのでしょうか。



Sally

ある本によると、生き物の中で、閉経後も長生きするのは、人間とマッコウクジラだけだそうです。それは、他の生き物より子供が自立するのに手間ひまがかかり、祖父母世代が子育てをする親世代をフォローする役割をもっているからなのだそうです。祖父母が、親を手助けし、子育てに協力する中で、生活の知識や知恵が受け継がれ、文化の発達に結びついたとも言われています。

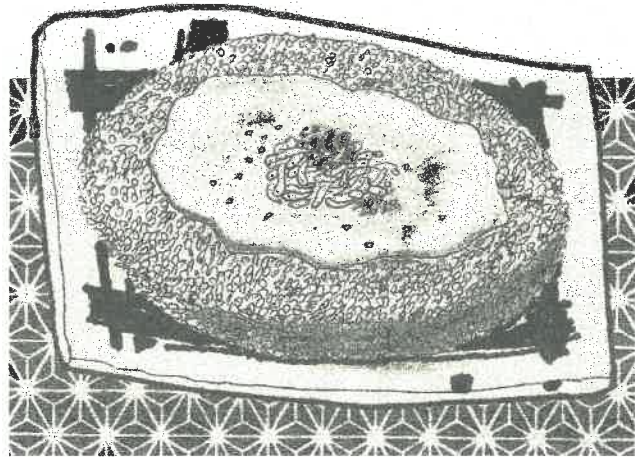
さて、もうすぐ春休みです。もしできれば、じいじ、ばあばと過ごす時間をぜひ子供たちに作ってあげてください。色々なことを教えてもらったり、昔の話を聞いたりするのも子供にとっては嬉しいものです。案外、親には言えない悩みなどを祖父母に話すかもしれません。遠く離れている場合は、電話や手紙でもいいと思います。祖父母がいない場合は、祖父母にかわる人でもいいです。この春休み、多くの人に関わってもらって、いろいろな思い出をぜひ作ってもらいたいなと思います。



元気焼

材料 (2人分)

- ごはん・・・茶碗2杯分
- ちりめんじゃこ・・・大さじ1/2
- 大葉・・・・・・・・・・5枚
- とろけるチーズ・・・20g
- ねぎ・ごま・・・・・・・・少々



「元気焼」で、
あたまとからだに栄養補給。
元気がでますよ。



作り方

1. ごはんにちりめんじゃこ、刻んだ大葉を入れて、混ぜ合わせておく。
2. (1) のごはんをうすくのばして両面を焼く。
3. (2) の上にとろけるチーズをのせる。
4. チーズがとろけたら、ねぎ・ごまをトッピングする。



(資料:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会編 服部幸應監修)

親も子も

大阪府茨木市

桜井恵子

日本では昔
子供は七才までは
神様からのあずかり者
とききました

ひもじいおもい
おそろしいおもい
らんぼうなあつかい
おあずかりした
小さな命を心を
つぶさないように
育てる

神様はそうやって
親が育つのをみている

(産経新聞「朝の詩」から)

3月は、卒園式、修業式、卒業式などの行事があります。子供の成長の大きな節目です。赤ちゃんのころから振り返れば、成長した子供の姿に驚かされ喜びもひとしおのことでしょう。その親の気持ちを子供に伝え、家族みんなで大きく成長したことをほめてあげましょう。

個別相談 まずは、お電話をください。☎ 直通電話・FAX 24-4580

月・火・木・金 9:00 ~ 16:00

<大洲子育てサポート“そよ風”事務局：若宮332 喜多小学校2F 北門 入って右上>

「子どもとともに 本をひらこう 未来のページ」大洲市子ども読書活動推進計画