

## 「引っ張る」より「支える」新年度

新年度が始まりました。

皆さん、ご入園・ご入学、ご進級おめでとうございます。

環境が変わるこの時期、特に大人は、子供の心の変化やサインを見逃さないように注意し、子供の成長を「引っ張る」よりも「支える」姿勢でいてほしいと思います。

“新年度開始から子供が困らないように、しっかり言い聞かせなければ！”との親心はよく理解できます。でも、その思いが先走りすぎると、子供を見つめ、受け止めることがおろそかになってしまうという落とし穴があることを忘れないでいてほしいと思います。

子供は、自分が頑張ってきた過程や、うまくできないもどかしい思いなどを、十分に受け止めてもらえないまま「ああしなさい」「こうしなさい」と親に引っ張られるような言葉を言われ続けると、“もう嫌だ！できない！”と投げ出したくなってしまう。

反対に「よく頑張っているね」「前よりずいぶん上達したね」と、できたことを認められ、支えてもらおうと、“もっといろんなことができるようになりたい！”という意欲が湧いてきます。

新年度が始まったからといってせかさないで、じっくりと子供の成長を見守っていきましょう。

参考資料：尾木ママの孫に愛される方法



# そよ風サポート令和4年度の活動のようす

## 相談対応

- ◇ 相談件数（延べ件数）150件
- ◇ 相談者内訳（延べ件数）

乳幼児保護者	18件
小学生保護者	13件
中学生保護者	9件
高校生保護者	20件
その他	90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・中学校のご家庭、児童館・公民館・民生委員さん等へ約4,600部配布します。  
また、大洲市公式ホームページにも掲載しています。

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（53組の親子が参加）
  - 喜多児童館 <7回：19組>
  - 徳森児童センター<4回：15組>
  - 大洲児童館 <3回：19組>
- ☆ 子育て学習会（112人の保護者が参加）
  - 大和子育て支援センター（3組：6人）
  - 長浜小学校（25人） 菅田小学校（25人）、
  - 新谷小学校（31人） 三善小学校（4人）
  - 粟津小学校（14人） 肱川小学校（7人）
- ☆ コミュニケーション講座（参加人数8人）
  - 大洲病院新任職員研修会

【児童館子育て広場】



【小学校就学時健診】



※ 令和4年度は、コロナ禍で子育て広場・学習会の参加者が減少する中、予防対策をしっかりと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。

**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）



## こわ 壊れたレコード作戦 … 待つことも大事

子育てで大事なことは「応援して待つ」ことです。普段よくある問題を例にして考えてみましょう。

朝、何度言っても起きてこない、朝食の時間がなくなり遅刻しそうになる子供に、親はイライラしてきます。「起きなさい」と言うつもりが「何度言ったらわかるの?」「食事ぐらいさっさと食べなさい」「宿題はやっているの?」などのセリフがどんどん増えて叱責が続きます。言葉を増やすほど感情的になっていき、「起きてほしい」という本質的な内容が子供には届かなくなります。

こんなときには「さあ、起きなさい」「ご飯を食べなさい」と、ただ繰り返すだけにします。これを「壊れたレコード作戦」といいます。壊れたレコードのように同じことを繰り返し言うのです。この作戦のポイントは、してほしい行動を非難しないであっさり伝え、子供が行動するのを待つことです。

待つことは簡単なことではありません。親の方にも都合があるし、子供にできるようになってほしいという焦りや不安も出てくるでしょう。でも、子供も本当はできるようになりたいのに、できない場合があるのです。子供にエネルギーがないと頑張れないことがあります。

できない理由としては次のようなことが考えられます。

- ア 何らかの不安があり、体が思うように動かない
- イ 学校で嫌なことがあってそれを避けたい
- ウ 睡眠不足や体の疲れがある
- エ 何らかの成長のつまずきや心の病気が隠れている など

ア～ウの場合は、「できない理由があるのかな?」「どうやったらやれそうかな?」と子供に聞いて、一緒に考えることが大事です。子供を責めずに、自分で解決しようとするのを応援するのです。子供自身が考えて決めたことは、守らせるようにします。そこに壊れたレコード作戦が効果的なのです。エの場合は支援機関に相談することをお勧めします。



子供の行動が少しでも改善したら認めてあげてください。

たとえ、すぐにできなくても待つてあげてください。やろうと頑張っていることを認められ、ほめてもらうことで、少しずつ子供の内面的な力やエネルギーが蓄えられていくはずです。



# 楽しい子育て 我が家編 シリーズ1

きょうしつで  
「ともだちになろう」ってこえかけたら  
「もうともだちだよ」って えがおでいわれた  
にゆうがくしきのつぎのひ

小学生の部  
寺田 藍



「がんばって」より  
「がんばったね」が  
うれしいよ

小学生の部  
駒走 翔大



脱毛症 病気になってつらかったけど  
一緒に坊主になってくれたお父さん  
勇気をくれてありがとう

中学生の部  
市原 颯



おおわらい わがやのつよい  
めんえきりよく

小学生の部  
小野里 梓



反抗期 言えぬ思いは  
完食で

中学生の部  
石井 りこ



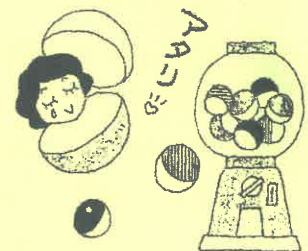
体調を崩した私に娘の声  
「もう！ だから気をつけてって  
言ったでしょ！」  
心配すると怒るところも私に似たなあ

一般の部  
柴田 敬恵



「親ガチャ」という言葉をテレビで知った  
その場にいた二十歳の娘に  
うちは失敗だった？と聞いてみた  
いや、アタリでしょ。  
その答えに自然と  
涙が込み上げた

一般の部  
田嶋 恵



イラスト：sally

出典：令和4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）

**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



## 「たすけて」と言えますか？

子供の健やかな成長は親の願いであり喜びです。子育てを思い返せば、どなたにも頬のゆるむ瞬間があったはずです。そうした思い出を与えてくれた子供も思春期を迎え、人生のさまざまな場面で困難に出会うようになると、心身が不安定になることがあります。かわいかった子供の大きな変化に心が乱れ、悩む保護者の相談も多くあります。

乱暴な言葉を急に使うようになった、ドアをバターンと閉める、壁を殴ってしまう、不登校になって部屋に閉じこもる・・・等々。「うるさいババア！」と言うのも多くの場合は一過性で、時間がたてばほどほどに収まるものです。しかし親にとっては、聞き分けがよかった子供の急な変化に、これが「普通」なのか、「よくあること」なのか、「もしかしたら、なにか大きな問題があるのか」と心配になるかもしれません。「どこまでなら気にせずにいられるか」「どこまでなら耐えられるか」は、親によって全く違います。お母さん、お父さんがデリケートなタイプだったり、親の側にも過去に辛い経験があったりする場合は、他の人より耐えがたく感じるでしょう。つらいと思ったら、「つらいと思う私が悪いのではないか」と自分を責めたり、「他の家庭ではよくあることだろうか

ら」などのがまんしたりするのではなく、どんどん誰かに相談してください。少しでもつらいと思ったときが、すべての親にとっての相談どきなのです。それは絶対に恥ずかしいことでも、いけないことでもありません。どうか、一人でつらさを抱えないでください。



『ぼく モグラ キツネ馬』という絵本の中に、こんな言葉があります。

「いままでにあなたがいったなかで、いちばんゆうかなことばは？」

ぼくがたすねると、馬はこたえた。

「たすけて」

「たすけて」と言うのは勇気がいりますが、つらいときは誰かに相談してください。そして、子育てサポート「そよ風」を思い出してください。私たちの長い子育て経験、相談活動を通じて蓄積した相談員としての知恵、心理師としての専門的知識のあるスタッフが、心からの対応をいたします。そよ風のキャッチフレーズは、『ともに子育て いまから ここから』です。親は、「自分のがまんすればいい」とあきらめてしまわずに、自分と子供に支援を求めましょう。今からここから、共に子育てを応援します。

参考資料: ちょっとしたストレスを自分ではね返せる子の育て方



# こどもの自律神経をきたえる いいこと習慣 『 ヨガ 』

☆ ヨガは全身の血のめぐりをよくし、自律神経を整えます。リラックス効果もあるので、親子でいっしょにするのも楽しいですね。

## チャイルドのポーズ

気持ちが高ぶっているときこのヨガをやり、スーッとリラックスできます。

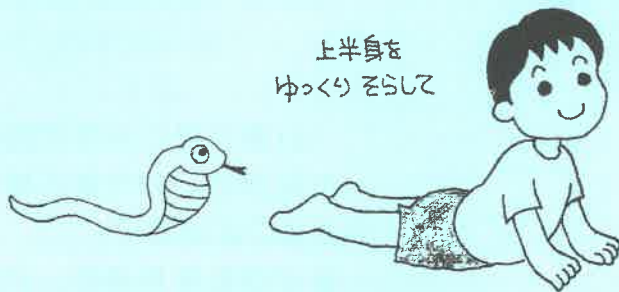
- ①左右の足の親指を重ねずに正座をして
- ②両手を前方の床にベタッとくっつける
- ③息を吐きながら手を前にすべらせる
- ④おでこを床につけ、首や肩の力を抜く

息を吐きながら  
両手を前に  
おでこは床に



## コブラのポーズ

寝る前など、子供をリラックスさせたいときにおすすめです。

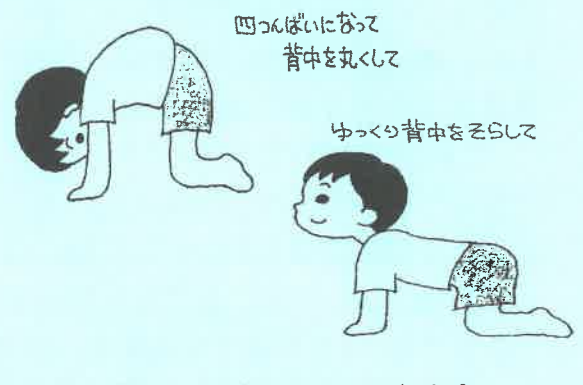


- ①うつぶせに寝て、両足のかかとをつけ
- ②胸の横に手をつき、上半身をそらす
- ③下腹部に力を入れて5回深呼吸をする

## ネコのポーズ

肩こりの解消や寝る前に行うと心地よく眠りにつくことができます。

- ①四つんばいの姿勢になる
- ②おへそを見て、息を吐きながら背中を丸くし
- ③猫が背中を丸めているのをイメージして息を吐く
- ④次に息を吸いながら頭を上げて背中をそらす  
(これを何度かくり返す)



参考資料 子どもにいいこと大全

**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



## 親の喜ぶ顔は、子供にとって最高の宝物

家事に育児に、毎日大忙しのお母さん、お父さん。もうすぐ「恐怖の夏休みが始まる」と思っていないですか？ついイライラとして「なんでこんなことをするの？」と叱ってしまうこともあるでしょう。でも、お母さんやお父さんの悲しい顔や怒った顔を見ると、子供はかえって萎縮して、何もできなくなってしまいます。

夏休みは、子供を認めて、ほめるチャンスととらえましょう。

### ☆ 何かひとつでも、できたことをほめることが大切

子供は、生まれてすぐにもう親の言葉をちゃんと聞いているそうです。意味はわからなくても、しっかりと心でキャッチしているのです。

「うちの子はほめるところが見られない」という場合でも、よくよく観察してみると、ひとつくらいは必ず良い点が発見できるものです。そのたったひとつを「すごい！〇〇ちゃんはこんなことができるのね」と思いきりほめてあげると、子供は「これだけじゃなくて、もっとできることがあるよ」と、さらにできることをひとつ、またひとつと増やしていくことができます。

### ☆ 親の「ありがとう」が、お子さんのやる気スイッチをONに！

小さな子供が、よく自分の持っているものをニコニコして親に手渡すことがあります。そんなときは、お母さんもお父さんも笑顔で「ありがとう」と言ってあげましょう。親のうれしそうなお顔と、言葉から感じるニュアンスで、子供は「何かをしてあげると、お母さん、お父さんが喜んでくれ

る」と感じ取り、積極的にお手伝いをするようになります。

自分の記憶に残っていないような幼少時の頃に言われた言葉というのは、実は人の潜在意識の中に深く刻まれていて、一生の性格を大きく左右すると言われていています。「まだ小さいから何もわからない」ではなく、「わが子は何でもわかる」と信じて、積極的に良い言葉のシャワーを浴びせてあげましょう。

### ☆ モチベーションをアップする、「よくできました」シール

「えらいね」「よくできたね」と声かけをしてあげることも大切ですが、例えば、おもちゃの片付けができたときなど、手作りの“よくできましたシート”に子供の喜びそうなシールを貼ったりすると子供のモチベーションもグッと上がります。シールを貼るのを毎日楽しみにして、片付けやお手伝いもスムーズに運ぶことでしょう。

あわせてお母さん、お父さんのよくできましたシールも作っておきましょう。「お母さんも〇〇ができたよ」「お父さんも〇〇ができたよ」と子供のシールと並べて貼ると、親と同じだと子供も喜ぶはず。その際、難しく考えないことが大切です。ほんのちょっと頑張ったなあと思えることでいいのです。誰かに自慢することではありませんので、自分をしっかりほめてあげましょう。



参考：牛乳石鹸共進社株式会社HP  
「子育てお役立ちコラム」より

# “そよ風”は、こんな活動もしています(6月編)

そよ風通信の発行や個別相談に加えて、6月には下記のような活動を行いました。出前講座では、講話の後にアイスブレーキングで参加者の緊張をほぐし、グループトークのお題を提供するなど参加型プログラムで、楽しく学び合う場となるように心掛けています。子育て広場では、おしゃべりしながら悩みや不安を共有したり、子育ての喜びに共感したりする場面も見られました。今後も身近で気軽に相談できる存在になりたいと思います。ご要望がありましたらご連絡ください。

## 子育て学習会【出前講座】 五郎保育園(6月3日)

- 講話「効果的な親子のコミュニケーションのあり方」
- アイスブレーキング「同じ誕生日で集まれ！」
- グループトーク「今、はまっていること」  
「子育ての悩み・うれしかったこと」保護者約60名参加

## 企業訪問相談 市立大洲病院(毎週1回)

- 個別相談  
相談者8名(6月)

## 子育て広場「森のそよ風」 徳森児童センター(6月6日)

- 読み聞かせ「フルーツめしあがれ」他
- 講話「『わたしメッセージ』で伝えよう」
- グループトーク♪「わたしの推し！」  
「子育ての悩み」親子4組参加



## 子育て広場「おしゃべりカフェ」 喜多児童館(6月10日)

- グループトーク♪  
「あなたはどっち派？」  
「最近できるようになったこと」  
「子育ての悩み」親子4組参加

(参加者の感想) 悩んでいるのが自分だけではないと分かってほっとしたし、先輩ママの経験談も聞けたのでよかった。

## 子育て広場「スマイル・ママトーク」 大洲児童館(6月12日)

- 本の紹介「ぼく モグラ キツネ 馬」
- 講話「子供の発達の疑問」
- グループトーク♪  
「子供の頃好きだったテレビ番組」  
「子育ての悩み」親子5組参加

## 新任職員研修会【出前講座】 市立大洲病院(6月27日)

- 講話「メンタルヘルスと上手に付き合うために～ストレス対処法～」
- アイスブレーキング「わたしはだあれ？」
- グループトーク♪「今、ほしいもの」  
「最近うれしかったこと大変なこと」  
新任者9名参加

**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





### 「勉強しなさい」と叱るより 勉強の楽しさを教える

「勉強しないと大人になってから大変な思いをするよ!」「ゲームばかりしないで勉強しなさい!」子供のためによかれと思って言っていることが、勉強嫌いになっているかもしれません。

もちろん学力や専門的知識も社会で生きていくためには重要なことです。しかし、学力がどれだけ高くても、非認知能力が身につけていないと幸せにはなれません。

**非認知能力**とは、学校のテストでは測れない、目には見えない能力です。「自分とつながる力(自己肯定感)」「人とつながる力(コミュニケーション力)」「夢を実現する力(目標達成力)」「問題を解決する力(感情コントロール力/思考力)」などが挙げられます。

ノーベル経済学賞を受賞したジェームズ・ハックマン教授の研究によると、非認知能力を高める方が、長い目でみると学力が高まることが分かっています。また、非認知能力が高い人ほど人生の満足度が高いのです。

では、子供の非認知能力を高めるためにはどうすればよいのでしょうか。それは、**子供の声を聴いて、子供に選ばせ、決めさせ**

るのです。特に10歳までは、テストの点数以上に子供の興味や好奇心に寄り添って、学ぶことの楽しさを教えてあげましょう。**勉強ができる子ではなく、勉強が好きの子を育てるのです。**そのために、次の3つのポイントを意識して関わってみましょう。

#### ① 子供が興味を持ったことを掘り下げる

料理に興味があれば、一緒に作ったり料理教室の体験に行ったりするなど子供の目がきらりとする瞬間をキャッチしましょう。

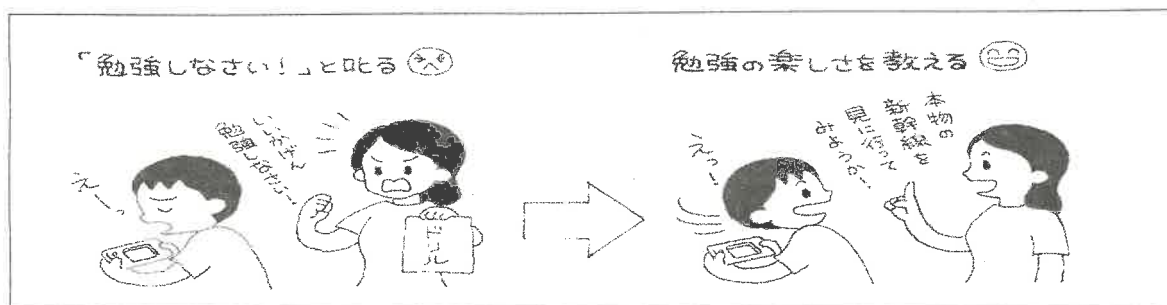
#### ② できるだけ競争環境を排除する

自信をなくしたりやる気をなくしたりしないように、最初は特にだれかと比べたり競い合ったりすることは避け、アドバイスや口出しをせずに見守りましょう。

#### ③ 子供が心地よく学べるスタイルを尊重

本を読む方が集中できる子もいれば、動画を観て学ぶのが好きな子、体を動かして実際触れてみて習ったことが記憶に残る子もいます。リラックスして学べる環境を子供に選ばせてあげましょう。

参考資料：親も子もラクになる ゆるめる子育て



# 若者言葉は暗号!?

子供たちの会話やネットの投稿で、不可思議な言葉に出会うことはありませんか？時代を映す若者言葉、なぜ子供たちは新しい言葉をつくるのでしょうか？

子供たちは、既存の言葉では自分の気持ちをうまく表せない、何かが違う、という違和感を常に抱いているのではないのでしょうか。そのため自ら、自分の心情に適(かな)う言葉を生み出していると考えられます。若者言葉は、彼らの鋭く豊かな感性そのもの。そう思って若者言葉に接してみると、子供たちの感覚を少しは理解できるかもしれません。

とは言っても、これらの言葉を大人が使うのは、少なからず抵抗があるでしょう。若者言葉を知らなすぎて年寄り扱いされるのも辛いですが、使いすぎてイタイ大人と思われるのも辛い…さじ加減が難しいですよね。理想は、若者の使う言葉を理解しつつ、ほどよい程度にこちらも使用する…といったところでしょうか。

いつの時代も、聞いたことのない若者言葉に、大人たちは最初、戸惑ったり腹が立ったりするかもしれませんが、でもそこで、「それってどういう意味?」「おもしろいね」と会話を重ねることで、新しい親子のコミュニケーションが生まれてくるのかもしれない。

参考資料：読売新聞オンライン



娘だっこ… お嬢様だっこ。  
結婚式で新郎が新婦を抱きあげるパフォーマンスで知られる。  
うれし嬢死ぬ… 嬉しさのあまり死にそうになること。  
とうとし尊死… 尊さが度を超えて天に昇りそうな感情になること。

**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)



## 「あきらメガネ」をかけてみよう！

私たち“そよ風”のキャッチフレーズは「ともに子育て！いまから ここから」です。子育てをしていく上で、何事も気づいた時から始めたのでよいと考えています。まだ間に合うかな？遅すぎるのでは？なんて心配はしないで、一緒に子育てをしていきましょう。

「いまから ここから」子育てを始めるにあたって、まず何から始めましょう？その一つとして、右の4コマ漫画のように“あきらメガネをかける”ことをオススメします。あきらメガネの“あきらめる”という言葉には、古くは「明らかに認める」という意味があったのだそうです。「ありのままを認める」ということです。子供に対して、ないものを求めるのではなく、いま備わっている良いところを見てあげましょう。

親は、ついつい自分が理想とする子供の姿を我が子に強いることがあります。しかし、それでは親も子も辛くなってしまいます。そんな時には、あきらメガネをかけて子供のありのままの姿を認めるところから始めてみませんか？あなたの子供さんの良いところが、きっと見えてきますよ！

参考資料：明橋大二

『子育てハッピーアドバイス③』





## 「それってあなたの感想ですよ？」と子供に言われたら？

通信教育などを行うベネッセコーポレーションが、2022年の出来事や将来に関する小学生の意識調査を実施し、その中で2022年の流行語ランキングを発表しています。インターネット掲示板2CHの創設者であるひろゆきさんの「それってあなたの感想ですよ？」が1位になったそうです。(対象：小学3～6年生13,816人)

小学生の流行語ランキング 2022 「進研ゼミ小学講座」調べ	
順位	流行語
1	それってあなたの感想ですよ？
2	それな
3	ギャルピース
4	パワー！
5	草

この言葉を使って大人（親・先生）のコメントをとる小学生が増えてきていると話題になったことがあります。さて、お子さんがこの言葉を使ったとき、どう返しますか？

こちらが発した事に対して「それってあなたの感想ですよ？」と言ってきているので「はい、私の感想です」と返すのがおすすめだとされています。

当のひろゆきさんは、雑誌のインタビューで次のように答えています。

例えば、親が「早く寝なさい」って言ったら、子供が「それってあなたの感想ですよ？」と言い返してきたとします。よく考えてみてほしいんですけど、子供は寝たいと思っていなくて、親は寝てほしいと思っている状況です。だから「早く寝なさい」はある意味、親だけの考えでもあるわけで、子供が間違っているとも言いづらいんですよ。もし子供に早く寝てほしいのであれば、言い返すことなく、黙って部屋の電気を消して、寝るしかない環境を整えてしまえばいいと思います。人間ってつまらないラジオを流しておけばすぐ寝ますよ。英会話とかドイツ語とかいいんじゃないですか？

議論をするのではなく、環境をうまく使うことで、相手の行動ってある程度コントロールできますよ。

そもそもなのですが、僕のセリフが子供たちに流行っているっていうのが、まねしたくなるようなまともな大人が減っているっていう社会的な問題だと思うんですけど（笑）。僕が子供のころには王貞治さんみたいに寡黙に合理的な努力を積み上げているような、ちゃんとした大人のロールモデルがもっといたような気がします。もっとまねしたくなるような立派な大人が増えてほしいです。



引用：プレジデントFamily2022年夏号より

※ちなみに「それってあなたの感想ですよ？」という言葉はひろゆきさんは、あるテレビ番組で一度しか使っておらず、常用はしていないそうです。

**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



### きょうはんい 許容範囲のラインを引く



子供がその場の状況に合わせて判断し、行動がとれるようになるまでにはそれなりの時間と経験値が必要でしょう。その間は親がアドバイスしたり、止めたりすることも大事です。ここで気を付けたいのは、いつも「ダメ！」の一言で済ませてしまうと、やっていい状況でも自分で判断して動けなくなることもあるということです。また、ダメ出しの回数が度を超えると、反抗的・無気力になる可能性もあります。

こんなとき「ここまではいいけど、ここからはダメ」と、子供本人の目安になる許容範囲のラインを言葉で教えていくといいでしょう。

例えば、家の中できょうだい同士がボール投げを始めて、物を壊す恐れがあるときには「〇〇運動公園ではいいけど、家の中ではダメよ」とか「硬いボールはダメだけど座って風船飛ばすのならOKよ」など、その場の状況や事情などを考慮して「うちの許容範囲」を伝えつつ「ダメ」とのラインを明確に引くと子供は納得しやすくなります。

あらかじめ「おうちルール」を話し合っ決めておくと「この前と言っていることが違う！」などともめることも減り、子供を混乱させずに済みます。大事なのは、子供とよく話し合いお互いに納得できるラインを探ることです。親が一方的に作ったルールを押しつけると次第に不満がたまり結果的にルールが守れなくなってしまいます。子供の意見も取り入れながらルールを決め、ある程度納得できていれば守ろうとするものです。

#### 1 おうちルールの決め方 —「ゲームする時間」の例—

親「最近、睡眠不足で朝起きられないよね。ゲームを1日1時間はいいと思うけど、どうかな？」  
子「えー！全然足りないよ」  
親「じゃあ、どのくらいだったらいいの？」  
子「う〜ん、もう少し欲しい。でないとクリアできない」・・・等  
双方がある程度納得し折り合いがつくところまで話し合うようにする。また、「守れなかった場合はどうしようか？」と事前に決めておくことも大事。

#### 2 ルールの実行

決まったルールは張り紙などをして、いつでも確認できるようにする。ルールが守れた時はしっかりとほめましょう。

#### 3 ルールの修正

もし、守れないことが続く場合は、そのルールが現実的でないのかもしれないので、適当なペナルティ（守れなかったら一日ゲームはしない等）も含めて、再度話し合って実行できるように修正する。

子供が自分で判断し、納得して行動できるように各家庭で話し合いをしてみてください。

# 楽しい子育て 我が家編 シリーズ2

元気です いきますの はいたっち  
力がでるよ いきます。

小学生の部  
三木 創太



かけっこで ビリでもよろこぶお母さん  
一番目立って ラッキーね!

小学生の部  
下窪 咲太郎



父と散歩する週末の早朝。  
父のうれしそうな顔を見て思う。  
もう少し続けてみようかな。

中学生の部  
村上 友実



父が撮ったビデオ  
必ずはいっている  
「頑張れ!」の声

中学生の部  
森川 心稀



テレワーク  
娘にほめられ  
照れワーク

一般の部  
宇野 一成



1度だけ「おいしい」といったヨーグルト  
もういいかげん飽きたけど  
今でも毎朝出てきます。

中学生の部  
川辺 丈太郎



マスクとる 娘の顔は前歯なし  
ちょっぴり笑える 成長の証

一般の部  
田代 優子



今日こそ言ってやる 父さん働きすぎ  
今日こそ言ってやる 母さんちょっとは  
休んだら  
今日こそ言ってやる  
いつもありがとう。

中学生の部  
高橋 樹生



頭が痛くて寝込む私に  
「こんな事しか出来んでごめんね」と  
氷枕を差し出す息子  
頭は冷えるのに  
目頭はどんどん熱くなる  
普通言わない「ごめんね」を  
ここで言うのはずるくないかい?

一般の部  
柴田 沙夜



イラスト：sally

出典：令和4年度「楽しい子育て全国キャンペーン」三行詩入賞作品より (日本PTA全国協議会)

**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





## 2023年、どんな年でしたか？

今年の大きな出来事は、何と言っても新型コロナウイルス感染症の位置づけが、5月8日から「5類感染症」になったことではないでしょうか。5類感染症に変わったからとはいえ、感染者数が急激に減った訳ではなく、現在でも感染は続いています。

ただ、日常生活は、コロナ流行前に戻りつつあり、マスクを着用している人々も減り、店舗における仕切りもなくなりました。

さて、皆さんの家庭では、どんな1年だったのでしょうか。激動の1年間だった家庭もあるでしょうし、あまり代わり映えしない普通の1年間だった家庭もあるでしょう。あと数週間で2023年も終わろうとしています。1年間の子育てについて振り返ってみませんか？

### 1. 月ごとに振り返る

まずは1年を月ごとに振り返りましょう。大きなイベントや出来事があると振り返りやすいですね。子供の成長、親自身の成長を確認することができます。もちろん、楽しかったことだけではなく、子育てに悩んだことも思い出されるかもしれません。それはそれで、来年の子育ての目標にしましょう。

### 2. 写真や動画を見ながら振り返る

皆さんのスマホの中には、たくさんの写真や動画がたまっていますか。その整理を兼ねて振り返ってみましょう。

子供や家族の写真を整理するポイントは、写真や動画を見て、いろいろな思いが浮かんでくるものを選びましょう。子供の屈託のない笑顔を見ているだけで幸せな気分にもなり、その時その時のさまざまな情景も思い出させてくれることでしょう。

アプリを使えば、簡単なフォトアルバムを作ることができます。

### 3. 誰かと話しながら振り返る

一人で振り返りの作業をしていると、時には、嫌な思いがよみがえり、止まってしまうことがあります。そんな時は、子供や家族と話しながら振り返るとよいでしょう。思い出を共有することで絆が深まったり、新しい視点で出来事を見つめ直したりすることができます。

一番大事なポイントは、来年は親子でこんなことをしてみようというポジティブな気持ちになることです。

よいお年をお迎えください。

参考資料：ライフスタイルメディア「folk」



# 子ども年代別 お金教育のヒント

年末年始、親も子どもお金の出入りがあるときです。お金について、親子で話すよい機会でもあります。大切なのは、子どもの年齢に合わせて、わかりやすく説明してあげることです。

## 3歳まで お金は大事期

- お財布のお金で勝手に遊ばせない。財布は、大人だけが使えるものと体験することで、「お金の大切さ」を感じとらせる。



## 3歳～6歳 お金の価値を知る期

- おもちゃやお菓子など欲しいものを買うためには、お金が必要なことや、百円のおもちゃが、百円の豆腐やリンゴとで同じ価値であることを教える。→我慢することも覚える。



## 6歳～9歳（小学校低学年） お金体験期

- 「働く」を習慣化し、お小遣い（お給料）制を導入する。
- できれば自分のお小遣いで、実際にお金を使う体験をさせる。将来、子どもが「お金の自立」をするためには、この頃から「自分のお金を自分で判断して使う」経験が大事。



## 10歳以降（小学校高学年以降） 将来を見通すお金管理期

- どんな職業につきたいか、どこに住みたいか、などを実現するためには「どれくらいのお金がかかるか」を教える。我が家のお金には限りがあること、そのお金を有効に使わなければならないことを一緒に考える。
- 自分が手にしたお金を「自分で管理できる力」を育てる。4つに分けると、わかりやすく管理しやすい。



参考資料：「お金のこと、子どもにきちんと教えられますか？」河村京子著

**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）

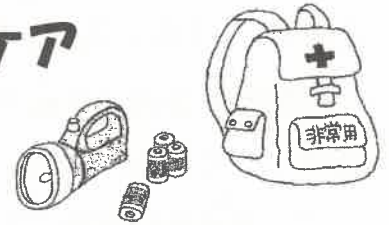
大洲市大洲 715





## 災害時の子供たちの心のケア

災害が起こった時、「助けて」と言わなくても、子供たちは、身近な大人の助けを必要としています。災害時に子供たちの心のケアを行う4つのポイントを紹介します。



### 1 「安心感」を与えてください

子供たちに寄り添ってください。いつもよりも少し意識して、親や周りの大人と一緒にいる時間やスキンシップを増やしてください。子供の不安を笑ったりせず、子供たちの言うことに耳を傾け、疑問や心配に思うことには、安心感を与えながら、簡単な言葉で、穏やかに、そして正直に答えてください。「みんなで守ってあげるから、今はもう大丈夫だよ」ということをしっかり伝えながら、質問や疑問には、できるだけ簡単に説明してください。子供が、心に抱く恐怖を言葉にすること、そして、それを誰かがちゃんと聞くことは、子供たちの質問に答えることと同じくらい重要なことです。こんな風に語りかけても良いでしょう「大丈夫。〇〇ちゃんを助けるために、日本中の、そして世界中のみんなが頑張ってくれているから」と。まだ言葉によるコミュニケーションができない小さな子供たちにも、同じように声をかけてください。大人の表情や仕草が、子供たちに安心感を与えます。

### 2 「日常」を取り戻すことを助けてください

どんな些細なことでも、可能な限り「普段の習慣」を保つことは、子供たちを安心させる手助けになります。「遊び」は子供たちの大切な日常です。おもちゃや遊び道具として使えるものを用意し、子供たちが苦しい状況を忘れられるよう、子供たちの相手をしてください。手遊びや歌や指相撲など、道具を使わない何気ない遊びやスキンシップが取れる遊びも楽しさや安らぎにつながります。

### 3 被災時の映像を繰り返し見せないでください

小さい子供は、大人のように言葉での理解ができないので、映像や画像が伝える事実を十分に把握できません。大人以上に映像や画像から大きな衝撃を受ける可能性があります。過去の出来事を録画再生したものを「今のこの瞬間に起きている」と思ってしまいます。子供は、感受性が豊かであるために、被災地の映像に触れる時間があまり増えると、コントロールできない程、感情移入をしてしまう恐れがあります。

### 4 子供は、自分で回復する力を持っています

災害を経験したり被災地の映像を繰り返し見た子供たちは、次のような様子が見られます。

○イライラしたり興奮しやすくなる ○日ごろしていた好きなことをしなくなる ○災害の事ばかり気にしている ○怖い夢を見る ○眠れない ○食欲がない ○頭が痛い、おなかが痛いなどの体の不調が現れる ○保育園や幼稚園、学校に行きたがらない ○親から離れたがらず、甘えん坊になる

子供が一時的にこうした行動や様子を示すことは、いたって自然で正常なことです。むしろこうした行動や様子を一時的に示すことで、子供は、自分を守ってくれる大事な大人との信頼関係や、自分の生活の安定を確認します。信頼できる身近な大人に働きかけて、自らの心の状態を回復しようとしているのです。子供が地震や避難の絵を描いたり、人や町が被災した場面の「ごっこ遊び」も、遊びを使って気持ちを整理したり表現したりするために必要なこと。子供が自ら回復しようとしている過程なのです。やめさせたりせず、見守りましょう。



## そうだったのか！ - 何度言っても聞かない子への関わり方 -

「何度言っても聞かない子」は、今できていないだけで行動が起きていない状態と捉えれば問題の整理がしやすくなります。「子供に言うことを聞かせる」ことをゴールにせず、「子供の適応的な行動を育てる」ように関わるのが大事です。

問題行動を A（行動の前）、B（行動そのもの）、C（行動の結果）の3つに分けて整理し、できない理由を考えます。

### 【 できない理由 】

- A 行動の前 …… やるべきこと（指示）が理解できていない
- B 行動そのもの …… その行動ができていない
- C 行動の結果 …… 行動をやる気になっていない

「できない」理由を考えた上で「できている」姿に置き換え、具体的な方策を立てると行動が起きやすくなります。例えば、子供部屋が散らかっているとき「部屋をそうじしなさい」と何度言ってもできない場合、次のように解決策をたてます。

A 行動の前	B 行動そのもの	C 行動の結果
<p>・「そうじをする」という指示を理解している → そうじの仕方・手順表を作り、分かりやすく示す</p>	<p>・そうじの仕方（必要なスキル）を知っている → 具体的にお手本を見せ一緒にやってみる</p>	<p>・そうじをした結果、ほめられる、すっきりする → できたことを確かめ、すぐにほめる</p>

ABC3つの条件がそろえば「〇〇ができる」行動が起きやすくなります。また、できている姿から解決策を考えるとポジティブに取り組めるようになります。

参考資料：行動問題を3ステップで解決するハンドブック

**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



## 子供の「用事がない用事」を大切にする

子供たちには、「用事がない用事」という大切な用事があることをご存じでしょうか？

子供って忙しい時に限って、大人の目の前に来て歩き回ったり、「ヒマ」と言って笑って突っついてきたり、直球で「用事がない」と言ってきたりしますよね。こういう行動を見ると大人は、「用事がないなら近くをうろうろしないで!」と思ってしまいます。でも、この一見意味のない行動こそが、子供の「用事がない用事」という大切な用事だと理解してほしいのです。

大人は人とのかわりに目的を持ってしまいます。それもそのはずで、育児、家事、仕事に追われ、寝る時間も削って働いて自分の時間を確保することすら大変です。そんな中で、子供の「用事がない用事」の本質に気付くことは難しいです。それどころか、せっかく近寄ってきた子供に対して、「私は今忙しいから近寄らないで」というオーラ全開で、「なにか用?」と険しい顔で聞いたり、「向こうで遊んでよ」と言ったりして子供との本当に大事なかわりを後回しにしてしまいがちです。

しかし、子供は用事がないければ大人のも

とを訪ねてはいけないのでしょうか。もちろんそんなことはありません。本当に用事がないければ、大人の前にはやってこないからです。その子供は確かに用事がないのだけれど、あなたのそばにいたいのです。そして、あなたと一緒に時間を過ごしたいと思っている

のです。こうした複雑で純粋な思いを、子供たちは「ヒマ」と、不器用にあなたに伝えているかもしれません。

子供が「ヒマ」と言ってあなたを突っついてきたら、まずは少しだけでも手を止めて目と目を合わせてほしいのです。時間に余裕がないときは、「あと〇分くらいでヒマになるよ～」と自分の手がいつ空くのかを具体的に伝

えるのがよいでしょう。子供の「用事がない用事」をていねいに受け止めて返事をするということは、その子供の気持ちをていねいに受け止めるということでもあると思うのです。「悲しいことがあったときや困ったときは相談してほしい」と思うのなら、日々の小さなサインを見逃さないようにしたいですね。

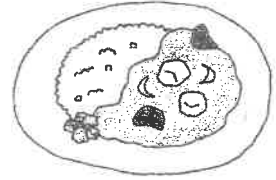
参考資料:「子どもの傷つきやすいところの守り方」

精神科認定看護師 こど看著



# みんなニッコリ♪ 手あそびうた♪

「用事がない用事」でまとわりついてくる子供を相手に、手あそびを  
 1つしてみませんか？忙しい毎日ですが少し手を止めて、お子さんとの  
 時間を作ってくださいね。



## カレーライス

作詞：ともろぎゆきお  
 作曲：壺 陽

♩ = 114

C G

に んじん た ま おき じゃ が いも ぶ

C C

た に く お な べ て い た め で

G7 C

く つ く つ に ま し ょ う

① にんじん  両手をちよき	② たまねぎ  上から下へ タマネギの形	③ じゃがいも  下から上へ ジャガイモの形	④ ぶたにく  人差し指で 鼻を押さえる	⑤ おなべで  下から上へ おなべの形
⑥ いためて  いためる動作	⑦ グリグリにましよう  両手をグーにして コンロの火の様子	⑧ そゆから  人差し指を立てて 内側から外側へ	⑨ カレールー  手を広げて 前に差し出す	⑩ 味みて  人差し指を なめる仕草
⑪ さうり度 (⑧と同じ)	⑫ おなべで (⑤と同じ)	⑬ にこめば (⑦と同じ)	⑭ おいしいカレーのできあがり  手をたたく	⑮ どうぞ  両手を前に広げる

**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





## 子供を信じよう！

多くの人から「よく“子供を信じる”ことが大切だ」といわれるけれど、理解できない言動ばかりで、どうすればいいかわかりません」といった声を聞きます。

確かに、子供が順調に育っているときには、信じることは、そんなに難しいことではありません。ところが、子供が問題を持ち、それが大人にとって都合の悪いことであったときは、子供を信じるのが難しくなります。

ここで“子供を信じる”というのは、たとえ子供が心配な言動を出してきたときでも、「何の理由もなしに、この子がこんなことをするはずがない」「この子がこんなことをするのは、それだけの理由があるのでは？」と、その背景を思い巡らすということです。

これは、“子供がウソをつかない”ということとは違います。子供はよくウソをつきます。そういうときも「ウソをつくには、それだけの理由が必ずある」と信じる、ということなのです。その理由が何なのかわからないときもあるでしょう。けれども、大人に信じてもらった子供は、きっと信じられる子に育っていくと思います。

大人が子供の気持ちを知り、ともに考えていくことによって、信じ合える親子関係、人間関係が育まれていくと思うのです。

参考資料：「10代からの子育てハッピーアドバイス」



# 今日は何の日？(3月編)

1年間に休日となる祝日は、16日あります。特に、今年は、祝日を含み3連休以上となることが11回あり、連休の当たり年だとも言われます。

さて、休日にはなりません、「〇〇の日」とか「〇〇記念日」は、1年間365日(今年は366日)、毎日あります。それを認定・登録する協会もあるほどです。

今月は、次のような記念日があります。

3月3日:ひな祭り、耳の日

3月8日:レモンサワーの日

3月9日:ありがとうの日

3月13日:サンドイッチデー

3月14日:ホワイトデー

3月20日:春分の日

毎月22日:ショートケーキの日

3月25日:散歩にゴーの日

3月27日:さくらの日



このような「〇〇の日」に引っ掛けて、ご家庭でも親子で何かしてはいかがでしょうか。

例えば、22日に「今日1日頑張ったご褒美にショートケーキを食べようか」とか、25日に「天気がいいので散歩に行ってみようか」とか、自分に都合よく「〇〇の日」を利用してみてください。

また、家族の誕生日はもちろんですが、日々の子育ての中で「〇〇の日」や「〇〇記念日」を作ってはどうかでしょう。例えば、「ママと呼んでくれた日」とか「はいはい記念日」とか各家庭に都合よく作ればいいのです。必ずしも毎年、イベントをする必要はありません。子育てを楽しむきっかけのひとつにしてほしいのです。

子どもが小さいうちは大変なこととか、つらいこととか、たくさんあると思います。それでも子育ては、二度と味わえない瞬間の連続です。一瞬一瞬を思いっきり楽しむためにも、今日は「〇〇の日」を使ってみてください。

**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”】

大洲市アフタースクールおおず内(元大洲幼稚園)

大洲市大洲 715

