

子どもの成長が 親の喜び

1年中でいちばん、草木の生命の息吹きを感じさせてくれる季節になりました。冬の寒さにじっと耐えた草木が春風に揺れて、楽しそうに見えます。

子どもたちはどうでしょうか。4月に入り保育所・幼稚園の入園（所）式、小・中・高校の入学式などがありました。これは、子どもの成長の節目の行事であり、親や子どもが新たな気持ちになれるよい機会です。親子で、「どんな先生に習うのかな」とか、「勉強がんばろう」とか、何か胸がワクワクする気分になれたのではないのでしょうか。

去年の春と比べると、大きく成長している子どもの姿を見るにつけ、うれしくなると思います。「こんなことができだした」「あんなことができだした」と思い当たることがたくさんあったにちがいありません。

この春からまた1年。目に見える体の成長はもちろんのこと、目に見えない心や頭の成長に、目を見張るものがあることでしょう。子どもの成長は、子育てならではの大きな楽しみです。そして、それが、親にかけがえのない幸福感を抱かせてくれます。

心の成長に目を向ければ、「この子は、友達を心配しているんだな」とか、「この子も人にやさしくする心が芽生えているな」とか、子どもの話を聞いていると、わかることがあります。そういうときは、すぐに、「あなた、友達を思いやる心があるね。すばらしい」と子

どもをほめてあげましょう。子どもは、うれしくなって、にっこりするはずですよ。

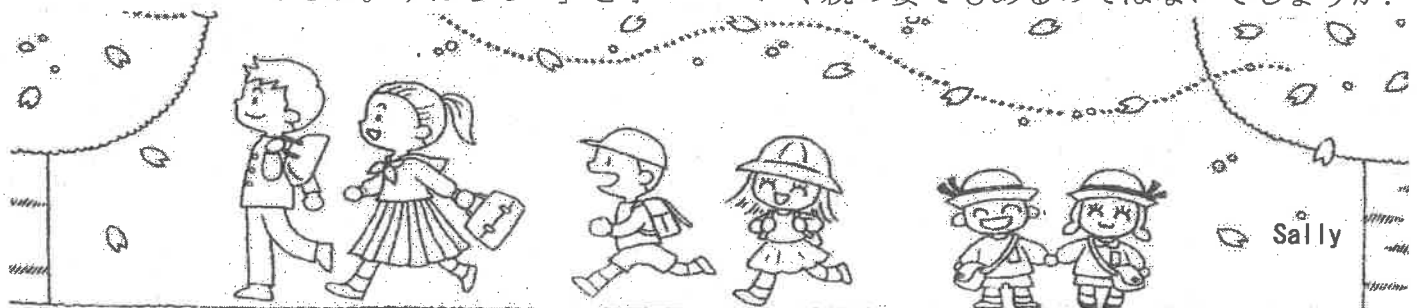
自分の心の成長や様子は、目に見えないだけに、とてもわかりにくいものです。親や先生に言われて、はじめて気づき、「わたしにも、いいところがあるんだ」と満足するでしょう。

子どもの成長を感じたら、「お母さんもお父さんも、うれしい!」と、喜びを伝えましょう。その喜びの積み重ねが、いずれは子どもの大きな自信になり、生きていく力になっていくのです。

「子育て」は、やりたくないこと、嫌なこと、面倒くさいことがたくさんあり、疲れることもあります。けれど、その苦労があるからこそ、子どもへの愛情が次第に膨らみ、親の喜びもひとしお大きくなるのではないのでしょうか。成長する我が子の姿が、その疲れを癒してくれ、励ましてくれます。その思い出は、生涯の宝物になるでしょう。

この春から、「もっと勉強のできるいい子に」とあまり意気込むと、とかく子どもの欠点が目につき、つい叱責してしまい、子どもが辛い思いをしてしまいます。

この新年度を機会に、よその子と比べて見るのではなく、その子自身の日々の成長を見つめ、子どもをほめて一緒に喜び合いたいものです。それが、子どもと成長していく親の姿でもあるのではないのでしょうか。



平成27年度そよ風サポートのあゆみ

相談対応

- ◇ 相談件数 175件
- ◇ 相談者内訳

乳幼児保護者	20人
小学生保護者	65人
中学生保護者	73人
高校生保護者	15人
その他	2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5300部配布。

冷蔵庫に貼って
 います

いつもファイル
 しています

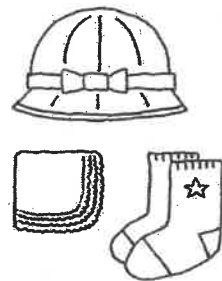
毎号、楽しみに
 しています

嬉しい感想をお寄せいただきました。
 ありがとうございました。

子育て広場・子育て学習会

- ☆ 子育て広場

喜多児童館 <12回>
 徳森児童センター<7回>



- ☆ 子育て学習会

五郎保育所、肱南保育所、肱北保育所、喜多保育所、三善保育所
 大和子育て支援センター、久米幼稚園、大洲児童館
 肱南公民館青少年健全育成大会



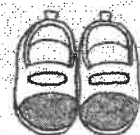
久米小学校就学時検診



南予教育事務所主催「親子で楽しもう」

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 喜多小学校北門入って右、西校舎1F>

「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

その風通信

NO.83

平成28年5月発行

大洲子育てサポート ぞよ園



豊かな心をはぐくむために

◇ むかし、子どもたちは、みんなで集まって自然の中で遊んだり、近所の大人とふれあったり、家の手伝いをしたり、いろいろな体験をしていました。

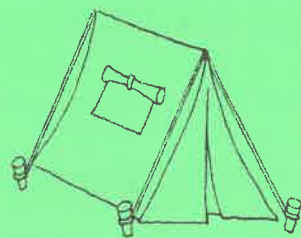
そのような体験を通して、自然や人とのかわり方を学び、自主性や協調性などの「生きる力」を身に付けていたのです。

しかし、現在は物質的に豊かな世の中になり、生活が便利になる一方で、直接的な体験をする機会が子どもたちの身の回りから、ずいぶん減ってきています。

野外で遊ぶ子どももあまり見かけなくなりました。室内でテレビゲームに熱中し、携帯電話やスマートフォンでのやりとりが盛んになり、疑似体験や間接体験の機会ばかりが増えてきました。

そのせいか、子どもたちの、自然の美しさや偉大さに感動する心が薄れたり、人の気持ちや人とのかわり方がわからないと感じる子どもたちが増えてきています。

◇ 子どもたちが、豊かな人間関係を築きながら、夢や目標に向かって生きるためには自然や社会に直接かかわる体験の場を作ることが必要です。その体験を通して、子どもたちの心は豊かな心になっていくのです。



sally



◇ 体験の場を工夫している家庭の紹介をします。

Aさんの場合

食卓に一輪の花（おもに散歩中に道端に咲く花です）を飾っています。一輪の花を、食卓に置くだけで、家族の会話はずみずみ。「この花、そこの道端に咲いていたの、きれいでしょ」というと、子どもがにっこりします。

Bさんの場合

子どもと一緒におもちゃを手作りしています。材料は、ダンボール、ラップの芯、プリンカップ、空き箱、かまぼこ板などを置いています。子どもが興味深く楽しんで、いろいろな自分なりのおもちゃを作っています。わたしが「工夫したね」とほめると、とても喜んでいました。

Cさんの場合

父親がキャンプをするのが好きで、家の庭でテントを張り、キャンプ気分を味わっています。暗くなると、星空がとてもきれいなときがあり、宇宙の不思議さに気づき、感激していました。

みなさんのご家庭でも身近なことから、工夫してみたいかがでしょう。

七十五度^{たび} 泣かすしては、わが子にならぬ

わが子を育てるためには、何度も泣かされるような困難や苦境を乗り越えなければ、本当に自分の子を育てたとはいえないという諺（ことわざ）です。今も昔も、いつの時代も子どもに恵まれたときから子育てには骨の折れることが多くあるようです。それもそのはず、何もできない、何も知らない、白紙の赤ちゃんを育て、人間らしく一人前になるまで面倒をみるのですから。でも、子育てのおかげで親子の情愛がわかり、人生を考えさせられます。そして、いつのまにか自分の心が深く豊かになっていることも忘れてはならないことだと思います。



新1年生の将来の夢*親の「就かせたい職業」

今年入学した小学1年生の子どもたちは、将来、どんな職業に就きたいのでしょうか。また、親は、どんな職業に就かせたいのでしょうか。クラレ（化学メーカー）が、アンケート調査（対象：子ども：各男女2,000名、その親：4,000名）結果を発表しています。

新1年生の【将来就きたい職業】			親の【将来就かせたい職業】		
	男の子	女の子		男の子の親	女の子の親
1位	スポーツ選手	ケーキ屋・パン屋	1位	公務員	看護師
2位	警察官	芸能人・歌手・モデル	2位	スポーツ選手	ケーキ屋・パン屋
3位	運転士・運転手	花屋	3位	医師	公務員
4位	TV・アニメキャラクター	教員	4位	会社員	薬剤師
5位	消防・レスキュー隊	看護師	5位	警察官	教員

（資料：クラレアンケート2016年度版 新小学1年生の「将来就きたい職業」、親の「就かせたい職業」）

子育て広場のお知らせ

- 日時 平成28年6月3日（金）10：30～11：30
- 場所 喜多児童館（大洲市総合体育館の裏手）



個別相談 まずは、お電話をください。 ☎ 直通電話 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1F 北門 入って右>

「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



今からでも遅くない！

「三つ子の魂百まで」とか「子育ては、三歳までが勝負！」という言葉をご存じですか？

実は、この言葉、まんざら根拠がないわけではありません。最近の脳科学では、3歳くらいまでに、大人の脳の70%近くが完成し、考え方や価値観、性格などの土台ができると言われているのです。

(参照:「スキヤモンの発育・成長曲線」)

ですから、この時期に、親や周りの人が適切に子どもに関わるのがとても重要なことなのです。こういって、即、お習いごとだ！早期教育だ！と勘違いされる方がおられますが、そういうことではありません。

つまり、スポンジのように何でも吸収するこの時期に、愛情をもって、できるだけたくさん、良い刺激をあたえることが脳の発達にとって大事なのです。

例えば、良い刺激として、次のようなことが考えられます。

☆彡 いっぱい抱きしめる！

親や家族が数多く抱きしめ、ふれあうことによって、赤ちゃんの心に「自分は愛されているんだ」

「自分は必要な人間なんだ」という気持ちを根付かせることができます。この心の支えが自信となり、生きていくための大きな原動力となります。



Sally

☆彡 いっぱい会話する！

子どもたちに、「痛い」「悲しい」「うれしい」「腹が立つ」などの感情をしっかりと表現させてあげましょう。そのためには、話の途中で口をはさんだり、テレビやスマホをいじりながら会話したりしないようにしましょう。真剣に話を聞いてもらえると、子どもは、安心して自分の気持ちを伝えることができます。そうすることによって、脳の神経細胞がどんどんつながっていくのだそうです。

☆彡 いっぱい遊ぶ！

美しい景色を見たり、いい音楽を聴いたり、人や動物とふれあったりするなど、五感で感じる遊びをさせましょう。ゲームやテレビだけでは味わえない生の感動が子どもの脳を一段と発達させます。

しかし・・・そんなこと言ったら、うちの子は、とうに3歳過ぎていて・・・とお考えになる方も多いのではないのでしょうか。

でも大丈夫、ご心配はいりません。脳の発達には、個人差があり、いくつになっても脳を育て直すことができるからです。刺激を与え続けているお年寄りの脳は、進化するとさえ言われています。

むしろ、親が焦って「あれしなさい。これしなさい」と口出ししたり、「〇〇しなさい」と命令したり、「そりゃ無理」と否定ばかりするほうが脳の発達を阻害してしまうそうです。

さあ、今からでも決して遅くありません。子どもといっぱいふれあい、語り合い、そして共に良い時間を過ごしてください。

行儀作法が 人をつくる

この諺（ことわざ）は、行儀作法の立派な方は、まわりから立派な人物だと思われるという意味です。英語では、Manners make the man. といいます。西洋に由来する諺かもしれません。

しつけのなかには、基本的な生活習慣、行儀・礼儀作法などがあり、なかでも、行儀・礼儀作法は、子どもが独り立ちし、社会人として、世の中で、生きるために必要不可欠なことでしょう。

「鉄は熱い内に打て」という諺がありますが、子どもが幼い時ほど、教えた行儀作法は、身に付きやすいものです。



紹介 吉野 弘

一歳です

おいた、します

おなか、空きます

おっぱい、たっぷり飲みます

お通じ、あります

よく眠ります

夜泣きしません

寝起き、ご機嫌です

固太りです

ダイエット、まだです

女性です

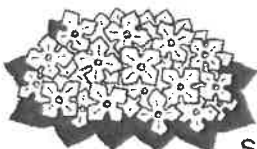
柔肌です

おしめ、まだ取れません

(出典：詩人：吉野弘 (1976～2014)「詩の玉手箱」三木卓編 いそっぷ社発行)

子育て広場のお知らせ

- 日時 平成28年7月4日(月) 10:30～11:30
場所 徳森児童センター 電話：25-4735
- 日時 平成28年7月7日(木) 10:30～11:30
場所 喜多児童館 電話：24-2722



Sally

個別相談 まずは、お電話をください。 ☎ 直通電話 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1F 北門 入って右>

「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

親子で解決に向けた話し合いを！

反抗する子ども

思春期の子どもが親に反抗するのは、ある意味、正常に育っている証（あかし）です。この時期は親や大人が決めたルールやモラルから出ていきたいという欲求が高まります。口出しされず、自分のことは自分で決めたいという思いが高まってきます。

親が子どものためと思って、しつめたり叱ったりしていることの中に、親の価値観（考え方や感じ方）を子どもに一方的におしつけていることがあります。つまり親が理想とする子どもに育てたい気持ちが強いのです。

子どもは親の期待に沿うことが次第に難しく感じるようになると、親の思い通りになることを拒否することがあります。あるがままの自分を認めてほしいという思いがそうさせるのかもしれませんが。

子どもが自分自身の世界を作って自立していく過程で、親と子の意見のくいちがいが生じるのは当然のことと思われま

対立して本音がわかる

子どもと親が対立することがあれば、それは子どもが「自立したい」というサインととらえてはどうでしょう。

親は「子どもだから親の言うことを聞くものだ」と、子どもをおさえつけようとしがちです。また「甘やかしては親の

いうことをきかなくなってしまう！」と不安になることもあるでしょう。

人間関係があるところには対立が起きがちです。価値観や気持ちが異なる人間どうしですから当たり前のことです。これは悪いことではなく、むしろ人間関係を改善し、問題を解決する糸口とすればよいのです。この時こそ、親と子どもが本音で語れるチャンスととらえ、解決に向けての話し合いをすることが大事なのです。

「何で？」を「どうしたらいい？」に！

「本音で話し合う」とは、互いの不満を相手にぶつけることではありません。「何であなたは・・・なの？」と責める言い方をすると、子どもは親に理解されないと感じ、ますます口を閉ざしてしまいます。むしろその逆で「どうしたの？話して」とまず子どもの言い分を聞いてみることで

その上で親の気持ち「私は・・・思う」と話してみてください。そして「どうしたらいいと思う？」と子どもに問いかけて親子で話し合ってみてください。親は子ども自身が解決するのを応援する態度が大切です。

子どもを信じて待ち、子どもを一人の人間として向き合うとき、親もまた成長していけるのではないのでしょうか。



Sally



親が嘘つきや 子が嘘習う

子どもは親のすることを真似するものであるから、親は十分に言動に注意しなければならないという、戒（いまし）めの諺です。「子どもは、親の言うようには育たないが、するようには育つ」という言葉もあります。子育て中は子どもの手前、親は、少しの緊張感を持って暮らしていくことが大切ではないでしょうか。



hico

大洲の子育て支援

今年度から、このように変わりました！！

◇ 保育料の第3子以降無料化

無料となるのは、保護者が養育している子どもが3人以上いる世帯のうち、年長者を第1子とし、第3子以降の児童を対象に完全無料化が実施されました。

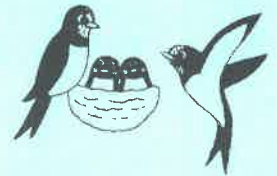
◇ 病児保育開始

対 象：生後6か月～小学校3年生 1日につき 定員4人

場 所：亀井小児科 平日 8：30～18：00

土曜 8：30～13：30

利用料金：1人 2,000円/日（減免措置等あり）



予 約：前日18：00まで、または、当日7：30から予約受け付けします。

亀井小児科（TEL 24-3757）へお電話ください。

◇ 大洲幼稚園（公立）で3歳児、受け入れ始まる

【河辺幼稚園（公立）長浜幼稚園（私立）帝京幼稚園（私立）】は、すでに受け入れを実施しております。

※ 詳しくは、大洲市役所子育て支援課 TEL24-5718（公立幼稚園に関しては、教育総務課、TEL24-1733）にお尋ねください。



子育て広場のお知らせ

○ 日 時 平成28年8月5日（金）10：30～11：30

○ 場 所 喜多児童館 電話：24-2722



個別相談 まずは、お電話をください。 ☎ 直通電話 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1F 北門 入って右>

「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

祖父母は子育て応援団！

祖父母は子育てのベテラン。父母にとっては、大いに頼りになる存在です。毎日の小さなことから緊急時の対応まで、力強い味方です。祖父母にとっても、孫の成長は大きな喜びです。

つい感情的になり、言い過ぎてしまうので、子どもの逃げ場になっ
てもらっています

園の送り迎えや晩御飯の
したく等、手伝ってもら
って助かっています

孫からの電話や
手紙がとっても
楽しみ。元気が
でます

私の知らない昔の遊び
や昔の話をしてもらっ
て、子どもが私にも色々
教えてくれます

いつも忙しそうだから、少
しでも手助けになればと
思っています

言葉遣いや礼
儀作法など、
私のできない
教育をしても
らっています

時間がたっぷりあ
るから、孫を外へ
連れ出して、思い
っきり遊ばせてい
ます

親子げんかには、口出
しをしません。後で、
孫の言い分をしっかり
聞いてやり、親の気持
ちも、伝えてやります



子育ての主体は父母で、祖父母はあくまでもサポート役です。親の子育て方針をしっかり伝え、協力してもらいましょう。何を手伝ってほしいのか、何を教えてほしいのかなども具体的に伝えると、祖父母側もやりやすくなります。何でも買い与えたり、子どもの要求を先取りしたりするような甘やかしではなく、抱っこしてやったり、子どものペースに合わせて待つやったり、しっかりと甘えさせてやれるのも、時間もあり、心のゆとりもある祖父母ならではの姿を受け入れてくれることでしょう。祖父母との思い出は、子どもにとって一生の宝物です。

といっても、祖父母には、祖父母の生活リズムがあり、体力的にきついこともあります。「ありがとう」「助かります」の言葉かけも忘れないでくださいね。

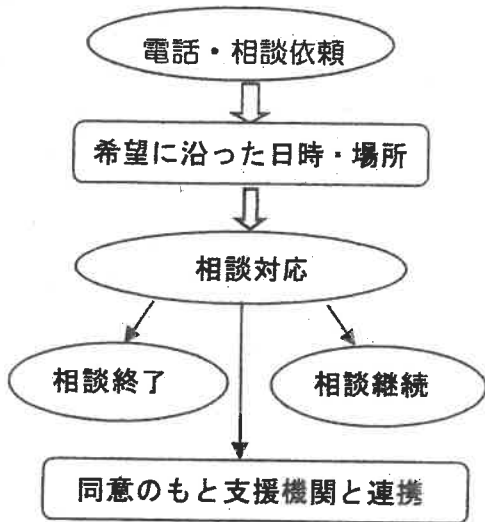
お知らせ ~事務所移転・子育て相談の流れ・Q&A~

- 「大洲子育てサポート“そよ風”」事務所の移転
9月から、事務所が、喜多小学校の西校舎の2階に移りました。
(今までの事務所のちょうど真上の部屋になります)



- 子育て相談の流れと相談の Q & A (読者の疑問にお答えします)

Q 1 相談がどのような流れで進められるか知りたい。



- ☆ スタッフが相談対応します。様々な観点から、相談内容に応じて適切に対応するよう努めています。
- ☆ 一度で相談が終わることもあります。また相談の希望があれば、継続して相談を行います。
- ☆ 相談の内容によっては、相談者の同意を得て、必要な支援機関と連携することがあります。

Q 2 電話した後、どうなるのか不安です。

- ☆ 相談者の情報は秘密厳守します。相談者の情報が外に漏れることはありません。
- ☆ 電話相談のみの方もいます。当事務所に来所して相談するなど、相談方法が選べます。

Q 3 期日や相談時間が合わなかったもので、行けません。

- ☆ 開所日以外でも、個別の相談については、希望する場所や時間帯を設定することができます。(事務所以外に、学校・公民館・自宅など)

Q 4 相談したいことはあるが、意見を言われるだろうと思い、やめた。

- ☆ 相談される方の気持ちをしっかりと受けとめ、共に考え、お聞きするよう心掛けています。一方的な見方をしたり、意見を言ったりすることはありません。ご安心ください。



子育て広場のお知らせ

- 日 時 平成28年10月7日(金) 10:30~11:30
- 場 所 喜多児童館 電話: 24-2722

個別相談 まずは、お電話をください。 ☎ 直通電話 24-4580

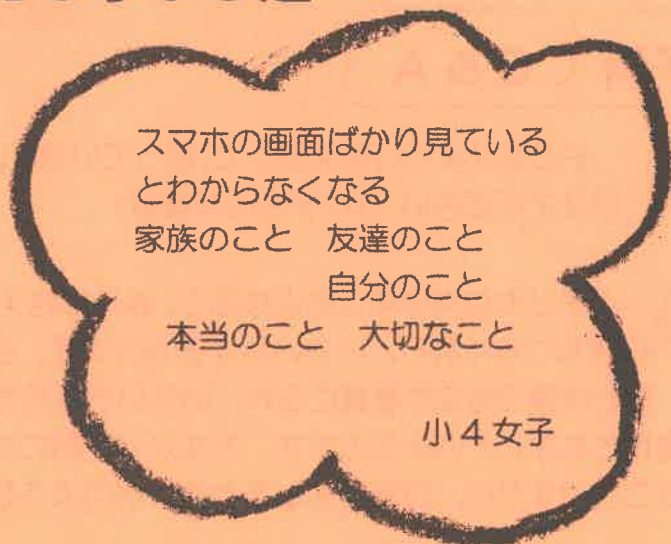
月・火・木・金 9:00 ~ 16:00

<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>

スマホ時代に 生きる子ども達 !

子ども達にとっても私達大人にとっても欠かせなくなっているケータイ スマホ パソコン タブレットなど……。調べ物をしたり、音楽を聞いたり、写真を撮ったり、人とつながったりと、とても便利なツールです。

幼児さえ、簡単にタッチパネルの操作を覚え、今やデジタルネイティブ（生まれながらのIT世代）の時代だと、言われています。



楽しい子育て全国キャンペーン

三行詩 作品集より

ネット環境は、便利で楽しいものですが、このように子ども達から、遊び、学習、睡眠、家族だんらんなどの時間を奪っているように思います。

まずは、親も子もスマホやケータイから離れる時間を持ち、目を見ながら対話して、親子で楽しい時間をもつように心がけることが大切なのではないでしょうか。

韓国のネット依存の治療でも、①親の考えを押し付けないで子どもの話をよく聞くこと、②現実世界で達成感を感じさせるような体験をさせること、③生活のリズムを確立させることが治療の大きな柱になっているようです。これらのことは、親の協力が欠かせません。私達、日本の親も、子ども達がネット依存に陥って、苦しい経験をする事のないよう、しっかりと子ども達を見守りたいものです。

世界有数のIT先進国の韓国では、長時間オンラインゲームをして体調不良を起こしたり、ゲームをやめようとしても、やめることができなかつたりする子ども達のネット依存が深刻な社会問題となり、子ども専門のネット依存症の病院もできているようです。

日本でも、右上の小4女児の詩にもあるようにいろいろな不具合も出てきています。中高生の間では、LINEやメールなど文字だけでは感情が伝わりにくいため、誤解をしてトラブルが起きたり、止め時が分からず、だらだらと続けざるを得なくなったりして、グループラインがうっとうしくなっている子どもも多いようです。

親の情けは、子のための薬

親の愛情（情け）は、子どもの成長にとって、何よりも大切であるという諺（ことわざ）です。子育てをする人に深い愛情があれば、子どもは安心して、すくすくと育つことでしょう。幼い子どもと親は一心同体です。



hico

子育てQ&A



子どもがよく口答えをして、困っています。親の気持ちを落ち着かせる方法があれば、教えてください。（小学生の保護者）



子どもは中学年ころになると、親に口答えする時期がやってきます。口答えが続くと、親もつらくなり、いらいらするものです。子どもは、先生や子どもどうしの関わりの中で、親とは違う考えや意見にふれ、いろいろな見方や評価ができ始めます。それは、子どもが成長したあかしといえるのです。ですから、親に口答えするのは、自然に成長発達しているということですから、口答えをしたとき、次のような対応をしてみてもいいでしょう。

- ① 「生意気だ」と一方的に親が子どもを抑えようとしなくて、子どもの言い分を聞いてあげましょう。少し子どもとの心の距離をおくことが必要です。言葉を繰り返して聞き、会話してみましょう。お互いの気持ちが理解できれば、折り合いがつけられるようになります。

【例】

親：野菜を残さず食べなさい

子：え～、もういらん

親：もう、いらんの？

子：だって、ぼく野菜きらいやもん

親：そうか、野菜きらいなんよね

子：うん

親：でも、体が心配だから、一口食べてみて

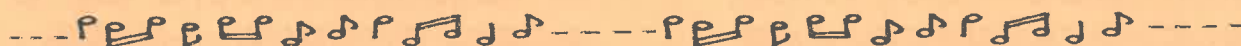
子：分かった（一口食べる）

親：よく食べたね



sally

- ② 子どもが親に反抗的になっているときは、SOSのサインかもしれません。子どもがストレスを抱えていないか観察し、「どうしたのかな？」と問いかけ、子どもの話をゆっくり聞いてあげてください。話せなかったことや嫌な思いを言葉に表現することで、子どもは、気持ちが整理できるようになり、心を落ち着かせます。



個別相談 まずは、お電話をください。 ☎ 直通電話 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>



“ありがとう”のチ・カ・ラ！

この間、夕暮れどき、スーパーの駐車場で、いきなり「はよう、さっさと乗れや。待ちよるんよ」という声にびっくり。乱暴な物言いをする人だ、と振り返ると、大きな買い物袋を両手に提げた母親がいました。

その先には、大きなワゴン車の後ろの座席に懸命に乗ろうとする、六歳くらいの兄と三歳くらいの妹がいます。文句の一つも言わず、兄がなんとか車に乗ることができると、兄が妹の手を引っ張ってやり、二人は車の中に消えました。

一瞬の出来事でしたが、母親に怒られながらも、兄が上げられない妹を助ける様子は、ほほえましく感心させられました。母親は、両手をふさがれ、手も貸せず、もたもたしている子どもにイライラしていたのでしょう。もし、あとで、母親の口から「えらかったね。兄ちゃんに手伝ってもらってよかったね」と、いたわる言葉が出ていたら、子どもの固くなった心がどんなにほぐれたことでしょう。

そして、「お母さんは、やっぱり僕らの味方だ」と、安心してシートにもたれていたにちがいありません。



sally

言葉は、いろいろな力を持っています。使い方次第で、相手を幸せな気分させることができ、その一方で、相手の心をひどく傷つけてしまうことだってできる不思議なものです。

日ごろの暮らしから、親子の間で、言っても言われても、気持ちのよい言葉が飛び交う家庭であってほしいものです。

暮らしの中で大切にしたい言葉に、「返事」や「あいさつ」など、いろいろありますが、ここでは「ありがとう」という言葉について考えてみます。

この、「ありがとう（ございます）」が、親子の間で、行き交うだけで、心が和み、心がつながっていきます。

母親が、子どもに食事を作ったとき、子どもに「ありがとう」と言われると、母親の顔はほころぶことでしょう。当たり前だと思っていることでも「ありがとう」の言葉には、心がいやされるものです。

子どもも同じです。子どものちょっとしたお手伝いを見かけたときも、親が「ありがとう」と言うだけで、子どもに満足感を与えることでしょう。言葉が、母の感謝の気持ちを子どもに届けてくれ、元気づけてくれるからです。このような小さな積み重ねが、子どもに自信をもたらすにちがいありません。

親子はもちろん、夫婦、嫁姑、友達などの間でも、たった五文字の「ありがとう」の言葉を日ごろから交わし心のふれあいを深めていきたいものです。そうすれば、さらに心が温くなるのではないのでしょうか。

子を持って知る 親の恩

自分が親になって、はじめて自分を育ててくれた親の愛情の深さやありがたさがわかるという諺（ことわざ）です。よく似た諺に「子をもたねば、親の恩を知らず」とか、「子を養いて、まさに父の慈（じ）を知る」とかがあります。いつの時代も、親の愛は無償の愛なのです。



○か、×か、知っていますか？

Q 1 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる



スマホやゲーム機などの液晶画面には、ブルーライトという青くて強い光が含まれています。その光を夜浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれて、なかなか眠れなくなります。

Q 2 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない



睡眠は毎日とる必要があり、まとめてとることはできません。週末、朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型になり、翌週前半に時差ボケみたいな状態になります。その結果、授業中に眠たくなり、成績や運動能力の低下につながります。

Q 3 朝型の方は夜型の方より勉強やスポーツの成績が良い



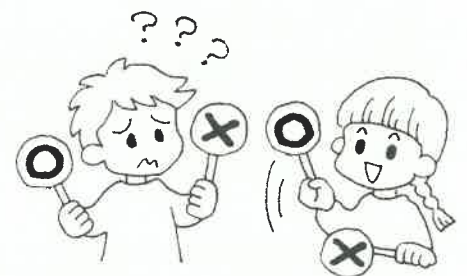
生活が朝型の人と夜型の人を比べた場合、朝型の方が勉強やスポーツの成績が良いという研究報告があります。また、朝食を毎日食べている子どもは学力や体力が高いというデータもあります。スポーツの世界では、「早寝早起き朝ごはん」を実践することは、基本中の基本とされています。

Q 4 朝食を抜くとやせられる



朝食を抜くと、体温が上がりきれずにカロリー消費量が減り、痩せにくい身体になるだけでなく、物事に集中できなくなるなど様々な不調の原因になります。栄養バランスのとれた朝食を毎日食べる習慣をつけることが大切です。

資料：「早寝早起き朝ごはんて輝く未来」文部科学省



sally



個別相談 まずは、お電話をください。 ☎ 直通電話 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



親子で料理を！

日に日に寒さが増していくこの季節。子どもたちも家の中で過ごすことが多くなりますね。日頃、子どもたちとじっくりと向き合っていますか？親も子もせわしない毎日、顔を見ての会話も意外と出来てないのではないのでしょうか。

我が家も、共働き家庭でしたので、日頃幼稚園の子どもとじっくりと関わることができませんでした。そこで思いついたのが子どもと一緒に夕食を作ることです。もちろん、大人が手早くやったほうが効率的でいいのですが、親子のコミュニケーションをとる場と割り切って、子どもとの時間を楽しむことにしました。料理を作りながら、友達のこと、先生のことなど一日の出来事などで、会話がはずみました。

東北大学の医学博士川島隆太先生は、このような家族とのコミュニケーションが子どもの成長にとって、大変重要であると脳科学の立場から、実験立証されています。

それによると、家庭で家族とのコミュニケーションの量が多い子どもほど、知的探究心や将来の夢や目標を強く意識する傾向が強く、結果として自主的な学習態度が育まれ、学力が向上するということがわかったのだそうです。

では、どのようなコミュニケーションを

とればいいのでしょうか。

そこでお勧めしたいのが、さきほどの親子での調理体験です。「そんな時間は取れない。」と思われるかもしれませんが、週に一度、せめて月に一度でもいいですから、一緒に料理を作ってみませんか。少しくらいの失敗には目をつむって、調理が上手に出来たら、しっかり誉めてあげることも忘れないでください。

親子で一つのことをやり遂げることで親子の愛着も生まれますし、面と向かっては、言いたくても言えなかった話も聞けるかもしれません。いつも忙しそううしろ姿ばかり見せていると、子どもは遠慮してしまいます。やはり、普段から親子で会話をしていると、いざという時に、子どもも相談を持ち掛けやすいのではないのでしょうか。

川島先生は、ホットケーキ作りだと、小さい子も大好きだし、作り方も、<測る・混ぜる・焼く>と簡単だし、親子で楽しめるのではといわれています。

もうすぐ冬休み。クリスマスやお正月が絶好のチャンスです！親子で会話を楽しみながら、美味しいお料理を作ってみてはいかがでしょうか。

参照：ホットケーキで「脳力」が上がる 川島隆太

イラスト：sally



① 測る。

② 混ぜる。

③ 焼く。

④ 食べる。(笑)

ことわざ^④ ~ 今も生きる「ことわざ」の教え10 ~

二度教えて、一度叱^{しか}れ

子どもの教育の心得。子どもは白紙で生まれてくるから、必要なことは繰り返し教え、叱るのは、たまでよいという諺（ことわざ）です。一時期知識の詰め込みはよくないといわれたことがありましたが、今は脳科学の進歩で、知識を詰め込むことで、脳の器が作られ、能力が発輝されるといわれています。叱ることも子育てには大切。子どもは叱られることによって善悪の判断力を身に付けていくからです。



〇か×か、知っていますか。その2

Q 1 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強をした方がよい

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があり、寝ている間、交互に繰り返されています。寝て最初に現れるのは脳を休ませる深い眠りのノンレム睡眠です。次に身体を休ませ、修復する浅い眠りのレム睡眠が現れます。レム睡眠中は脳が記憶の整理や定着を行います。したがって、睡眠をしっかりとることで、脳を休ませて試験で本来の力を発揮できるようになるとともに、勉強した内容が頭に残るのです。

Q 2 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る

夜遅い時間の食事は脂肪として体内に蓄積されやすく、太る原因になるとともに体内時計のリズムを夜型化します。部活や学習塾などで夕食が遅くなる場合は、先に少し食べておき、終わった後の食事を軽くするなどの工夫をしましょう。また、夜食を食べる場合は、消化の良いものを食べましょう。

Q 3 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める

睡眠不足や不眠が続くと、風邪を引きやすくなり、肥満になったり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病といわれる深刻な病気にかかりやすくなるのが分かっています。また、夜型の生活で体内時計が乱れている人も生活習慣病にかかるリスクが高くなります。

資料：「早寝早起き朝ごはんて輝く未来」文部科学省

sally



個別相談 まずは、お電話をください。 ☎ 直通電話 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



「べっぴんさん」の子育てより

NHK朝の連続ドラマ「べっぴんさん」
をご覧になったことがありますか。

その中に、良子と夫、一人息子の龍一の
三人家族が登場します。その龍一は、言う
ことを聞かない、動き回る、物を投げるな
どかなりやんちゃで、保育所でも預かって
もらえません。しかたなく、職場に連れて
行っても同じ状況

で、夫や同僚から
もっと厳しくしつ
けるよう責められ、
良子は、孤立感を
深め、ついに育児
ノイローゼになっ
てしまいます。



こんなことは、私たちの周りでもよく見
聞きします。そんな時、こんな風に考えて
みてはどうでしょう。

仕事と家庭（子育て）の充実

母親が仕事に追われ、十分に相手をして
もらえないと感じると、親の関心を引こう
と、子供なりに反抗をするものです。龍一
がそれではないかと思えます。

ですから、子供と一緒にいる時間を大切
にしたいものです。母親が家事をしている
時間は、父親の出番です。お手伝いのできる
年頃になれば、一緒に家事をするのもい
いでしょう。家事がひと段落した時や休み
の日は、子供とふれ合う時間をしっかりと

確保しましょう。

夫婦間での価値観のすり合わせ

顔や性格が違うように、夫婦間でしつけ
についての価値観が違うのは当然のことで
す。とはいえ、お互いの価値観がカチカチ
とぶつかって火花を散らすようなことにな
ってははいけません。龍一を巡っての良子夫
婦がまさにそれでした。

お互いの価値観を変えることは容易なこ
とではないでしょうが、夫婦間でどうい
う子供に、どのようにして育てるかとい
うことについて、じっくりと話し合うこと
が大切です。相手を変えようというので
なく、自分が変わろうという意識で話し
合ってみるといいかもしれません。

一人で問題を抱え込まない

子育てに悩むとき、自分一人ではどうに
もならないことも多々あります。気軽に相
談できる人や場所があれば、気持ちにゆと
りができ、解決の糸口が見つかることもあ
るでしょう。さまざまな交流や学習の場を
積極的に利用してみましょう。

良子も同僚も、お手伝いさんの「人の何
倍も手がかかる子はいるものです。周りに
何人も大人がいるのだから、みんなで何倍
も手をかけてあげればいいのです」という
言葉に心を打たれます。以後、みんなの協
力を得て、良子の顔に笑顔が戻りました。

子は 親を映す 鏡

子供の振舞いを見れば、どんな親かを知ることができる、という諺（ことわざ）です。子供は生まれたときから、親の姿を肌で感じ、日々真似をしながらすくすくと成長していきます。親は、自分の良いところだけを真似して、いい子になって欲しいものと願うものです。ところが、残念なことに、子供は良い悪いは関係なく学んで吸収していきます。子供の前では、真似してほしくない振舞いはできるだけ慎みたいものです。



アンナオ母サン
ニ、ハヤク
ナリタイ。
hico

ま え に
真 似 さ れ る
心 の 中 ま で
手 を ひ ざ に 置 く
あ わ て て
し て い る 私 は
同 じ 格 好 を
真 向 か い で
つ い て い る
頬 杖 を
一 歳 が
椅 子 に 座 っ た

岡山市南区
岩藤 由美子

詩 真似

（産経新聞「朝の詩」から）

休日や夜間に、急に幼い子供の具合が悪くなって困ったことはありませんか？

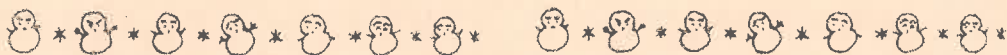
病院の診察を受けたらいいのかなど判断に迷ったときに、小児科医師・看護師への電話による相談ができます。厚生労働省が行っている「小児救急でんわ相談【#8000】」事業です。この事業は、全国同一の短縮番号#8000をプッシュすることによって、住んでいる都道府県の窓口に転送され、小児科医師・看護師から子供の症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けることができます。

〔小児救急電話相談連絡先〕（携帯・ダイヤル回線でも利用できます）

- 電話番号 #8000（全国共通）
089-913-2777（愛媛県）
- 相談時間 19:00～翌朝8:00

（資料：厚生労働省「小児救急電話相談事業について」）

sally



個別相談 まずは、お電話をください。 ☎ 直通電話 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



えっ、あいさつ禁止！

私の通っているスポーツジムでは、知り合いであろうとなかろうと、会う人ごとに「こんにちは」「お先に」「お疲れさま」などと、あいさつを交わすことが慣例になっています。名前も住所も職業も何も知らないけれど、言葉を交わすごとに親しみがわいて、いつの間にか昔からの友達のようにおしゃべりしていることもあります。私はこの温かい雰囲気、とても気に入っています。

ところが、先日、あるマンションの住民総会で小学生の親から「学校でも家庭でも知らない人にあいさつされたら、無視するように教えているのでマンション内ではあいさつしないように決めてほしい」という申し出があり、他の住民も「あいさつが返ってこないので、

気分が悪かった。お互いにあいさつをやめましょう」と賛同し、あいさつ禁止が決定したというのです。

さて、みなさんは、このニュースをどう思われますか。あいさつ禁止が本当に防犯のためになるのでしょうか。空き巣狙いだった人が、住民同士があいさつを交わしている地域は、みんなのつながりが強く、お互いに気を付け合っているの、一番空き巣狙いができにくいと話しているのをテレビで聞いたことがあります。あいさつは、相手を認め、人と人がつながる最初の一

歩だと思います。私たち大人は、できるだけ子供たちに声をかけてやり、「私たち地域の大人は、あなたたちのことを見守っているよ」と伝えていくことが、一番の防犯なのではないでしょうか。定年後、都会から大洲にUターンしてこられたご夫婦が、「散歩していたら、下校中の小・中学生に『こんにちは』とあいさつされて感激しました。都会では、考えられないことです。あれ以来、

下校時刻ごろになると、家の前に出て子供たちとあいさつを交わすのが楽しみになりました。先日は、顔なじみになった子供が家の鍵を溝に落としてしまったと助けを求めてきたので、取ってあげました。子供の役に立てて嬉しかったです。子供たちのあいさつで、すんなりと大洲という

地域に溶け込めたような気がします。いいところにきて、本当に良かったです」とおっしゃっていました。

このお話を聞いて、大洲市のそれぞれの家庭や保育園・幼稚園・小学校・中学校で育まれた“あいさつ文化”を誇らしく思いました。

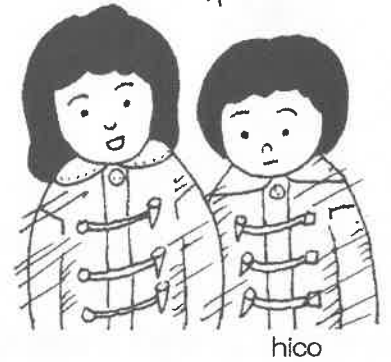
さあ、これからも「おはようございます！」とお互いに声をかけあって一日を始めませんか。ついでに、途中で出会った犬やネコにもね。



た わかぎ
 矯めるなら 若木の うち

枝ぶりなどを整えるなら若木のうちがよいことから、人間も、性情、習慣を直して正しくさせようとするなら、純粋で柔軟性のある子供の時がよい、という諺（ことわざ）です。よく似た意味の諺には、「鉄は熱い内に打て」、「古い木は曲がらぬ」があります。幼少期が、生活習慣などをしつけるために、いちばん良い時期なのでしょう。ちなみに、バイオリンやピアノを始める適齢期は、3～5歳とされています。この頃の子供は、音感が鋭く上達が圧倒的に早いからだそうです。

子供ノイル
 暮ラシッテ
 イイヨネ!



hico

〇か×か 知っていますか? その3

Q1 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる



夕方仮眠をとると就寝時刻が遅くなり、体内時計のリズムが夜型化がするとともに、夜の眠りが浅くなり、結局睡眠不足をもたらします。その結果、翌日の日中に眠気が生じ、また夕方仮眠が必要になるという悪循環となります。夕方眠気を感じる場合には、夜は早めに寝て、翌朝勉強をするのも効果的です。

Q2 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる



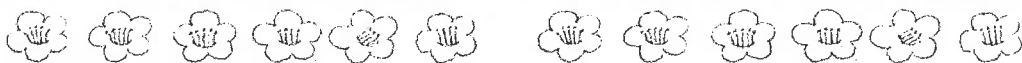
寝る前の激しい運動は、夜になっても「休息モード」になっていた脳や身体を「活動モード」にしてしまい、体温や心拍、血圧などを上昇させます。その結果、なかなか眠れなくなり、快適な睡眠のためには逆効果です。寝る前は激しい運動を避け、夕方までに適度に身体を動かすようにしましょう。

Q3 睡眠時間を減らすとたくさんのことができよい



夜ふかしによって睡眠が不足したり、体内時計のリズムが夜型化すると様々な不調が起こり、頭や身体が十分に働かなくなります。また、その状態が続くと疲れがたまりやすくなります。さらに、睡眠不足はやる気やイライラなどの感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させるほか、子供の脳の発達にも影響することが分かっています。

資料：「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来」文部科学省



個別相談 まずは、お電話をください。 ☎ 直通電話 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>



親子のスペシャルタイムを！

○ ある3歳の男の子。弟が生まれて聞き分けがなくなり、わざと牛乳をこぼしたり、道に寝転んで泣き叫んだりする行動が増え、お母さんはとても困っています。

○ ある中学生の女の子。小学生の時までは口数少なく、親の言うことをよくきく子供でしたが、中学生になってからイライラする様子が見え始め、気に入らないことがあると物を投げつけ、文句を言うようになりました。両親は子供の変化にどう接したらよいか分からず、とまどっています。

この例のような場合、親が問題だと思う子供の行動の奥には、子供のいろいろな気持ちがあることを知っておくことが大切です。それは、親に自分のことを構って欲しい・注目して欲しい、気持ちを分かってくれたいという気持ちの裏返し行動ではないかということです。

3歳の男の子は、弟が生まれてお兄ちゃんになったものの、お母さんを取られたような寂しい気持ちから、赤ちゃん返りが起こったのかもしれませんが。また、中学生の女の子は、おとなしい性格ゆえに、存在感を示すことや自己表現をすることが出来なideきたのかもしれませんが。

そのような子供の困った行動にばかり目が行くようになると、親はやめさせることに気持ちが集中してしまうので、子供の行

動の意味を考えるゆとりを無くしていきま
す。親の不安は高まり、子供はさらに反抗
的になるような悪循環におちいってしま
います。

こんな時、とても効果的な方法がありま
す。それは、子供との**スペシャルタイム**（特
別な時間）をとって「あなたが大事だよ」
と伝えることです。

スペシャルタイムは、子供と1対1の時
間を作ることです。子供が何人いたとし
ても一人だけに時間を使います。とにかく本
人がやりたいと言うことを一緒にやってみ
るのです。子供が「本を読んで」と言えば
本を読み、「トランプをしたい」と言えば
トランプをし「一緒に買い物に行きたい」
と言えば一緒に行くなど、一緒にしたいこ
とをやってみるのです。出来る範囲で、
短時間（10分でもOK、数時間まで）で
もよいし、いつもしなくてもよいのです。
子供と共に過ごすスペシャルタイムは、そ
の子に気持ちを向け、楽しみながら、おだ
やかな時間を過ごすことが大事なのです。
子供を叱ったり批判したりしないこともポ
イントです。少し余裕のある時に試しにや
ってみてください。子供がどんな反応をす
るか、楽しみながら……。



お知らせ

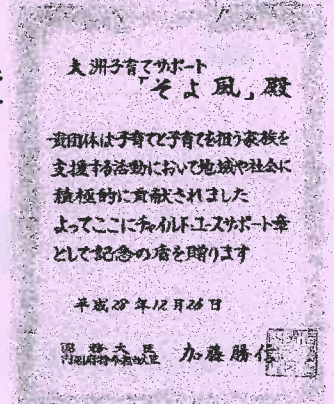
「大洲子育てサポート“そよ風”」は、内閣府からの「チャイルド・ユースサポート章」を12月に受章し、また、3月には、文部科学省から「文部科学大臣表彰」を受けることになりました。

○ 平成28年度チャイルド・ユースサポート章

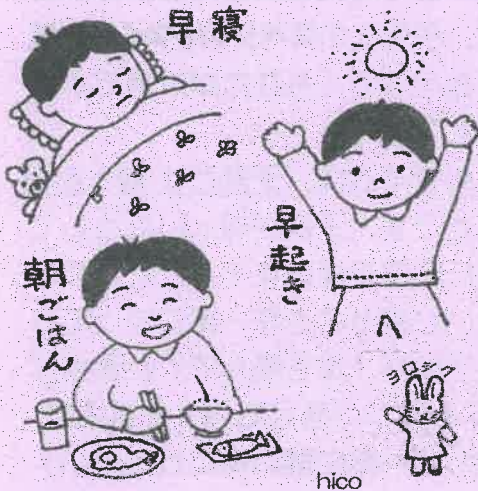
内閣府（文部科学省推薦）

内閣府では、毎年、子供・若者を育成支援する活動及び子育てを担う家族を支援する活動を行っている団体、個人に御参考としていただくことを目的として事例紹介する事業を行っています。

資料：内閣府ホームページより



○ 平成28年度優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかると文部科学大臣表彰 文部科学省



文部科学省では、子供たちの健やかな成長のためには適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠などの基本的な生活習慣が大切であることに鑑み、その定着に向けた取組の一層の推進を図ることを目的に、「早寝早起き朝ごはん」運動などの子供の生活習慣づくりに関する活動のうち、その活動内容が特に優れていると認められる活動に対して、文部科学大臣表彰を行っています。

資料：文部科学省ホームページより

ことわざ

～ 今も生きる「ことわざ」の教え13 ～

「早寝早起き^{やまい}病^{さんもん}知らず」 「早起きは^{さんもん}三文^{とく}の得」

昔から、早寝早起きは、健康にも生活のリズムにも、良いこととされてきました。「早起きは三文の得」は、よく耳にした諺（ことわざ）です。これは、早起きは健康にもよく、何かしら良いことがあるというたとえです。西洋に由来する諺にも「早起きの鳥は虫を捕（と）らえる」（英語：The early bird catches the worm.）があります。成長期の子供には、「早寝早起き」の習慣を身に付けさせたいものです。



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