



# 子育て支援コーディネーター通信



まだ終わりそうにない寒い冬ですが、「立春」の文字が、気持ちを少しだけ温めてくれるような気がします。暦の上では、春の始まりですね。春はきっとすぐそこまでやってきてい

## 育児不安やイライラが消える環境づくりに挑戦

子育ては大変だけど、太陽の日差しで心も晴ればれ、ちょっと深呼吸をして、1、2分目を閉じてみてはどうでしょう。心が落ち着くかもしれません。

### 1 ブレない生活習慣を確立する。

親子で早寝早起きをベースにした生活習慣のリズムをつくろう。



### 2 調和がとれたスムーズなコミュニケーションを図る。

☆先回りをしない。「のどが渴いた」「わかった。麦茶がほしいのね」ではなく「どうしたいの」なにが欲しいのかな「のどが渴いたから麦茶ちょうだい」と理由を含めて言えるといいですね

☆あいまいな言葉は使わない。「ママ遊んで」「また あとで」でなく「この野菜を切り終わったら 遊ぼうね」と時間の分らない子どもには具体的に伝える。

### 3 親子がお互い尊重して協力しあう体制をつくる。

年齢にあったお家の仕事(たたんである自分の洗濯物をかごに入れるなど)を任せてみましょう。最初は失敗したり成功したり、その経験の中で子どもが頼もしいと思えるように変わっていきます。

### 4 怒りやストレスの適切な対処法を共有する。

日ごろから大人はストレスを爆発させることを避け、子どもの前では楽しくリラックスした様子が見せられるよう工夫する必要があります。親が自分のストレスに気づいたら、寝ることがもっとも簡単かつ効果的なストレス対処法です。あと絵本の読み聞かせをしたり、音楽を聴いて笑顔に。笑顔は心をなごませます。

### 5 親子が楽しめるポジティブな家庭の雰囲気をつくる。

乳幼児期は身近な大人が笑顔でスキンシップするだけでほとんど問題が解決します。



### 6 親はブレない軸をもつ。

①ついほかの子と比較してしまう。②一度決めたことを変更しがち。③泣いている子どもを見るとイライラする。軸がブレやすい人かもしれません。日々ブレないように気をつけましょう。



(月刊クーヨン11月号参考)

## 絵本の紹介



### ☆「だるまさんが」

ページをめくると、あらら、びっくり！大わらい！！とびっくり ゆかいな絵本です。

### ☆「だるまさんの」

だるまさんがめがねをはずすとどうなるの？ページをめくるたびに、笑い声がはじけます。

### ☆「だるまさんと」

いちごさん、ばななさん、めろんさん登場！みんなでいっしょに、だるまさんと遊びます。

かがかい ひろし 作

だるまさんのいろんな表情がみられて、つい笑ってしまいます。楽しい絵本をどうぞ。子育て支援センターや子育てひろばにも置いてありますよ。



子育てを楽しくしたい。  
どうしたらいいの？



こんなことに気をつけてみたら。

☆笑いかけて、大好き！と伝える。子どもはまるごと受け止められると安心する。自分はかけがえのない存在だと信じられることが重要です。

☆家族や周囲との安心できる関係の中で、子どもは「自分は自分でいいんだ」と自信を持てるように育てましょう。それを確かめるように「イヤ！」を連発する時期もあります。それは自信が育っていてこそですね。

☆「イヤなら、どうしたい？」と子どもに問うことで、子どもは自分の気持ちを考えるようになり、「どうしたいのか」考えることは自由と自立への一歩となるようです