

「先回り子育て」やっていませんか？

子供のことが心配で、親がつい先回りして手出し口出しすることがよくあります。良かれと思ってやっていることが、子供の自立を妨げ、自主性や自信を奪っているかもしれないのです。日頃こんなことをしていませんか？

つい無意識にしてしまう先回り行動

先回り行動というと、過保護な行動をイメージするかもしれませんが、実は無意識に行っている行動が多いのです。例えば「寒いでしょ。もっと着なさい」「暑いでしょ。もっと薄着にしないと」「忘れ物はしてない？」と、子供が行動する前に口を出したり、「こっちよりこっちの方がいいよ」と、子供の意見を聞かずに親の好みや考えを押しつけたりすることです。子供を思っていることであっても注意が必要です。子供の心の中は「そうじゃない」「いちいち言わないで」「自分で決めたい」とつぶやいているかもしれません。大事なことは、子供が自分で決めたり考えたりする機会を奪わないことです。



Sally

(例)

お菓子の袋が開けられないとき

× 親がすぐに開けてあげる

○ 自分でやらせてみる。失敗しても叱らない

勉強が分からないとき

× 子供が言うてくる前に教える

○ 「ここが分からない」と聞いたら教える

先回りをやめれば失敗することもあるでしょう。でも失敗も大切です。どうしたら問題を解決するか自分なりに考えるきっかけになります。小さな壁を乗り越える経験を重ねることで、いずれ来る大きな困難にも立ち向かっていけるようになるはずです。「困ったら助けるからね」と声かけをしておき、子供がやるまでぐっとこらえて待つことが親の姿勢として大切です。親にとっては我慢の時かもしれません。

忙しいときは先回りもOK

忙しいとき、先回りしなければならないこともあるでしょう。そんなときは「今日は時間がないから、やっておくからね」と、その理由を伝えることが大切です。もちろん時間の余裕があるときは「どうしたらいいかな？自分でやってみよう」と自立を促すような言葉かけをして、様子を見るようにしましょう。

子供のアクションを待ってみる

先回り子育てをやめるということは、子供を助けないことではありません。助けるタイミングを変えるということです。先回りせず、子供が何かのアクションをするまで待ってみることが大切です。

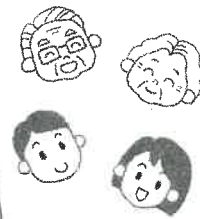
そよ風サポート令和2年度の活動のようす

相談対応

- ◇ 相談件数（延べ件数） 75件
- ◇ 相談者内訳(延べ件数)
 - 乳幼児保護者 17件
 - 小学生保護者 30件
 - 中学生保護者 13件
 - 高校生保護者 4件
 - その他 11件
- ◇ 相談内容
 - 不登校・発達障がい・学校生活
 - いじめ・しつけ・養育不安
 - 家族関係など

情報提供

- ◇ 「そよ風通信」は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。



子育ての参考になる
ことを、分かりやす
くお伝えします。
みなさん読んでくだ
さい。

子育て広場・子育て学習会

☆子育て広場（参加者延べ人数）17組の親子

喜多児童館 <1回>

徳森児童センター<3回>

大洲児童館 <1回>



☆子育て学習会（参加者人数） 145人

大洲小学校、菅田小学校、新谷小学校

三善小学校、栗津小学校、平野小学校

肱川・河辺小学校合同



子育て広場の様子

※ 令和2年度はコロナ禍で子育て広場・学習会が中止になることもありましたが、コロナ対策をしながら、今年度もできる限り実施していきたいと思っております。ご協力をよろしくお願いいたします。



就学時健診 子育て学習会の様子

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



あなたはエライ！

こんにちは。sallyです。

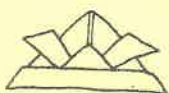
今回は、毎日の子育てを頑張っている皆さんが、ちょっとでも肩の力が抜けて、クスッと笑ってくれたら嬉しいなあ〜と思って、4コマ漫画を描いてみました。

この通信を読んでくれているというだけで、一生懸命子育てされているなあ〜と思います。だって、そうでない人は、読もうと、いいえ、きっと手にとろうともしませんもの！だから、通信を手にとって読む、あるいは育児書等を読む、それだけで、あなたはエライ！

通信や育児書に書いてあるようにできていない、できそうにない、と自分を責めたり落ち込んだりする必要は、まったくありませんからね。むしろ、それができれば苦労しないよ〜とツッコミを入れながら読むくらいで、ちょうどいいかもしれません。

まずは、「通信や育児書を読んでみようと思った自分」を、ほめてあげてくださいね。しっかり子供さんのことを考えている証拠です。そうして、書いてある内容は参考にする程度で十分です。それでも確実に子育ての知識もスキルも増えていきますから！

少しは肩の力が抜けましたか？まだなら、どうぞ裏面の電話番号まで、お電話くださいね。



☆ 「完璧な親」は目指さない

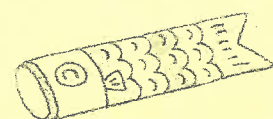
楽々かあさん 大場 美鈴

最初に言いますが、「絶対に怒らない育児」は、
生身の人間にはムリなので、さっさと諦めるべし！（笑）

親だって人間だし、人間には感情がある。当たり前のことなのに、みんな忘れて
ますよね。身体に悪いので、「ひたすらガマンする」は、親も子もナシで！

子供のことを思えば思うほど、思い通りになんかならないんですから、そりゃあ、
イライラもするし、腹も立つでしょう。「親のイライラ」は責任をもって一生懸命
子育てしている証拠！

家族みんなが元気なら、それだけですすでに満足ですからね。



☞ 肩の力を抜く呪文を決めておく

子育てで思い詰めそうな時やしんどい時に、自分自身に声かけする呪文をあらかじめ決めておくといいでしょう。「ほどほどさ」や「不完全さ」を許容・推奨するちょっとした表現は、日本にも世界にも本当にたくさんあります。

〔肩の力を抜く呪文の例〕

そがいせんでも
（そんなにしなくても）
大洲の楽々かあさん



sally

沖縄の方言	なんくるないさー（なんとかなるよ）
宮崎の方言	てげてげでいっちやが（テキトーでいいよ）
石川の方言	じゃまない、じゃまない（問題ないよ）
徳島の方言	しわしわいきよ（ゆっくりいこうよ）
静岡の方言	いいだよ、いいだよ（気にしないで）
茨城の方言	はア～、よかっぺ！（もう、いいでしょ）
宮城の方言	おつかれさんだっちゃ（お疲れ様）
北海道の方言	なんも、なんも（いいから、いいから）
英語表現	Take it easy.（気楽にいこうよ）
英語表現	That's good enough.（十分できています）

また、今までの人生で恩師や友人などの言葉が、肩の力をフッと抜いてくれた経験はありませんか？

私自身も、古い友人からの「やり直しがきかないことなんてないからね」という言葉をいつも心の片隅に置いています。

（出典：楽々かあさんの「伝わる！声かけ変換」大場美鈴著）

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”】大洲市若宮 332 喜多小学校北門入って右、西校舎 2F



「はらぺこあおむし」の作家を悼む

「おや、はっばの うえに ちっちな たまご。」
おつきさまが、そらから みて いいました。
おひさまが のぼって あたたかい にちようびの あさです。
ぼん！ と たまごから ちっぽけな あおむしが うまれました。
あおむしは おなかが ペっこペこ。
あおむしは たべるものを さがしはじめました。



sally

これは、絵本「はらぺこあおむし」の冒頭の部分です。わが家でもそうですが、この絵本が子供のファーストブックだというご家庭は多いのではないかと思います。

この作家である米国のエリック・カールさんが、今年5月23日、91歳で亡くなりました。図書館では特設コーナーが作られるなど、世界中がその死を悼んでいます。

「はらぺこあおむし」が世界中から愛される理由は、何と言っても美しい色彩です。食べ物はおいしそうに、変身したちょうちょは、躍動的かつゴージャスに、あおむしを見守るお月様やお日様はやさしそうに描かれています。それに、穴の開いたしかけのページです。子供たちは穴に指を入れたり、食べるまねをしたりと興味津々です。(何度修繕したことか)それともう一つ、ちっちなたまごから生まれたあおむしが、いっぱい食べてさなぎになり、最後に美しいちょうちょに変身するという、元気と希望に満ちたストーリーです。

カールさんの作品は、これからも全世界で愛され、子供たちを魅了し続けていくことでしょう。

“スマホに子守りをさせないで！”

このポスターをご存知ですか。一般社団法人日本小児科医会が作成されたものです。

この中で、よい例として、絵本の読み聞かせを取り上げ、「赤ちゃんを目と目を合わせ、語りかけることで赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。」さらに、「親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間です。」と、奨励しています。

それに対して、悪い例として、スマホなどのメディア機器を取り上げ、「ムズがる赤ちゃんに子育てアプリの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。」さらに、「親と子供もメディア機器の接触時間のコントロールが大切です。親子の会話や体験を共にする時間が奪われてしまいます。」と警告しています。

その他にも絵本の読みかせには、子供の感情を豊かにしたり、想像力、国語力や集中力を高めたり、多くのメリットがあります。わが家の「はらぺこあおむし」をたくさん作っていきましょう。



自律神経をきたえると 子供にいいこと

たくさんあります！

自律神経は、私たち人間が生きるための重要な働きがあります。ところが今、自律神経が正常に働かない子供が増えています。朝なかなか起きられない、なんとなく体がだるい、食欲がない、すぐに疲れてしまうなどの不調がある状態です。自律神経は、本来なら意識しなくても働いてくれるものなのに、なぜうまく働かない子供が増えているのでしょうか。

それは、現代社会の生活に関係しています。強いストレス、体を動かす遊びをしない、夜更かし、遅寝遅起きなど、自律神経の調子を悪くするような要因がたくさんあります。

子供たちに必要なのは、夜ぐっすり眠って朝はシャキッと起き、お腹がすいてご飯を食べ、外で体を動かして遊ぶことです。こうした生活を送ることで、自律神経は自然ときたえられ、体も脳も順調に育っていきます。

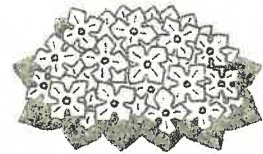


あなたの子供はどのような状態か、下のチェックリストで確認してみてください。

子供の自律神経の乱れチェックリスト

- 立ちくらみやめまいがする
- ずっと立っていると気分が悪くなる
- 少し動くだけでも動悸や息切れがする
- 朝、なかなか起きられず、午前中は元気がでない
- 顔色が青白い
- 全身にだるさを感じる
- 食欲がない。何を食べてもおいしくない
- 緊張すると、トイレに行きたくなる
- しばしば頭痛や腹痛を訴える
- 乗り物酔いをしやすい

(3つ以上あてはまると要注意。自律神経の働きが弱っている可能性があります)



子供との生活で簡単に取り入れられる“自律神経にいい習慣”を通信にて順次ご紹介していきます。

参考文献 「子どもにいいこと大全」主婦の友社

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



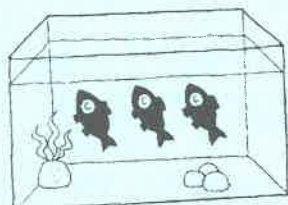
【大洲子育てサポート“そよ風”】大洲市若宮 332 喜多小学校北門入って右、西校舎 2F

生きものを「育てる」喜びを



そよ風サポートには3匹の金魚がいます。6年ほど前に2センチにも満たない金魚を水槽に入れたのが始まりでした。この金魚たちはとても食いしん坊の仲良しで、午後にはまるで風のないこのぼりのように並んで寝ています。今は大きく育て、スタッフのアイドル・癒しになっています。

ペットブームと言われて久しいこの頃ですが、実際はペットを飼っていない人が約7割で、ペットを育てている人の方が少数派だそうです。



動物は「つらい」とか「うれしい」とか言葉で教えてくれません。世話をする人間はそんな動物の気持ちを推し量って、何を感じているのか、喜んでいるのか、嫌がっているのかを思いやってあげなければいけません。そのような経験が、友だちや他の人の心を思いやる練習になっているとも言えます。

また、人とのつきあいでは得られないものを補ってくれる存在でもあります。その人の地位や外見を動物は気にしません。ありのままの姿で接してくれるから、私たちは動物がそばにいただけで癒されるのです。動物の温もりや柔らかさは、幼い子供たちだけでなく、年配者や病人、受刑者たちの慰めや励ましにもなっており、動物介在療法としても注目さ

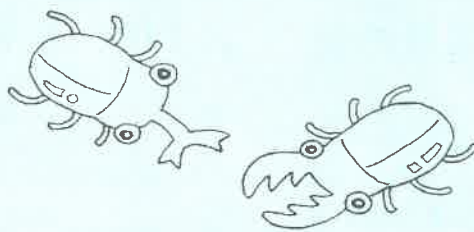
れています。

動物の命は人より短く、どんなにかわいがっても必ずお別れの時が訪れます。飼育していた動物が死ぬことは、子供たちにとって大きなショックで、悲しいことです。「今までありがとう」と感謝し、“命”について考えるよい機会になります。生きて一緒にいる時間を大事に過ごすことや、責任を持って飼育することの大切さも教えてくれるよい機会になるでしょう。

一方で、多忙な親たちにとって動物飼育は大きな負担になります。動物の世話は時間と手間がかかり、アレルギーや衛生面での配慮も必要で、飼育にかかる費用の問題もあります。このことも忘れてはいけません。

それでも何か動物と暮らしてみることは、親にも子供たちにもとてもよい体験になるはずです。そのほか、プランターで花や野菜を栽培することも、育てる喜びを味わえて、楽しい経験になることでしょう。

これから始まる長い夏休みに親子で動物を飼育したり、花や野菜の栽培を始めませんか。



☆ 子供への要求を分別する

楽々かあさん 大場 美鈴
(その2)

親というのは、たぶん本能的に「あれができれば、これ」「これができれば、それ」と、子供の成長を願う生き物なんじゃないでしょうか。でも、なんでも「ちゃんとさせなくちゃ」と思うと、子供のできないことばかり目についてしまいます。

「あれも、これも」と子供に要求しそうになったら「これって、今スグ、どうしてもできないとダメ？」と自分に問いかけてみるといいでしょう。そういうものって、本当はそう多くはないのかもしれないよ。



🌀 子供への要求を大事度で分別する

いずれは我が子を社会に送り出す親の責任上「子供にできて欲しいこと」も、本当に切実に必要なことから、そんなにがんばらなくてもいいことまで、段階があるはず。そこで、ご自身の今の子供への要求を大事度で分別して、ここで一旦整理してみてはどうでしょうか。親に余裕がない時は大事度が高いことだけで「まあ、ヨシ」としませんか。

[大事度レベル表～うちの例]

大事度 5	ギリギリ最低限できないと、社会生活が難しいこと 例：健康・衛生の維持、人としてのルールの遵守など
大事度 4	ある程度できると、生きるのがラクになること 例：基本的な自己管理、多少の会話力、マナーなど
大事度 3	なるべく身につけておくと、人生の助けになること 例：自己理解と工夫、危機管理、相談する力など
大事度 2	多少はできたほうが、人生がより豊かになること 例：趣味・教養、ほどほどの人づき合いなど
大事度 1	できなくても、生きる上で大きな支障はないこと 例：年号や公式の丸暗記、リコーダー、なわとびなど
大事度 0	できてもムダか、むしろ人生の損失になること 例：ひたすらガマンし、限界を超えてムリする力

何が大事？
それが一番大事！
大洲の楽々かあさん



(出典：楽々かあさんの「伝わる！声かけ変換」大場美鈴著)

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”】大洲市若宮 332 喜多小学校北門入って右、西校舎 2F



反抗期、恐るるに足らず！

子供は小学校高学年から中学校の頃に思春期を迎えます。親の価値観や生きてきた世界から距離をおくようになり、自分の新たな価値観や人間関係を築こうとします。

親がいつまでも絶対的な存在であり続けられたら、子供は自立した大人になることはできません。そのために訪れるのが思春期の反抗なのです。思春期の反抗を単に「難しい時期」ととらえてしまうと、とても辛いものになってしまいます。

反抗期は必要だと分かっているにもかかわらず、親子関係に一過性の危機をもたらします。感情的な物言いやけんか腰で話してくると、親もいらいらしてしまうでしょう。それまで心が通っていたと思う親ほど「わが子が分からなくなった」と不安になりがちです。「このままで大丈夫だろうか」という不安から、無理やり子供を従わせようとする、子供がさらに反抗してくるようになってしまいます。

子供が反抗してきたとき「昔はあんなにいい子だったのに・・・」と、小さい頃を懐かしむことがあります。それ自体は悪いことではありませんが、今の子供を前にして嘆いたり「前のようにもどってほしい」と言ったりすると、子供に否定的なメッセージを伝えることになってしまいます。ただでさえ精神的に不安定になるこの時期に、親に否定されていると感じると「こ

んな自分は価値がない」と、自己評価を下げってしまうようになります。

このような悪循環にならないためには、『反抗期は、子供が大人になるための必要なプロセスである』と、親がしっかりと肯定し、位置づけをすることです。プロセスを肯定する方法の一つとして、だんだんと子供扱いから大人扱いに変えていくというやり方があります。

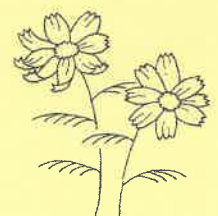
例えば、子供が大きな音で音楽をかけたとします。その時「そんなに大きい音をたててはダメだ」と、頭ごなしに叱らないで「音楽の音が大きすぎて頭が痛いから、音を小さくしてもらえない？」と対等な姿勢で話すことが、大人扱いということです。こういう態度で子供に接すると、意外なほど素直にきいてくれるものです。



子供が反抗期だからと腫れ物にさわるような態度で接するのではなく、子供とコミュニケーションをとることが大切です。大人になりつつある子供の自立の時期を共に楽しめるといいですね。

参考 水島広子 著

「10代の子をもつ親が知っておきたいこと」



sally

子供の自律神経をきたえる いいこと習慣 その②

☆ 起床後は窓を開けて朝日を浴びると

⇒ 朝日で交感神経にスイッチが入り、体内時計がととのう



一日の活動をシャキッとスタートするためには副交感神経から交感神経への切りかえが必要です。そのカギとなるのが太陽からの光です。朝起きたら、窓を開けて朝日を浴び、外の空気を感じさせるようにしましょう。

決まった時間に太陽の光を浴びることで、体内時計の働きがよくなります。目覚めてすぐの習慣づけで、一日を元気に過ごすための土台を作ることができます。

☆ 夜8時～9時には電気を消して寝る準備をすると

⇒ メラトニンが分泌されて眠くなり、ぐっすり眠れる

動物は、日が沈んだら安全な場所で体を休めます。動物である人間も基本は同じです。「夜遅くまで起きていたら危険!」と感じるのが本来の脳の働きなのです。

寝るときは部屋を暗くして、「暗い」という刺激をあたえましょう。眠気をさそうメラトニン（ホルモン）が分泌され、ぐっすり眠れるようになります。決まった時間に眠る習慣が大事ですが、その習慣ができていない場合は、朝早く起こすことから始めてください。日中はたくさん活動し、夕方以降は自然に眠くなる生活リズムをつくりましょう。



★ 自律神経について

- ・自律神経は、交感神経と副交感神経の2つがあります。
- ・内臓に対してそれぞれ反対の働きかけをするのが特徴です。
たとえば、心臓をバクバクと速くさせるのは交感神経、落ち着かせるのは副交感神経です。
- ・自律神経は、私達人間が環境に適応して生きるために必要な装置なのです。

参照：子供にいいこと大全 主婦の友社

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”】大洲市若宮332喜多小学校北門入って右、西校舎2F

「いい質問だね！」

今回は、つつい避けてしまいがちな性教育の話をしてみますね。・・・これだけで、すでに気恥ずかしいですよ。わかります、とっても！でも、我が子を大事に思うなら、「性」を隠して遠ざけるのではなく、学び伝えていきましょう！

とは言え、ある日突然、我が子から投げ込まれる「性」に関するド直球な質問には、あやふやな答えを返すのが精一杯・・・。そんな時は「魔法の言葉」、ドキッとしたら一度深呼吸して、こう答えましょう。「いい質問だね！」

この言葉で、まずは、大人のドキッとした表情を隠せます。と同時に、子供たちの方は受け入れてもらったと感じられます。ね？魔法の言葉でしょう？もし答えられない質問でも大丈夫。「調べておくから後で答えるね」と付け加えましょう。

回答を保留している間に、“そよ風”に電話してもらってもいいですよ。ぜひ一緒にベストな回答を考えましょう！

「性」という字は「心を生かす」と書きますよね。「性教育」とは本来「命」の、「愛」の教育です。大切な我が子のため、「愛」をもって、性教育について“そよ風”と一緒に考えていきましょうね！

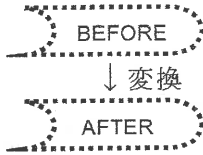
【参考】のじまなみ監修

「赤ちゃんってどうやってできるの？」にきちんと答える親になる



★ イライラとつき合う

楽々かあさん 大場 美鈴
(その3)



うるさい! あっち行って!

お母さん、疲れてるから寝てくるね



人間誰でも、疲れるとイライラします。(私もです)。

こちらがどれだけ疲れていようが、「ママ、これして、あれして」と、子供は容赦してくれませんよね。

そんな時に親ができることは、反省ではなく「昼寝」です。

「イライラしてはダメ」ではなくて、「そんな時はどうすればいいか」に目を向けるのが現実的でしょう。

まずは「今、私、イラッときているな」と自覚し、「かあちゃん、疲れてるから寝てくるね」と、子供に一言声かけして、その場をさらっと離れ、少々休むのがいいでしょう。子供が追いかけてくるかもしれませんが、それでも休むと言ったら休むべし。これが習慣になると、子供も次第に「そういうモノ」と、理解してくれますから。

⊗ イラッときた時にいつでもできる小技

昼寝以外にも、イラッときた時にクールダウンできる、ちょっとした小技はいろいろあります。例えば、私は・・・

フリー
お茶でも飲もうつと
大洲の楽々かあさん

- ・ フーッと長めに息を吐いて、一呼吸 (ため息とも言う)
- ・ トイレ休憩 (子供のかわいい写真を置いておく)
- ・ 軽くストレッチ (首や肩を回す、伸びをする)
- ・ 顔を洗う、ハミガキをする
- ・ 窓を開けて換気する
- ・ 単純で単調な動きの家事 (皿洗い、洗濯たたみ、草むしり 空き缶つぶしなど) を無心で淡々となす
- ・ 水・お茶を一杯飲む

・・・などをしています。

ポイントは、一時的に子供と心理的・物理的に距離をとることと、感覚的な刺激を自分に与えること。

あまり自分で自分を追い込まないようにしましょう。

(出典：楽々かあさんの「伝わる！声かけ変換」大場美鈴著)

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”】大洲市若宮 332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F

そよ風通信

NO.142

令和3年11月発行

大洲子育てサポート“そよ風”



金メダルへの道のり ～山口尚秀選手の場合～

「どうして僕だけみんなと違うの？」率直な疑問で親を困らせた少年、それが、先のパラリンピック、100M 平泳ぎ(知的障がい)において、世界新記録で金メダルを獲得した今治市出身の山口尚秀選手です。

3歳の時に、皆とうまく遊べず時折パニックを起こす尚秀君は、自閉症と診断されました。当初、戸惑いを見せていた両親を「この子は絶対いい子やから」と励ましたのが祖父母です。祖父母は、尚秀君をほとんど毎日健康ランドのプールに連れて行きました。そのおかげで、水に慣れ親しんだ尚秀君は、スイミングスクールに通い、他の子と一緒に水泳の練習に励むようになりました。そんな練習を重ねる姿に、両親は「この子にはこの子のペースがある」と子供の個性を大切に、見守るようにしました。

高校1年生(2016年)で出場した全国障がい者スポーツ大会でメダルを取り、初出場の世界選手権(2019年)で、100M 平泳ぎを世界新で制し、東京大会代表となり、そしてパラリンピックへと躍進していったのです。

金メダル獲得後のインタビューで、会話が苦手で、家庭でも自分の思いをめぐりに言葉にしない山口選手が「多くの人にパラスポーツを知ってほしい」と熱弁する姿に、家族は頼もしさを感じたといいます。

もちろん、これまで決して順風満帆できたわけではありません。人間関係に悩んでふさぎ込んだり、パラリンピックの延期で、精神

的に不安定になったりした時もありました。そんな時、家族の「大丈夫やけん」という温かい励ましやコーチの叱咤激励を受け、乗り越えてきたのです。



sally

父親の「美化され過ぎてはよくない。本人も含めて、私たちは今も向き合い方を模索している」との言葉から、家族で協力し、子供に寄り添う支援の大切さを改めて教えられました。

今後も、山口選手と家族の皆さんは、障がい者に対する周りの環境が良い方向に変わりつつあると感じながら、前に向かって歩み続けられることでしょう。

自閉症スペクトラム障がい (ASD) には、知的障がいを伴うカナー型自閉症と知的障がいを伴わない高機能自閉症 (アスペルガー症候群) があり、人と関わることやコミュニケーションをとることが苦手、強いこだわりがあるなどの基本的な症状は、どちらにも共通して見られます。

(有明こどもクリニック資料より)

じ こ こうりょくかん
子供の自己効力感を育てる『声かけ』



☆ 成功したときこそ「理由」を追求する

「私、二重跳びができるようになったよ！」と、二重跳びの練習をしてきた子供が嬉しそうに報告してくれたとき、どんな風に応えますか？

「次はもっと連続して跳べるようにしよう」とか、

「ああ、そう。ところで、明日のピアノ教室の時間なんだけどー」などの対応は、NGです。

まずは、「嬉しいね、よかったね！」と一緒に喜んであげてください。それから、「そのときのことを詳しく教えて」と、成功した秘訣を聞いていきます。



自己効力感をアップする言い方に変えると、こうなります。

「すごいね！ 何をきっかけに跳べるようになったの？」

「ずっと練習していたもんね！ どうしたら跳べるようになったの？」

「あなたは、そのとき何をしたの？」と成功したときに、うまくできた理由や秘訣を追求するくらい、よく聞いてあげてください。すると、子供は自分の強みを発見することができます。

「私って、こういうことが得意なんだ」と思えると、次も頑張れるようになるのです。自己効力感を育てる声かけを工夫してみましょう。

自己効力感とは「やればできる」という気持ちや、「自分なら目標を達成できる」などの結果を恐れずに挑戦していくことができる力をいいます。

参考 松村亜里 「子どもの自己効力感を育む本」

【お知らせ】

「そよ風通信」が大洲市HP（ホームページ）から閲覧できます！

大洲市HPの「子育て」を開くと「基本情報」の欄に掲載されています。

大洲子育てサポート「そよ風」「そよ風通信」（生涯学習課）をさらに開くと、最新号と以前の通信（バックナンバー付）がご覧になれます。

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」】大洲市若宮 332 喜多小学校北門入って右、西校舎 2F



笑顔の家族 365 日

ぼくのおかあさんは 100 てんよりも
はなまるよりも

「ただいまが1ばん
うれしい」だって

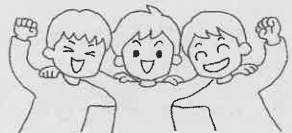
☆文部科学大臣賞
小学生の部
下窪 剣心



授業再開

友達再開

コロナに負けて
たまるかい!



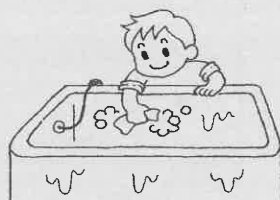
☆佳作
小学生の部
高橋 里奈

おこづかい目的で始めた風呂洗い

100円よりも

「ありがとう」のほうが
うれしいと気付く

☆佳作
中学生の部
君島 心希



口が達者な私見て母は一言

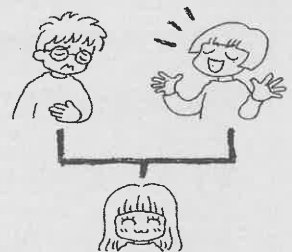
「誰に似た?」100%、母でしょう。

神経質な私見て父は一言

「誰に似た?」100%、父でしょう。

全ては私たちが
つながっている
証です。

☆佳作 中学生の部
萩原 和伽



子供の寝顔見るたびに

時よ止まれと思ったり

すくすく育てと
願ったり

☆佳作
一般の部
細木 珠香



宿題嫌いの我が子

叱ってみた 効果なし

褒めてみた

調子にのる

改訂続きの

我が子の取説

☆佳作 一般の部
千葉 妹実

我が子
取扱説明書
作成中?



子供に恵まれると家族ができ、家庭が生まれます。

子供はいつも温かく明るい家庭が大好きです。

出典：令和2年度「楽しい子育てキャンペーン」三行詩・入賞作品より

(公益社団法人 日本PTA全国協議会)

イラスト：sally

寒くて長い夜に 子供と本をひらいて ぼかぼか♡



大洲市立図書館司書のおすすめ絵本

ぼくはなきました

友達のいいところばかりが気になっ
てしまい、自分のいいところが見つ
からない男の子。でも、友達のいいと
ころを見つけることができるのがあなた
の長所だよ、と先生から言われて涙ぐ
んでしまった。みんなみんな、いいと
ころがあるんだよ。

くすのきしげのり/作 石井聖岳/え 東洋館出版社

ネコツメのよる

ネコの豊かな表情にいやされます。
作者が実際に飼っているネコをモチ
ーフに描かれているので、ネコのしぐさ
や背景がリアリティたっぷり。夜、空
を見上げるのが楽しみになります。

町田尚子/作・え WAVE出版

※ 市立図書館にはよい絵本がたくさん揃っ
ていますので、ぜひご利用ください。



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”】大洲市若宮332喜多小学校北門入って右、西校舎2F

思春期の心に向き合う ～感情の扱い方～

思春期においては、感情の扱い方が難しくなります。心と体が大きく成長するこの時期には、子供自身も圧倒されるような感情がわき起こってきて、うまく扱えないことがあるのです。

感情のコントロールという、「怒りを感じても我慢することが大事」などがイメージされますが、もっと大事なのは「感情を自分のプラスになるように活用する」ことです。

感情には、その状況が自分にとってどういう意味を持つのかを知らせてくれる役割があります。例えば、痛みは身体に害が及んでいることを知らせます。それと同様に感情も自分に起きている状況を知らせてくれるのです。

悲しみを感じる時、何かを失っていると知ります。不安を感じると安全でないことを知ります。怒りを感じると自分にとってよくないことがあると分かります。それらの役割を理解しておけば、適切な形で活かせるようになります。

だから、本人が感じたのであれば、どんな感情であっても正しい、という認識をもつことが大切です。実際に体験して何かを感じるのは子供本人であり、その本人しか分からないことがあるからです。

例えば、「足が痛い」と訴えたら、「どうしたの？」と聞き、その要因を調べて手当をしましょう。そのとき「足が痛いというのはおかしい」とは言わないはず。感情の場合も全く同じです。起きている状況の意味を教えてくれるためのものであり、自然とわき起こる感情に、不適切ということはないのです。

また、感情は受け止められてこそ、前向きに進むことができる一面をもちます。

例えば子供が、「私の髪型、校則違反って言われた。他の子も同じ長さだったのに、腹立つ～」と言ったとき、どう言えばよいでしょうか。「髪を注意されて、何で私だけって思ったの？それで腹が立ったのね」と、感情を受け取り「こんな気持ちなの？」と理解したことを返してあげると、子供はほっとして自分の気持ちを整理することができます。そうすると安全な方向にネガティブな感情を手放し、対処できるようになっていきます。「自分では髪型がセーフと思っていたけど、やっぱり少し長かったのかな？」と、客観的に考えられる助けとなるかもしれません。



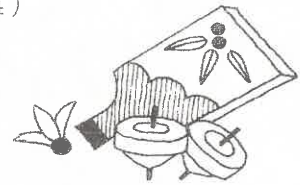
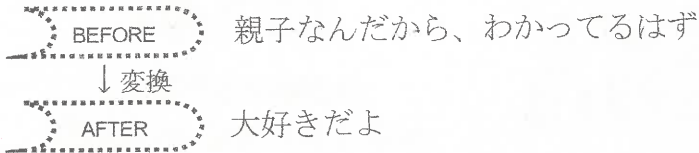
参考：水島広子著

sally

10代の子をもつ親が知っておきたいこと

★ 愛情をわかりやすく伝える

楽々かあさん 大場 美鈴
(その4)



我が子に「大好き！」って言葉にして伝えていますか？「そんなの言わなくてもわかってるはず」って思う方もいるかもしれませんが、日本人の場合は、特に言葉にしてハッキリと子供に伝えている親は多くないように思います。もしも、「我が子への告白」がまだなら勇気を出して伝えましょう。

⑧ 言葉以外でも愛情を伝える

スキンシップを中心に、言葉以外でも愛情が伝わるように、できる範囲で意識すると、どんな子も情緒が安定しやすくなり、結果的に子育ても楽になっていきます。

また、少し大きくなった子も、形を変えながらさり気なく愛情を伝え続けると心の芯が強くなっていくでしょう。

【言葉以外での愛情アプローチの例】

* スキンシップ

- ・抱っこ ・ハグ ・おんぶ ・手をつなぐ ・頭をなでる ・添い寝
- ・背中をさする ・ケガの手当てや病気の看病をする ・親子遊び
- ・スポーツの練習につき合う ・一緒にいる

* ボディランゲージ

- ・微笑む ・穏やかに見つめる ・手や腕でハートマークを作る
- ・両手を広げて受け止める ・離れて見守る ・ジェスチャー
- ・話や行動にうなづく

* 絵・文字

- ・子供の写真を撮る、飾る ・手紙を書く
- ・紙、スマホでメッセージやスタンプを送る

* 食

- ・楽しく食事する ・好きなおやつを用意する ・弁当に好きなおかずを入れる ・一緒に買い物や料理をする ・外食の希望を聞く

* もの

- ・子供の大事なものを丁寧に扱う ・衣服や髪型を選ばせる、意思を聞く ・好きなことに関する道具や書籍を買い与える

(出典：楽々かあさんの「伝わる！声かけ変換」大場美鈴著)

〇〇ちゃん、大好きだよ♡
一緒に買い物に行こう！
大洲の楽々かあさん



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”】 大洲市若宮 332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F



年度末ですね

今年度も残り少なくなりましたね。
年度末になると、進級・進学に向けて、まだウチの子これができていない、あれもできるようになっておこななきゃ…と、どうしても気持ちが焦ってしまいますよね。わかります、とっても！「気持ちよく新年度を迎えるためにも、できるようにしておいてあげなきゃ！」

これ、子供のために思っただけの親心なんですよね。わかる、わかる！でも、それは新年度までにできるようにならなくても大丈夫。せっかく、見つけた課題です。これからゆっくり親子で向き合っていくきましょう。時間をかけて、できるようになっていけばいいのです。

そして、それよりも、この1年間ですることができるようになったことの方に注目してみましょう。人間、どうしてもできていないことの方に目がいてしまいますが、できていることだって、それ以上にあるはずですよ。当たり前になってしまっただけで、1年前よりできることが増えているはずですよ。

年度末の、この2～3月の間で、それを1つでも見つけてみましょう。見つけたら、そのことを伝えて、ほめてあげてくださいね。その方が絶対に親も子も、よっぽど気持ちよく新年度を迎えることができますよ。





親の気持ち・祖父母の気持ち

赤ちゃんの誕生は、親だけでなく祖父母にとってもうれしいことで、孫と関わることに喜びを感じます。しかし、可愛いがために、つつい子育てに関わりすぎ、親との価値観の違いなどですれ違いが生じることもあります。逆に、親が祖父母に頼りすぎ、負担をかけすぎることもあります。

子育て、孫育てがうまく行えるようなポイントについて、ご紹介します。

昔と今の子育ての違い

祖父母世代は、3世代・4世代同居が主流で、親戚や地域との関わりも強く、人との関わりの中で、子育てについて相談したり、教わったりしていました。

今の親世代は、核家族が主流です。人との関わりが薄い反面、インターネットなどで子育ての情報入手ができるようになりました。

このような時代の変化と共に、医学や科学の研究が進み、子育てグッズも開発され、子育てに対する考え方が昔と今では随分と違ってきました。

例にあるようなすれ違いが生じないように、親世代も祖父母世代もその違いを十分理解して、子育て、孫育てにあたるようにしていきましょう。

＜例＞ 赤ちゃんが泣いています。

親 「お母さん、抱っこしてやって。」

祖母 「泣くからといって、すぐに抱っこしていると、抱き癖がつくわよ。」

親 「それは昔の話、抱っこする方が心の安定する子になるそうなのよ。」

祖母 「・・・」

親の祖父母への気持ち

- 子供の面倒を見てくれる
- 子供の個性を見てくれる
- 子供の成長と一緒に喜んでくれる
- ▲ 子育てに口出ししてくる
- ▲ しつけについて批判される
- ▲ 食べ物やおもちゃを勝手に買い与える

祖父母の親への気持ち

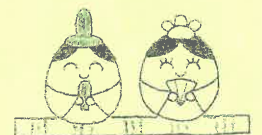
- 「ありがとう」「助かった」と感謝される
- 孫の笑顔に癒される
- 孫を預かってほしいと頼りにされる
- 旅行やイベントに誘ってくれる
- ▲ 子育ての意見を否定された（聞き流された）
- ▲ お守は結構疲れることをわかっていない
- ▲ もっと会いたいのに連れて来てくれない

◆ あくまでも子育ての主役は親。祖父母はサポーター。親は責任を持って子育てに、祖父母はよき理解者として孫育てにあたりましょう。

◆ 祖父母は、親の子育ての方針を認め、親の気持ちに寄り添うことを大切にしましょう。

◆ 親は、祖父母の経験を尊重すると共に、感謝の気持ちを大切にしましょう。

◆ お互いの気持ちを考えながら、共に子供の健やかな成長を目指しましょう。



子供の自律神経をきたえる いいこと習慣 その③

❖ どこでも モミモミで スキンシップ をすると

- 1 親子の距離が近づく
- 2 愛情ホルモンが分泌される などのいいことがあります！

抱っこをよくする幼児期を過ぎると、親子のスキンシップは減っていきます。それを寂しいと感じている子供が多いのではないのでしょうか。スキンシップをすると、オキシトシンという愛情ホルモンが分泌され、副交感神経が優位に働いてリラックスできます。幼児期以降は、軽く手や背中にタッチしたり、膝に乗せたりするのがいいでしょう。思春期になると難しくなりますが、マッサージのスキンシップなら、どの年齢の子供にもできます。マッサージをしながら、親子で『今日あったこと』などの会話をするといいですね。

マッサージは、自由な姿勢で頭や肩・手足をモミモミするだけの簡単なものでいいです。子供が『痛・気持ちいい〜』と感じるところがマッサージポイントです。子供とのスキンシップで愛情ホルモンを出しましょう。

参考 「子どもにいいこと大全」主婦の友社



❖ そよかぜさんちの そよ代ちゃん (その2) 作・画 Sally



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”】 大洲市大洲715 (元大洲幼稚園跡)