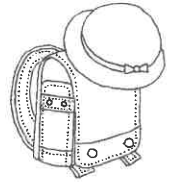


ほこり 子供の「誇り」を大切に！



入園・入学した子供さんの保護者のみなさん、また、進級して新たな気持ちでスタートされたご家庭のみなさん、おめでとうございます。心よりお祝い申し上げます。

初めて子供が園や学校に入るとき、親子共に不安や緊張を感じているでしょう。新しい環境に入るとき不安を感じるのは自然なことです。

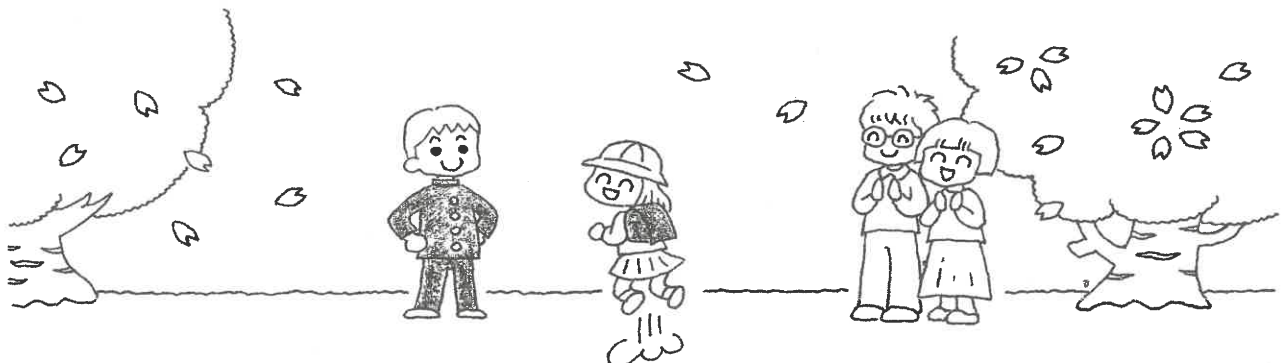
まずは、入園・入学・進級したことを家族で喜び合いましょう。「お母さん(お父さん)も、入学式の時のランドセルがうれしかった」などと、親の入学にまつわる思い出を子供に話してあげるのもよいことです。子供はその話から学校や園に親近感を感じ、安心感をもつのではないのでしょうか。

入学して初めての様々な経験をするとき、親も心配になるのは分かりますが、「どうだった？そしてどうしたの？」と細かく問いただすと、子供の不安をあおることになりますから、子供が話をするのをゆっくりと聞いてあげてください。すると、子供の方から話をしてくれるものです。子供なりに環境に慣れようと頑張っているのだなど、子供を信じて見守る姿勢が大切です。

また、日々の生活の中で子供との言葉のやりとりで気を付けたいことは、**子供の人格を否定したりプライドを傷つけたりしない**ことです。失敗したとき、「ダメな子ね」とか「そんなことをする子はうちの子じゃない」などと、子供の全てを否定するのはよくありません。子供の自尊心が損なわれることがないように、言い方を工夫しましょう。親の言葉が子供に与える影響の大きさを考えながら接していくことが大切です。

入学などの成長の節目に、子供の心にも「誇り」が芽生えます。それを大切にしたいと思います。「誇り」とは、**自分を尊び品位を保とうとする心**です。「大きくなったね」「あなたが小学生になって嬉しいよ。それはすごいことだよ」と言ってあげてください。一緒に喜び、自分を大切に思う親の態度をみて、子供なりに誇りをもつことができるのではないのでしょうか。

新たな発達段階に向かう子供の成長に合わせ、親自身も子供への接し方や言葉づかいを見直すチャンスとなります。子育ても次のステージへアップデートしていきましょう。



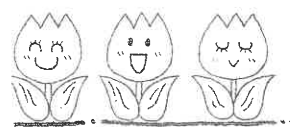
そよ風サポート令和3年度の活動のようす

相談対応

- ◇ 相談件数(延べ件数) 113件
- ◇ 相談者内訳(延べ件数)
 - 乳幼児保護者 5件
 - 小学生保護者 41件
 - 中学生保護者 36件
 - 高校生保護者 8件
 - その他 23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。
読んで感想などを
お寄せください。

子育て広場・子育て学習会

☆子育て広場(参加者延べ人数) 53組の親子

- 喜多児童館 <3回>
- 徳森児童センター<4回>
- 大洲児童館 <3回>

☆子育て学習会(参加者人数) 101人

- 大和子育て支援センター
- 長浜小学校、菅田小学校、新谷小学校
- 三善小学校、栗津小学校、肱川小学校

☆コミュニケーション講座(参加人数 12人)

- 大洲市母子寡婦福祉連合会研修会

※ 令和3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、そのような中でもコロナ対策をするなどの工夫をしていただきながら開催できたことをうれしく思います。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ので、子育ての出前講座(学習会)等のご要望がありましたら、ぜひご連絡ください。

新谷小学校就学時健診



大和子育て支援センター



個別相談

まずは、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”】大洲市大洲715(元大洲幼稚園跡)

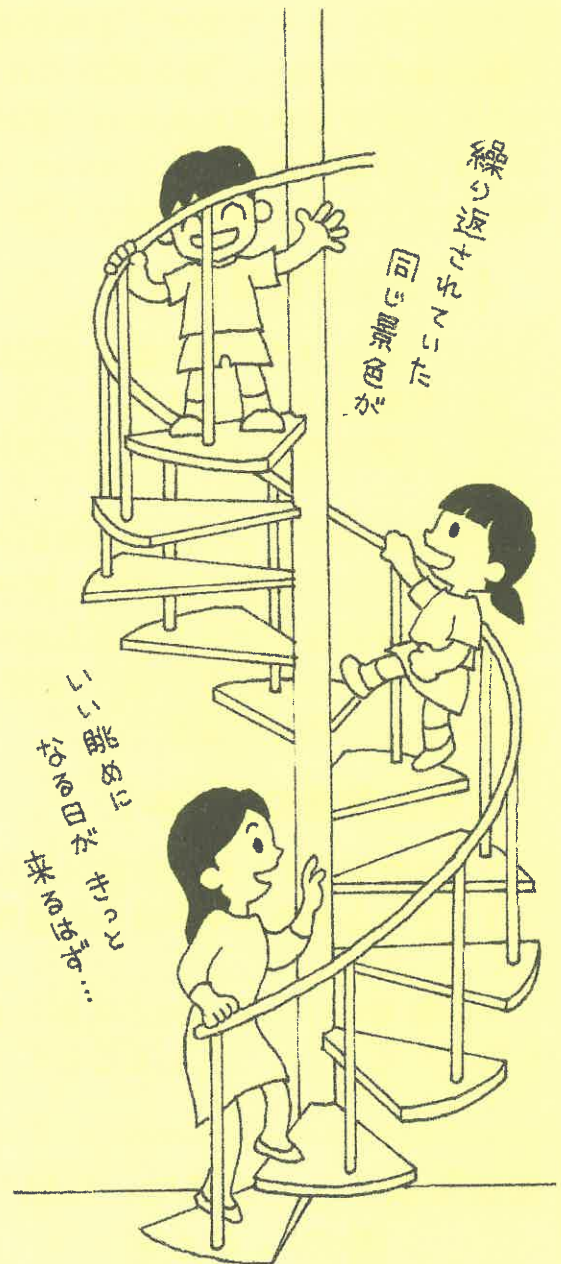
大丈夫、成長していますよ！

毎年のことですが、新年度が始まって慣れてきた頃にGWに入りますよね。そして、この連休明けの気の重いこと…。4月に1か月かけて作り上げた生活リズムも何もかも、音を立てて崩れ落ちていくように感じている人や、再び1から、いいえ、0(ゼロ)から、下手したらマイナスからのやり直しになってしまった…と、正直うんざりしている人も、この時期いるかもしれません。

この時期に限らず、一生懸命頑張っているのに、なかなか結果が出ない、似たようなことばかりを繰り返して、同じところをグルグル回っているだけの気がする、そこから抜け出せない…と感じることって、よくありますよね。

そんな時には、“今は螺旋階段を上っているんだ”と考えれば、少し気持ちが楽になりませんか？グルグルと繰り返し同じ景色ばかり続く気がするけれど、自分自身は確実に上へ上へと上っていつているのです。

自分では、なかなか気付くことができませんが、これまで頑張ってきた分は、ちゃんと力になって、親も子も、以前より確実に成長していますからね！実感できなければ、身近な人に聞いてみるのもいいかもしれません。そのことを信じて、焦らず、くさらず、これからも毎日を丁寧に過ごしていきましょう。



Sally

「子供部屋」をどうする？

子供の小学校入学や進級などを機に子供部屋を作る家庭が多いようです。子供部屋を作ったほうがよいか、作るタイミングなどについて考えてみましょう。

「子供部屋があるか」の調査（東京ガス都市生活研究所 2017.8）では、小学生は約 4 割、中学生は約 6 割、高校生は約 8 割が「子供部屋」をもっていると回答しています。しかし、「子供が過ごすことが多い部屋はどこか」を調べると、小学校低学年では 9 割以上の子供がほとんどの時間をリビングで過ごしており、子供部屋を使っている時間は、約 5 割が 30 分以内という結果です。

この結果から、小学校低学年のうち「子供部屋はあってもなくてもいい」ということがいえそうです。子供がリビングで過ごすのは「居心地がよい」「家族と一緒に過ごしたい」「親と話ができる」などの理由があります。親の側も、目の届くリビングで家事をしながら子供の宿題や身支度を見守れるというメリットがあります。一番は親子のコミュニケーションが取れることでしょう。リビングは子供にとって大切な場所なので、リビングをまず整えることを提案します。

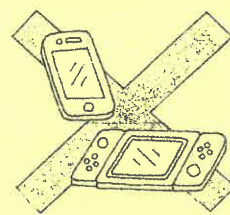
【リビングの活用法】

- リビングの一角や隣の部屋にランドセルや学用品の収納棚を置く
- 宿題はリビングの机でする
- 宿題が終わったら、すぐ片付けることを習慣にする など

小学校高学年から中学生の頃から「一人の時間が欲しい」と考える子供が増えます。自立につながる一歩として子供部屋を与えることを考えてもよさそうです。ただ、子供部屋のデメリットもあり、「掃除や片付けをしないので不衛生になる」「漫画やゲームばかりする」「家族との時間が減る」などの心配もあることから家庭のルール作りが必要です。

【子供部屋のルール】

- 子供部屋の片付けは自分で行う
- ゲーム機やスマホは子供部屋で使用しない など



子供部屋を作る際には、子供の意見を取り入れつつ具体的で実践可能なルールを親子で話し合っ決めていくことが大切です。（資料：愛媛新聞、東京ガス都市生活研究所）

個別相談 まずは、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”】大洲市大洲715(元大洲幼稚園)

グッド GOODニュースとBADニュース

日々、子育てをしているお父さん、お母さんは、「こんな子供に育ってほしい」と思っているはずです。そんな中、子供の振る舞いが親の思いと違い過ぎて心配になることもあるのではないのでしょうか。親の思いに反して、子供は画一的に育ってはいけません。現在、多様性を重んじるようになり、人との違いを大切にする時代となっています。周りの人に合わせたり、同じ行動を取ったりすることが全て正しいことではなくなっています。

では、人との違いを認め、前向きに考える子供に育てるにはどうすればいいのでしょうか。

家庭でできる一つの方法が「GOOD ニュースを親子で毎日語り合う」ことだそうです。「今日のGOOD ニュースは何？」と聞くのですが、そのGOOD ニュースの前に、反対のBAD ニュースから話をしてもらうというのが、コツです。なぜなら、毎日GOOD ニュースだけだと、つらい目に遭っていてもGOOD にしなければならないというストレスになる場合があるからです。そこで、まずは「今日のBAD ニュースは何かある？」と聞いて、残念なことについて話してもらいます。するとたとえば、学校でいじめに遭っていたということや、自分の内に秘めた悩みなどが早期の段階で出てくる場合があります、早めの対策を取れるというメリットがあります。



そして、次にGOOD ニュースです。たいしたことではなく、ちょっとしたでもGOOD なら何でもいいのです。その際、親は、決して子供のGOOD ニュースを否定したりバカにしたりしてはいけません。子供自身がGOOD だと思えば、それを認めることがポイントです。何でもいいんだと思えば、「朝、一人で起きることができた」「友達と遊んで楽しかった」「給食がおいしかった」「天気が晴れて気分がよかった」などなど、いくらでも出てくるはずです。そうすると、BAD な状況で終わることなく、GOOD な出来事に意識が向いていくようになります。人間は、GOOD とBAD、またはプラスとマイナスを同時に考えることはできないので、最後は必然的に気持ちがGOOD に支配され、それが習慣になると前向きな性格に変わっていくというのです。

はじめは、「何？GOOD って？」とバカにするかもしれませんが。問いたただすのではなく、日常の会話の中で、さり気なく聞いていくことが大切です。お風呂に入っているときに聞くのもいいでしょう。食事の時でもいいでしょう。そうしたさり気ない日常の中で、自然に問いかけていきます。良いもの探し、良いこと探しを積み重ねていくうちに家庭の雰囲気も変わっていき、前向きに生きる子供に育っていくはずですよ。

(引用資料：石田勝紀 「ぐんぐん伸びる子は何が違うのか？」より)

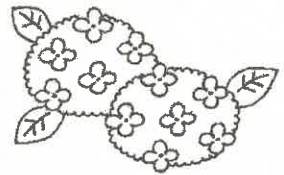
みんなちがって、みんないい ～子供も親も～

「子供の自己肯定感を高めたい！」子育て中のお父さん、お母さんたちの間では、この言葉をよく耳にします。それは、親自身が自分を肯定できず、責めてしまう苦しさを知っているから。「私みたいな人間になってほしくない。子供は、自分を肯定でき、自分を好きでいられる人になってほしい。」と強く望んでいるのです。子育て中は、笑ったり、怒ったり、イライラしたりと、たくさんの感情が刺激される毎日。そこでは、いろいろな悩みを抱えることもあるでしょう。

でも、子供を肯定できるようになるためには、まずは親自身が自分を肯定できるようになることが大事。親が先なんです。だから、子供のためにやってあげたいと思ったことを、ぜひ先に自分にやってあげましょう。そして、子供のためにやめてあげたいと思ったことを、ぜひ先に自分にやめてあげましょう。そのためにも、自分を許し、肯定できるようになりましょう。今、子育てで悩んでいる方たちと出会って、心の元気を取り戻せる休憩場所が必要だと切実に思います。

「自分を責めなくてもいいんだよ」「そのままの自分で大丈夫なんだよ」「どんな自分でも価値があるんだよ」と心から思えるそんな場に、“そよ風”がなればよいと思っています。

(引用資料：「こんなママでごめんねから卒業する本」)



わたしと小鳥とすずと

金子みすゞ

わたしが両手をひろげても、
お空はちっともとべないが、
とべる小鳥はわたしのよう
地面をはやくは走れない。

わたしがからだをゆすつても、
きれいな音はでないけど、
あの鳴るすずはわたしのよう
たくさんなうたは知らないよ。

すずと、小鳥と、それからわたし、
みんなちがって、みんないい。



「すずと、小鳥と、それからわたし、みんなちがって、みんないい」とうたう「金子みすゞ」の心の祈りが、誰の心にも、優しく、温かく響いてくるでしょう。

私は、みすゞの童謡が大好きです。誰の心の中にも、みすゞはいると思います。一人でも多くの人が、自分の中のみすゞを見つけてくれたら嬉しいです。

(出典：金子みすゞ童謡集「わたしと小鳥とすずと」)

個別相談 まずは、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”】大洲市大洲715 (元大洲幼稚園)

仕事と子育て

幼い子供を抱えてお仕事や家族の介護など、母親として子育てとの両立に悩む人が増えています。子供と接する時間が限られる中でどう工夫すれば良いでしょうか？

★がんばり過ぎない

母親一人で何もかもこなすことは難しいことです。これだけはがんばると決めると、あとはがんばらないようにするのがいいです。例えば①食事は3日間の献立を立てる。②掃除は手を抜いてちょっと汚れふき程度。③土日に家族が掃除。④洗濯物をたたんでダンスに入れるのは子供がする。中身がぐちゃぐちゃでもそれは言わないなど。

また父親や子供たちに、スーパーのカット野菜を使って豚汁とかチャーハンなどの簡単な料理を覚えてもらう、お風呂掃除はまかせる、なども助かります。

★働くことに負い目を感じないで

子供の預け先のスタッフと仲良くしてください。祖父母の場合も同じです。親が預け先を信頼していればいるほど、子供はその場でのびのび過ごすことができるものです。お迎えは“ママの顔”に切り替えて行くようにしましょう。

職場には「子育てが終わったら恩返ししよう」「子育てを支えてくれてありがとう」という感謝の気持ちで、できることを誠意をもってやれば伝わります。

★子供に「寂しかった」と言われたら

仕事の都合で遅くなったり、関わる時間がとれなかったりした時、子供に「寂しかった」と言われることがあります。

謝るよりも「お母さんも寂しかったよ」「また会えてうれしいわ」と自分の気持ちを伝えるようにしましょう。「今日はお仕事こんなにがんばったよ」と話して、保育所や学校での出来事などと合わせて親子で話すのもいいと思います。

子供が母に求めるのは、笑顔でぎゅ〜っと抱きしめてもらい、今日一日の出来事をゆとりをもって聞いてもらうことです。

そして母親自身も気の置けない仲間や、困った時に助け合える友人を大切に、この大変な時期を乗り切ってください。

参考資料：「佐々木正美の子育て百科」



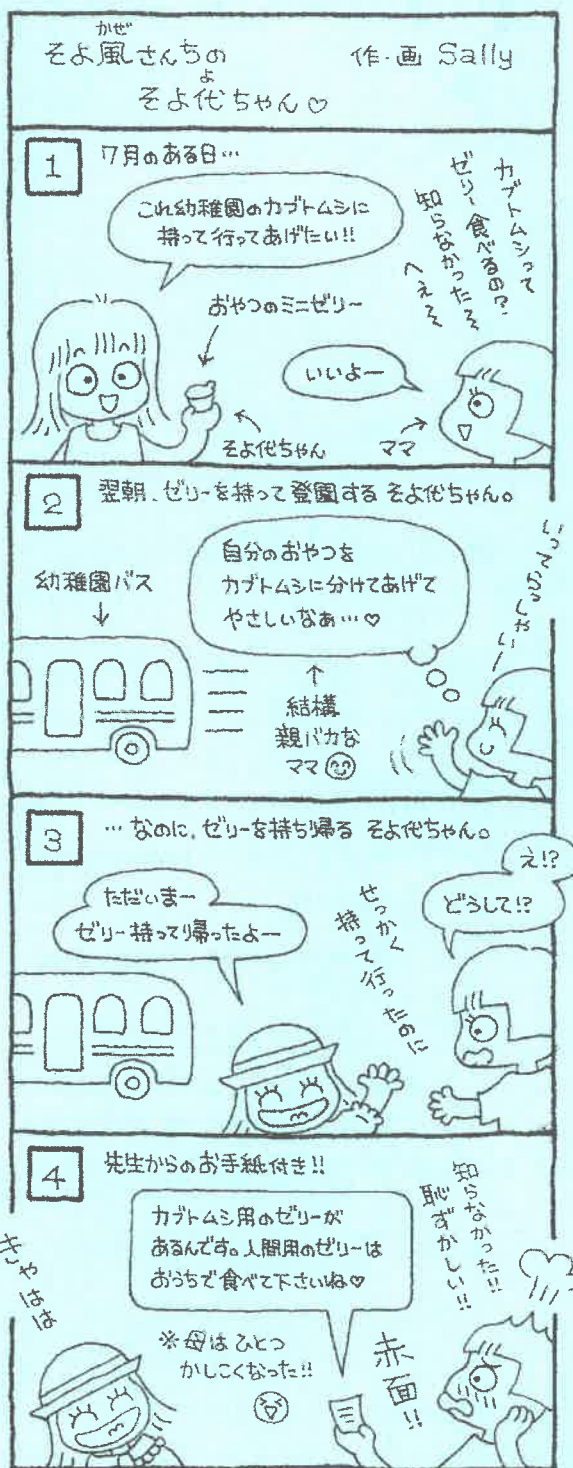
【さあ、もうすぐ夏休み！】

子供にとってはドキドキ&ワクワクうれしい夏休み。親にとっては違った意味でドキドキの夏休み。あるアンケートでは、8割近くの親が「子供の夏休み期間はストレスが溜まる」と回答しているそうです。

食事の準備や洗い物、掃除、片付けなど、子供の夏休み期間は、いつもより家事が大変になります。それプラス、一緒に遊んだり、宿題をサポートしたり…なのですから、ストレスが溜まって当然です。親と子が向き合う時間が長くなる夏休みですが、子供と上手に距離をとって、親子ともに楽しい夏休みにしたいですね。

朝、子供が起き出してくる前の早い時間や、子供が寝静まった後の夜の遅い時間など、自分一人で過ごせる時間がとれるといいですね。その時間は、ゆっくりお茶を飲む、録り溜めていたドラマを見る、子供には内緒でちょっぴり上等なスイーツを食べる…など、自分が楽しめる時間にして、どうぞ一息ついてください。

また、自身の親や夫など家族に相談したり、ママ友と愚痴の言い合いをしたり、ストレスを吐き出せる場所も、一つ二つ見つけておくといいですよ。下の番号に電話をかけて“そよ風”に吐き出してもらっても構いませんよ。上手にストレス発散しながら、暑い長い夏を乗り切りましょう！



個別相談

まずは、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”】大洲市大洲715(元大洲幼稚園)

そよ風通信

NO.151

令和4年9月発行
大洲子育てサポート「そよ風」

毎日の子育て 我が家編

「アドバイスしてほしい訳じゃない、
ただ聞いて欲しいの」
と娘に言われはっとする
まだまだ子育て学習中の私

一般の部
河野 順子



じいちゃんの ワクチン予約 苦戦中
子どもがネットで 即予約
学校からのタブレット
勉強以外も 役に立つ

一般の部
高木 徹



旦那が作ってくれた
一人時間 心弾ませ 買い物行くが
結局買うのは 子ども服

一般の部
海谷 清香



減ってしまった父との会話
二人きりで将来を語る
塾帰りの20分間
いつも送迎ありがとう

中学生の部
木南 咲来



上だけスーツの父向かう
となりの部屋でのウェブ会議
それでも「いってらっしゃい気を付けて」

中学生の部
前田 華乃



わがやには男は1人ほくだけだから
重い荷物はほくがもつよ
少しだけでもちからになりたい
口にだしては言えないけれど

小学生の部
工藤 擧翔



「いつかやる！」
そんないつかは やってこない

中学生の部
中村 虎太郎



イラスト：sally

子供に恵まると家族ができ、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3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)

「HSC」を知っていますか？

HSC(Highly Sensitive Child)とは、日本語では「人一倍敏感な子」と紹介されています。アメリカの心理学者が提唱し、「**感覚や人の気持ちに敏感で傷つきやすい子供**」と定義しました。5人に1人の割合で存在するとされ、にぎやかな場所や集団行動が苦手といった傾向があり、学校生活になじめずに不登校などの原因になると言われています。例えば「人が大勢いるところではすぐに疲れてしまう」「人が怒っている声が苦手」「ちょっとしたことで傷つく」といった特徴があります。

特にまだ小さい子供の場合、敏感に反応する五感の不快さをうまく言葉で表現できないことが多いので、大人よりも何倍も「しんどい」と感じていると言われています。

HSCは、人種や性別に関係なく、多くの人が持っている生まれつきの性質ですので、保護者の方は「自分の育て方のせいでHSCになってしまったのかもしれない」と自分を責める必要はありません。HSCは性質ですので、その性質を正しく理解し、その子が持っている不安や疲労感を和らげることが大切です。



HSCの子供は、以下のような4つの特徴があります。これは、個人の育ってきた環境に左右されるものではありません。

1 プロセスの処理が深い。

- ・ 少しい情報から多くの事を察したり、周囲の空気を敏感に察知したりする能力のことです。先々のことまで考えを巡らせてしまうため、間違うことを恐れ慎重になりやすい傾向があります。

2 刺激を強く受けやすい。

- ・ 暑さや寒さといった環境の変化に弱く、痛みも感じやすいです。音や臭い、肌触りなどにも敏感で、チクチクした肌触りの服などが苦手です。刺激が多いところではすぐに疲れてしまいます。

3 感情的な反応が強い。

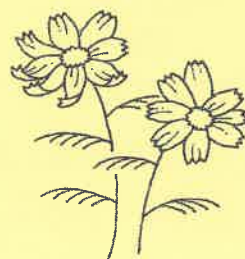
- ・ ポジティブな感情、ネガティブな感情の両方に強く反応します。HSCの子供は、ほかの子が怒られているのを見て自分も怒られているように感じてしまいます。

4 微妙な刺激に対する共感と敏感さを持っている。

- ・ 他人の機嫌の機微を察することができます。また、他人の髪型や周囲のちょっとした環境の変化にも気付きます。

HSCの子供は疲れやすいため、しっかりと休ませてあげることも大切です。不快なことだけでなく、楽しいことでも刺激が多いと疲れてしまいます。そのため、学校のような「全員で同じことをする場所」では、HSCの子供は、自己肯定感が下がりやすいと言われています。

HSCの子供は、不安や恐怖、不快感を人一倍感じています。「いつでも味方だよ」と安心感を与える声かけをしましょう。また、子供が「おかしい」と思っていることを「そうなんだね」と認めることやその敏感な感性のすばらしさを子供に分かりやすく伝えましょう。



HSCの特性を知ることは普段の子育てにも参考になると思います。「きちんとしつけなきゃ」と思わず、心の余裕を持って子供と接してみましよう。

【個別相談】 まずは、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”】

大洲市アフタースクールおおす内（元大洲幼稚園跡）

大洲市大洲715

子供のダメなところしか見えなくなったとき

子供のやることなすこと、ダメなところばかりが目についてしまい怒ったり注意したり連続、なんてことはありませんか？

- ▽「また同じことを何度言わせるの！」
- ▽「親を怒らせるためにわざとしているの？」
- ▽「本当にだらしのないわね」

と、つい言いたくなってしまうことがよくあります。それは、親にとっても大きなストレスになります。

欠点ばかりが目につく状態を、心理学では**ネガティビティ バイアス**と呼び、特に異常なことではありません。人間の脳は、悪いところがあればそこに目を向けて危機的な状況を回避しようとする働きがあるのです。それは、誰もが生まれつき持っている人間としての知恵なのです。特に親は、我が子への愛情から、**ダメなところを積極的に見つけ、直してあげたい**と思ってしまうものです。

ですから、「この子、これもできない。あれもできない。」と見えてしまうことは、親として自然なことかもしれません。子供への愛があるからこそです。

しかし、親が子供の悪いところやできないところばかりに注目していると、子供は自信が持てなくなり、「自分は何をやってもダメなんだ」と考えるようになるかもしれません。頑張ることやチャレンジすることをしなくなるようになれば元も子もありません。

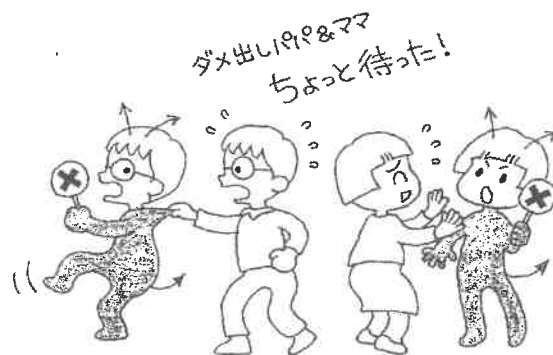
欠点だらけに見える子供にも長所がたくさんあるはず。「この子のよいところはどこだろう？」 「どこかにこの子の**強みがあるはず**」とこれまでと違った見方をすると、必ず良いところが見えてきます。それを見つけて「**あなたはこんないいところがある**」と、教えてあげましょう。子供の自己効力感を育み、自信を持って生きられるように応援してあげてください。

- 「最近、片付けが上手になってきたね」
- 「この頃、食事を残さなくなったね」
- 「スマホのルール、守れたね」

など、以前と比べて少しでも良くなったことを具体的に言葉にするといいですね。

それでも、つい、子供のダメなところを見てしまうときは、「あ、ダメ出しママ（パパ）が出てきた！」と**自分を客観視**し、まずは**深呼吸**をしましょう。そうして仕切り直しをするのがおすすめです。

参考 松村亜里著「子どもの自己効力感を育む本」



☆ 話を否定せずに聞く

BEFORE

でもね、〇〇じゃない？

↓ 変換

AFTER

うんうん、そっかそっか～



「できる範囲」でいいので、子供の話は否定せずに最後まで聞いてあげられるとベストです。大人だって、こっちはただ聞いて欲しいだけなのに、「でもね、〇〇じゃない？」と正論で話を途中でさえぎられたら、だんだんその人に話をしなくなることはあります。

子供も同じです。否定せずに「うんうん」と最後まで聞いてあげるだけで、「自分を不用意に傷つけない」「できないことがあっても受け入れてくれる」と次第に安心感を持つことができるでしょう。

これが親子の信頼関係の土台になります。日頃から、家ではなんでも話しやすい雰囲気にしておくと、もし、いじめなどがあっても話しやすくなります。

子供に「あなたの話をちゃんと聞いているよ」というメッセージを送るには、表情や目線、ボディランゲージも大切です。

【あいづちのバリエーションの例】

- * 共感する ふんふん、なるほど/そうだよ
- * 驚く へえ～!/え～!
- * くり返す そうか、「〇〇ってことよね」/「〇〇だったのね」
- * うながす それで?/それから?
- * ボディランゲージ うなずく/アイコンタクト/抱っこ/肩や背中に手をあてる

でも、親に余裕がない時や、なかなか話の止まらない子、話が次々と飛躍する子につき合うのはしんどいこともあるかもしれません。そういう時は「そうか、〇〇なんだね」とか「わかったよ」と伝えておしまいにするなど、できる範囲で付き合ってください。

「夕飯のしたくがあるから〇時までなら聞けるよ」「今は〇分だけ時間あるよ」と区切って線引きすることも長期戦には必要です。

場合によっては“そよ風”にお電話していただいたり、スクールカウンセラーなどの力を頼っていただいたりすることもしてください。

(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”】

大洲市アフタースクールおおず内 (元大洲幼稚園)

大洲市大洲 715



言葉にして吐き出そう！

子供たちの心の中には、嬉しい、楽しいといったプラスの感情だけでなく、悲しみや怒り、ねたみなどのマイナスの感情もありますよね。これらのマイナスの感情は、プラスの感情と違って良くないものだと思いませんか？悪いものだから、いっさい出さないように抑え込んで我慢しなくてはいけない…そう考えているなら、それは危険です。そんなことをすると、どこかで爆発するか、逆に体の内部に広がって、心からくる体の病気の原因になってしまいます。

大切なのは、抑え込むことではなく、無害な形に変えて吐き出すことです。その無害な形というのが言葉です。腹が立つ気持ちを「こういうことで腹が立ったんだ！」と、ねたみの気持ちを「うらやましい！」と、言葉で吐き出すのです。その際に大人は、子供の感情を理解し、否定せず、言葉にして返してあげましょう。「腹が立ったんだね」「悔しかったね」と言われると、子供は暴れなくても気持ちがすっきりすることを知ります。これが感情をコントロールするということです。

自分の感情を自覚して言葉で表現すること…これは、子供だけでなく、大人にも必要なことですし、とても大切なことです。ぜひ大人の皆さんも、気持ちを吐き出す場所を見つけてほしいと思います。その一つに“そよ風”を選んでもらえたら、私たちもうれしいです。詳しくは、どうぞ裏面をご覧ください。



参考文献：明橋大二

『子育てハッピーアドバイス』

“そよ風”にご相談ください！【相談についてのQ&A】

Q1. 誰が相談にのってくれるの？

子育てサポーターの“そよ風”スタッフが対応します。
元教員、元保育士、公認心理師、スクールカウンセラーなどが専門性を生かし、様々な観点から相談に応じます。

相談は無料です。



Q2. 相談しても、どうにもならない(解決できない)のでは？

自分一人で問題を抱え込んでいるよりも、信用できる誰かに相談することが解決に向かう第一歩となります。「話してみても悩んでいたことが整理できた」「気持ちがあすっきりした」という方が多数います。自分とは違う見方・考え方や対処の仕方など、いろんな角度からアプローチしていきます。解決するために一緒に話し合い、考えていきましょう。

Q3. こんなちょっとしたことでも相談していいの？

悩みは人それぞれ、比べるものではありません。悩みの大小もありません。自分の悩みは相談するほどのことではないと決めつけず、大事に扱い、ご相談ください。

Q4. 相談した後、秘密がもれるのでは？

相談の内容は秘密厳守します。相談者の情報が外に漏れることはありません。連携が必要な場合は、相談者の同意を得て行うようにします。

Q5. 説教されたり意見を言われたりするのでは？

相談されることについて、一方的な見方や考えで意見を言ったりすることはありません。相談される方の気持ちに寄り添い、共に考えていくことを心がけています。ご安心ください。

相談のしかた

“そよ風”に直接お電話ください。匿名でもかまいません。電話相談でも、予約して“そよ風”に來所しての相談でもよいです。家庭訪問や希望する場所・時間で相談することもできます。“そよ風”は、気軽に相談できる居場所となり、保護者の皆さんの身近な味方でありたいと思っています。

個別相談 まずは、お電話ください。

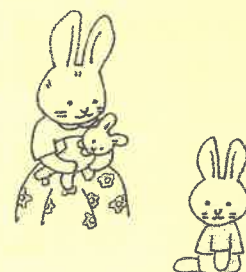
電話・FAX 0893 (24) 4580

月・火・木・金 午前9時～午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】

大洲市アフタースクールおおず内（元大洲幼稚園）

大洲市大洲 715





ジャガイモ型？



サトイモ型？

令和4年もあと少しで終わろうとしています。この1年間、コロナもなかなか終息せず、制限の多い生活を余儀なくされたことでしょうか。そんな中、お子さんの成長をたくさん感じられた1年でしたか？それとも反省することの多かった1年でしたか？

さて、子育てには、ジャガイモ型とサトイモ型があるそうです。ジャガイモは、子いもが育つにつれて、種いも（親いも）はだんだんとやせ細ってしまいます。収穫の頃にはほとんど残っていません。それに比べて、サトイモは、親いもの周りに子いもがしっかりと育ちます。親いもも真ん中に大きく残っていて、食べることもできます。みなさんの子育ては、子供と一緒に成長していくサトイモ型でしょうか、それとも子供のためにと自分のことは後回しにしてしまったり、子育てがうまくいかないのは親の私のせいだと思ったりしてしまうジャガイモ型でしょうか。

もちろん、子供のために一生懸命になるのは悪いことではありません。大事なことは、お父さんお母さん自身が自分を大切にし、自分を好きになることです。自分の生活を大事にすることは決して自己中心的なことではありません。そのためヒントをいくつか紹介しますので、無理をせずできることからやってみましょう。

自分の長所を考える

そんなに大げさに考えるのではなく、「子供と一緒に食事をとっている」「子供と毎日話している」「交通ルールを守って横断歩道できちんと止まれた」「隣の人にあいさつができた」とか些細なことでも具体的に考えてみましょう。できれば、口に出して言ってみるとか、メモに取っておくと効果的だそうです。

自分の好きなことをやる

自分が楽しいと思うこと、自分が前からやってみたかったと思うことをやってみましょう。やりたくないことを無理にやろうとするから、心の負担になり、だんだん暗くなってしまうのです。生活のためにやりたくないことを長時間やっている人も、毎日、短時間でもいいので、一人で過ごす時間、自分が好きなことをする時間を作ってください。

他人に親切にする

人に親切にするということは、自分に親切にすることです。他人にしたことはみんな自分に返ってきます。ほんの小さなことでいいので他人に親切にしてください。「エレベーターで次の人のためにボタンを押してあげる」「乗り物で席をゆずる」「家族や友達の悩みをしっかりと話を聞いてあげる」とか、自分が人にしてもらったらうれしいことをやってください。

完璧を求めない

満点パパ・満点ママになろうとして、無理に頑張る必要はありません。この世に完璧なことはないので、そこそこのところで手を打ちましょう。そうすれば、ずいぶん楽になります。

お父さん、お母さん自身が自分を大切に思い、今の自分を好きになれば、同じような気持ちを子供たちに育てることにつながると思います。

参考資料：「完璧な親なんていない！」ジャニス・ウッド・キャタノ著



毎日の子育て 我が家編 シリーズ2



ママから始まりおかあしゃん、
おかあさん、かあさんと、
節目で変わる呼び方に
うれしさと寂しさの交錯する母。
息子と共に成長し、
応援し続ける親で
ありたい。

一般の部
黒川 久美



母が投げた言葉は打ち返せない。
でも、僕が投げた言葉を
母はいつもホームラン
母にはやっぱり逆らえない

中学生の部
石戸 忠悟



生んでくれてありがとう。
最初にお母さんから
もらったプレゼントは名前。
お母さん本当にありがとう。

小学生の部
秋山 寛太



あなたが学校から持って帰る表彰状も、
100点の答案も、そりゃ嬉しいけれど、
「健康診断 異常なし」この紙切れが、
ママが一番嬉しいの。

一般の部
石川 絵理香



きれいな野菜を入れないで
わが家のシェフは
容赦なし

小学生の部
広瀬 美優



おにごっこ
「とうちゃん本気で走ってよ！」
もう本気で走ってるよ・・・(涙)

一般の部
海原 信之



反抗期 楽しまないで お母さん

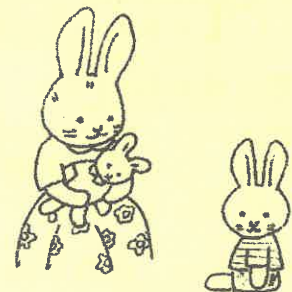
中学生の部
伊藤 陽輝



出典：令和3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

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”】
大洲市アフタースクールおおず内 (元大洲幼稚園)
大洲市大洲 715



反抗期の子供と向き合うコツ

思春期はある日突然訪れるのではありません。まだまだ子供っぽい状態を残しながら、親への文句や反抗が増えてくる「プレ思春期」を経てやって来ます。

これまで親が子供に良かれと思ってしつづけとしてきたことに対し、親への反抗という方法で「それは違う！」と訴えてきます。そろそろ子育てもバージョンアップが必要な時期に突入してきたのです。

親も子も試練のとき

この時期の子供は軽自動車の車体に大きなエンジンを載せているようなもので、自分自身もハンドルさばきに難しさを感じています。不機嫌な態度や文句・暴言が続出し、今まで親の言う通りに勉強やお手伝いをしていた子供が一気に何もしなくなったり、親の言うことを聞かなくなったりと感ずることがあります。親としては思春期であればなんでも許されるのか、親に向かって何を言ってもいいのかと腹立たしい気持ちになることでしょう。

子供自身も親を客観的に見るができるようになるので、親自身が気づいていない短所をずばり指摘したりします。子育てをしているつもりが「親自身が見たくない部分」と向き合わざるを得なくなることも出てきます。

親のこころ構え

子供の反抗は自分が反抗しやすいと思う人に矢を向けることが多いのです。特に母親は何でも許してくれる人、不死

身な人と思っているところがあって、母親はサンドバック状態になり、心も傷みます。子供は自分の気持ちを一番わかってほしい、もっと認めてほしいという気持ちの裏返しとして、反抗的な態度をとるのです。

そんな子供に対して、親は正しさを振りかざさず、耳を傾けてあげてください。話すのは**子供8割・親2割**の気持ちでやっていくのがコツです。

たとえ子供があなたの背丈を超えても、思春期の子供を育てるときに大切なことは、基本的には幼い子供と同じです。



親も成長していく

子育てもできて当たり前と思われませんが、親も人間です。欠点や短所があっても当然です。子育てに悩み、頑張ろうとしている自分を認めてあげてください。そうやって子育てに試行錯誤している間に人間としての器も大きくなっていくのです。

参考：「言うことを聞かなくなった子」の育て方

【反抗し始めたら—安心♪】

子供が反抗し始めたということは、それまでにじゅうぶん甘えて、依存して、安心感をもたらったからです。今までの子育てが基本的に間違っていなかったという証拠です。心が健全に育っている証拠なのです。

子供の反抗とは、親の圧力をはねのけようとする作業です。なので、普段から「ああしなさい」「こうした方がいい」と口を出し過ぎると、子供は反発し、反抗するようになります。

では、子供の態度が反抗的になってきたと思ったら、どうすればいいのでしょうか。答えは、圧力がかかり過ぎていないかを親が自身の言動から振り返ることです。そして「あなたはどう思う?」「君はどうしたい?」と、子供の意見や気持ちを尊重し、話に耳を傾けてあげることです。高圧的に意見を押し付けたり、命令がましく指示を出したりしないよう気を付けましょう。

もし子供の意見に納得がいかななくても、子供の意見を頭から否定せず、一度は受けとめ、「なるほど」と共感的に相づちをうち、理解しようとしてあげてください。

そうすれば多くの場合、子供は親の言葉を払いのける必要がなくなりますから、反抗的な態度も減っていくでしょう。親にとって反抗期の子供と向き合うことは、自分自身と向き合う作業でもあるのです。

参考資料：尾木ママの Q&A

「子育て・教育」ホントのところ



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”】

大洲市アフタースクールおおず内 (元大洲幼稚園)



今さら聞けない「LGBT」ってなに？

最近、ネットを通じて性情報に簡単につながることができる環境や、性の加害者・被害者になる若い世代のニュースなどから不安に駆られる保護者が多いのではないのでしょうか。また、数年前には聞いたこともなかったようなジェンダーに関わる言葉を耳にする機会が増え、会話に自信が持てないという方も増えているように感じます。それらの言葉の知識を得ることで、子供と語ることに前向きになれるとともに、自分を知ることと他者への理解の一步にもなります。

最近使われる言葉を少しだけ紹介します。

ジェンダー

生物学的な性別に対して、社会的・文化的につくられた性別イメージのこと。「女らしさ」「男らしさ」という言葉を聞いた時に浮かぶイメージ。

ジェンダーギャップ指数

世界経済フォーラムで公表された、経済・教育・健康・政治の4分野14項目のデータを元にして各国の男女の格差を分析した指数。各分野での国の発展レベルを評価したものではなく、純粹に男女の差だけに着目して評価をしていることが特徴。2022年、世界146カ国のうち、日本は116位だった。

ダイバーシティ

「多様性」性別や国籍、年齢にかかわらずなく、多様な個性が力を発揮し、共存できる社会のことをダイバーシティ社会という。

セクシャルハラスメント

性的嫌がらせ。性的な言動や要求による精神的・肉体的暴力。

DV / デートDV

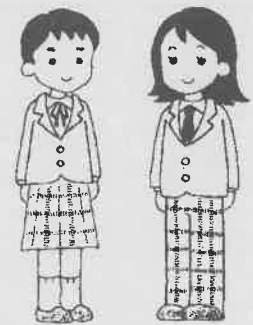
配偶者間で暴力を使って相手を思い通りにする（支配する）ことをDV（ドメスティック・バイオレンス）といい、婚姻・同居していない恋人（別れた相手を含む）間の暴力をデートDVという。

LGBT

レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー、の4つの英語の頭文字を組み合わせた言葉。

LGBTQ+

「クィア」もしくは「クエスチョニング」を示す「Q」、いずれも当てはまらない人を示す「+」を加えた略語。「クィア」は、LGBTだけでなく、性的マイノリティ全般を表した言葉。「クエスチョニング」は、自分の性のあり方が自分でも分からずに迷っている人や、決められない人、決めたくない・決めないとしている人。



「教育は教えることと育てること。教えるに偏りがちだけど、育てるという面をもっと大事にしたい」という言葉を聞いたことがあります。家庭では、直接言葉で教えられなくても、子供が対等な人間関係を学びとれる環境を作り「育む」ことができます。

今も、そして将来離れて暮らしても、一生、子供の絶対的な味方であるために、**親も学びの一步を踏み出しましょう。**

参考資料：おうち性教育はじめました

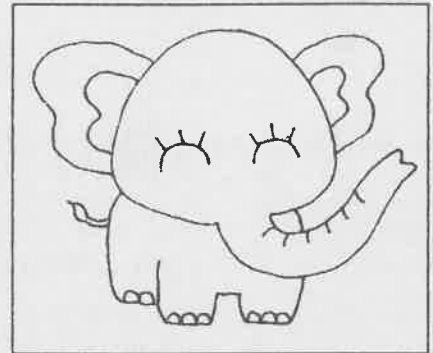
ゾウの耳はなぜ大きい？

ゾウの耳は、なぜ大きいのでしょうか。

この耳のおかげで、ゾウは遠く離れた場所の敵の音を聞くことができます。そのため、ゾウの耳は大きくなったのです。

ゾウの鼻は、なぜ長いのでしょうか。

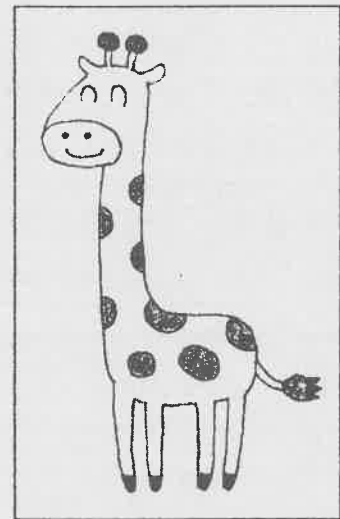
この鼻のおかげで、ゾウはどんな小さなものでも拾うことができますし、立ったまま水を飲むこともできます。そして、この長い鼻で、3 km先の敵のにおいをかぎ分けることもできるのです。そのために、ゾウの鼻は長いのです。けれども、ゾウの目はあまりよくありません。



キリンの首は、なぜ長いのでしょうか。

この首のおかげで、キリンは他の動物が食べることのできない高い木の葉をたくさん食べることができます。また、ちょうど消防署の火の見やぐらのような高いところから、敵が来るかどうかを見張ることができます。そのために、キリンの首は長いのです。けれども、キリンの鼻と耳は、あまりよくありません。

アフリカのサバンナの映像を見ると、野生のゾウとキリンは、よく一緒にいます。それはなぜでしょう。ゾウもキリンも、ライオンのような猛獣からは、食料として狙われています。ですから、猛獣が近くにいないかいつも気を配っていなければならないのです。そこで、ゾウは、優れた耳と鼻を使って、ライオンなどの敵の音とにおいを探します。少しでも敵の気配を感じると、すぐにキリンに知らせ、一緒に逃げるのです。同じように、キリンは優れた目を使って、敵の姿を探します。少しでも姿を見かけると、すぐにゾウに知らせ、一緒に逃げるのです。



このようにして、ゾウとキリンは、それぞれの能力を生かして、敵がいないかどうかを探り、教え合って、互いに身を守りながら生きているのです。

子育ても同じです。お父さん、お母さん、家族、それぞれにできること、できないことがあります。それぞれの長所を生かした子育てをやってみませんか。お互いが認め合い、助け合い、補いながら子育てできるってすてきですね。

参考資料：とっておきの3分間校長訓話

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”】

大洲市アフタースクールおおず内（元大洲幼稚園）



『子供を叱り過ぎてしまう』どうしたらいい？

「子供を叱り過ぎてしまう、でも叱らないということをかきかかない」と悩んでいる保護者の声を聞くことがあります。確かに子供が叱られるような行動をくり返すと、親は叱らずにはられません。

多くの親は「叱りたくて叱っている親はいない」「子供が叱られるような行動をやめたら、自分も叱らずにすむのに」と考えます。子供に先に変わってほしいと思うのです。

このような場合、子供が変わるのを待つよりも、親が先に変わることをお勧めします。なぜなら、子供より大人である親の方が意識すれば変わるからです。

親が叱らなくなれば、少したった後から徐々に子供は叱られるような行動を減らし始めます。叱り続けているうちは、どういうわけか、子供は叱られるような行動をやめません。

例えば、あなたが家族に「ちっとも仕事をしていないじゃないか！」と怒鳴られたとしたら、反省してもっと頑張ろうと思うでしょうか？反省よりも怒りと屈辱感を感じるのではないですか。それと同じに、感情的になって叱られているときの子供は、自尊心が傷つけられ、劣等感を味わっているのです。

子供を叱り過ぎてしまったときは、子供とのやりとりを思い出してみてください。

「今日はどんなことで子供を叱ったのか」

「私（親）はどんな気持ちだったのか」

「子供は私にどうしてほしいのか」

そのときの状況を冷静になって振り返ると、どんな言い方をすれば良かったのかに気付くと思います。

親自身も子供の時、親から言われて嫌だったことがあったなら、それを我が子に引き継ぐ必要はありません。感情的に叱らないで「こうしたらいいんだよ」とやり方を教え、「こうされたら嫌な気持ちになる」と親の気持ちを伝えてください。声のトーンを落としてゆっくりと話してみてください。



叱ることが多くなっている状態だと、我が子のいいところがなかなか見つからないかもしれませんが、一生懸命考えて、いいところ・好きなところを伝えてください。

子供を叱り過ぎないように意識することで、1日10回叱っていたのが7回になり、5回になり、気が付けば「もう2～3日叱ってないわ」ということになる時がくることでしょう。

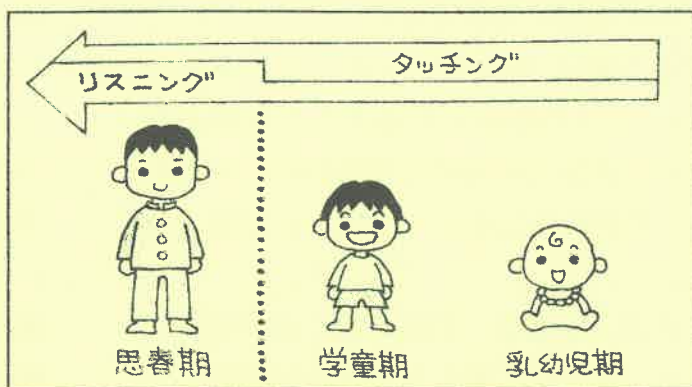
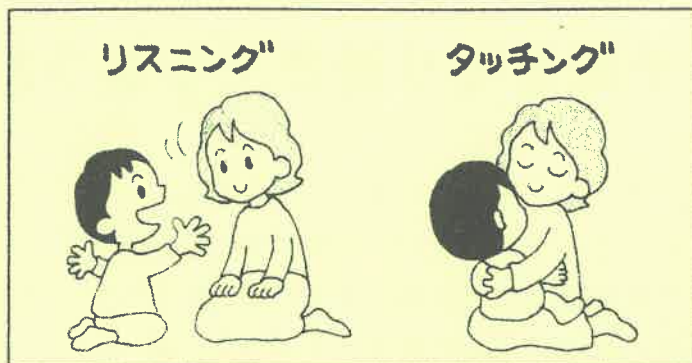
参考資料:この子はこの子のままでいいと思える本

親の愛情の伝え方 ～タッチング・リスニング～

子供に何かあった時、よく言われるのが「愛情不足なんじゃない？」と言う言葉です。人にも自分にも使いがちですが、では具体的にはどうすればよいのでしょうか。

タッチングとリスニングの二つが必要です。

タッチングの効果は、信頼している相手と肌をふれ合うことで、お互いに「オキシトシン」が分泌されると実証されています。子供は自分の存在を確認できて「**自分は生きている価値がある**」と感じて自己肯定感も育ちます。「甘えてばかりいちゃダメ」「弱い子に育つ」と言われて、子供をタッチングしない傾向がありますが、タッチングには「人に優しくする力」も育まれますから、存分にふれあって育てて大丈夫です。思春期以降はリスニング（聞くこと）に重点を置いてください。自分の子を大人として扱う大きな切り替えの時期です。耳を傾けるとは、子供の言葉と気持ちをさえぎらずに受け止めていくこと。親の意見は求められた時だけにしましょう。



愛情を感じるのは「特別扱い」を受けている時が多いものです。たとえなでられても、みんな平等では十分に満たされず、自分だけなでられて「私だけ特別♥️」と感じられたとき、子供は親の愛情を強く感じます。だから一人の子にたくさんの時間を取れないときは、



短くてもその子を特別扱いする時間を作るといいです。ひいきではなく、他のきょうだいが見ていないところで、一人ずつ特別扱いをするようにしてみてください。一人の子供と「デート」するのもいい考えです。

参考資料：「おうち性教育はじめます」

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”】

大洲市アフタースクールおおず内（元大洲幼稚園）

