

一年で最も寒い頃です。この時期は、ぽけっとも少し静かになります。幼い子どもたちにはインフルエンザやいろいろな感染症が気になるころですが、あまり心配し過ぎるとお子さんにもストレスになってしまいます。予防は心がけ、万が一かかってしまったら必要な手当てをしてあげれば大丈夫！ **元気な心でいることが何より大事**です。

そして、子どもたちと一緒に**寒い季節を満喫**しましょう！

みなさんは、子育てや家事、仕事の合間にご自分の“**楽しみ**”“**喜び**”の時間を持っていらっしゃるでしょうか？これとって趣味のない私ですが、**音楽を聴くこと**は大好きです。早起きをして好きな飲み物を入れて、その日の気分でBGMを選びます。聴きながら家事をしたり、仕事をしたり、心と耳にとまった詩について考えたり…。ささやかですが、私には欠かせない時間です。**その時々**の**気持ちを彩ってくれる音楽は、心を潤して**くれます。

子育てや保育でも、**音楽は重要**。泣いている子を慰めるにも、泣きたい自分を元気づけるにも、効果があります。私は子どもたちと関わるときに、**和音をイメージ**します。きれいな和音が耳に入ってきたときの心地よさ、不協和音のざわざわした感じ、子どもたちと一緒にいるときも同じような感覚を味わうことがあります。ざわざわするのは、**微妙に音がずれているから**。そんなときは**こちらが微調整**します。うまくいかないときは、肩の力が入り過ぎていて「あなたはこの音！」と押しつけたくなっているとき。どうしても合わないときは、今は**それを聴く意味がある**と考えます。さらに余裕がなくなっているときには**メロディーも流れません**…。そうならないように、**自分の時間は大切**ですね。音楽でなくてもいいと思います。**ざわざわを感じたときには何かに例えて考えてみると、ちょっと遊び心が湧いてきて楽になります**♪そしてお忙しいと思いますが、ぜひお母さんの“**喜び**”の時間をもって、**心に潤い**を♥

● センター長 山浦彩子(やまうら あやこ)

NEWS

◆♪ いいこといいこと♪

「ふれあい遊び」毎日 11:00-11:30

〈水曜日〉 えいごで遊ぼう (大下りえこ先生)

〈月2回 第2第4 木曜日〉

おやこで**ダンス** (近ゆきこ先生)

◆「0歳児つどいの広場」毎週木曜 10:00-11:00

休館日・閉館時間

◆ 休館日 日曜・月曜・祝日

※2/11(金)は建国記念日でお休みです

◆ 職員会議 2/25(土)

※広場・一時預かりのご利用は9:00-13:00になります



いいこと♪いいこと♪  
広場の遊びから

水曜日は Hello~で♪いいこといいこと♪

♪Hello, hello, hello, how are you?♪の歌ではじまる**水曜日のいいこといいこと♪**は、えいご先生のえいごであそぼうです。先生が用意して下さる絵カードや絵本は、色もカラフルで「何がはじまるのかな〜?」と、準備しているそばから、興味津々で近づいてくるお子さんも多いですね。

内容は楽しい歌とダンスです。何週間続けて同じプログラムで遊ぶので、「あっ、さかなつりだ!」「さわれる絵本が出てきた!」など、やりたかったものが出てきて**輪の外にいた子ども自然に中に入ってくる**…そんなところは、いつもの**いいこといいこと♪**と同じです。春はポテトのお友だちが登場したり、夏はビーチでの遊びをまねたり、さかなつりを楽しみました。最近では、牧場でいろいろな動物の鳴き声をまねてダンスなど、季節のものを取り入れたり、どんな年齢層のお子さんと一緒に楽しめるような内容になっています。何度かやっているうちに楽しくなって、自然に英語とふれあうことができるようになるようです。いつもの**いいこといいこと♪**と同じように気軽に参加してみてくださいね!



◆ 西川 恵里子 (にしかわ えりこ) 広場・ファミリ担当◆



一時預かり  
ぶちのお部屋から

歌えば元気百倍♪♪♪

火曜日のぶちを担当しています。ちなみに**木曜日は広場の担当**です。広場でママと一緒に生き生きと遊ぶお子さんの姿、ぶちでママと離れても自分なりに楽しみを見つけ、たくましく過ごすお子さんの姿と、**違う面が見られる喜び**があります。ぶちでは、午前中にみんなで**お散歩**に出かけることがあります。ママとバイバイしたばかりで、ちょっとメソメソ顔のお子さんも、みんなで手をつなぎ元気よく歩いているうちに、だんだんと笑顔になっていきます。みんなの**大好きな歌**を歌えば、さらに**元気百倍**です。歌は、その時々思いつきですが、よく歌うのは「**となりのトトロ**」の「**さんぽ**」です。「♪**あーるこう〜、あーるこう〜、わたしは〜げんき〜**♪」と、私が歌えばみんなも口ずさんでくれます。そんなとき、「**歌っていいなあ**」なんて、しみじみ思うものです。おうちでも、ママと一緒に口ずさむお気に入りの歌はありませんか?もしぶちにお子さんを預けることがあれば、ぜひ**お気に入りの歌**を教えてください。保育中、お子さんと一緒に歌って楽しい時間が少しでも増えるといいなと思います。

「子育てハッピーアドバイス-妊娠・出産・赤ちゃんの巻」

明橋 大二 著

肩の力が抜けるハッピーアドバイスがいっぱい。事務所で貸し出せますので、よかったら読んでみてください。



◆ 越智 恭子 (おちきょうこ) 広場・ぶち担当◆



ぽけっと

2012

ぽけっと園芸日記

### ちいさな春 み~つけた ♪

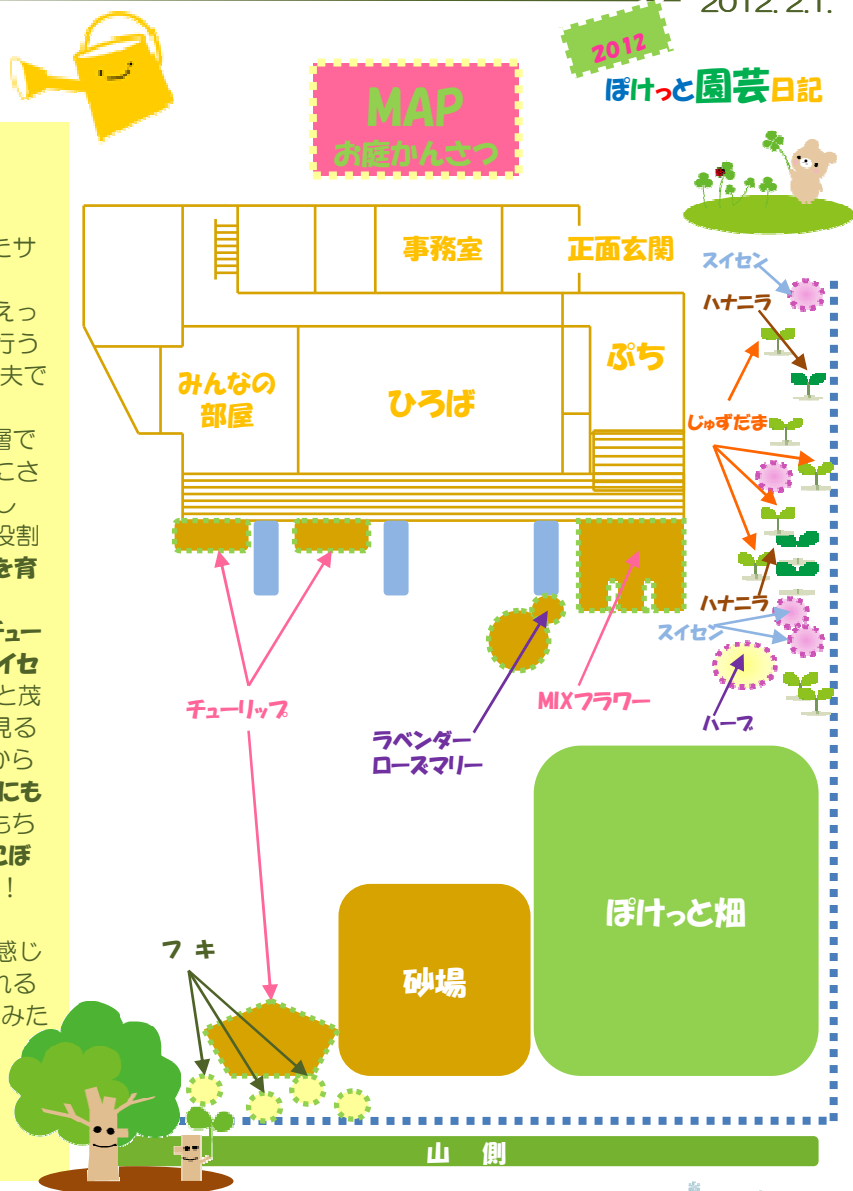
今、ぽけっとの畑では…昨年4月に種イモから栽培してきたサトイモが、先月3回目の収穫を無事に終えたところです。2月の寒空のもと、ぽけっとのお庭は「シーン」と静まりかえっているように見えます。が、これから畑は大忙し。寒期に行う「**天地返し(寒起こし)**」という大切な作業が始まります。丈夫で美味しい野菜を育てるのに、**土づくり**は欠かせません。

「**深く深く耕して表層と深層を入れ替える**」天地返しは、深層で越冬しようとしていた害虫や雑草の根、病原菌などを寒さにさらすことで退治する効果があります。また深層にたまってしまった堆肥を土の表面に出すことで、肥料分を均一化する役割も。とっても地味な畑仕事ですがこういったプロセスが**命を育む**のに大事なんですね。

さて、お庭を観察してみると…花壇ではみんなで植えた**チューリップ**の芽がちらほら顔を出しています。東側の裏庭では**スイセン**の花がとってもいい香り…**ハナニラ**の葉の緑も生き生きと茂り始めています。「**雑草かな?**」と思っていた草も、よく見ると**数珠玉(じゅずだま)**の葉っぱによく似ています。こぼれ種から芽が出たのでしょうか。細い葉っぱが**ニョキニョキ**と、**こっちにもあっちにも**…「今年はいっぱい採れるかも~!」嬉しいきもちでいっぱいになってきます。そういえば去年は、**青シソ**も**こぼれ種**でたくさん芽が出て**美味しい葉っぱ**が収穫できました~! 今年はどうかな…。

冬枯れのぽけっとのお庭…一見この時期は何もなさそうな感じがしますが、じ~っと観てみると「**小さな春**」が見つけれられるかもしれませんよ。時々**チューリップ**の花壇の**お水やり**をしてみたり、**お子さんとあちらこちら観察**してみてくださいね♪

◆ 淵本 明美 (ふっちゃん先生) 園芸&ぶち・広場 担当 ◆



### ふあみさほ ファミリー・サポート・センター

このところファミリー・サポート・センターへのお問い合わせが増えてきました。お仕事に復帰される方、あたらしくお仕事を始められる方、そしてお仕事を考えている方など、お問い合わせの内容はさまざまです。1年生になって学童保育に通う子どものママから夕方のお迎えなどの相談もあります。4月から始まる新しい生活に備えて、仕事と子育ての両立を考え、ドキドキしながら自分の代わりに子どもを見てくれる人を探しているのでしょうか。少しでもお役に立てればと思いつながら、お話を伺っています。

まかせて会員の皆さんは、活動報告書の提出などでセンターにいらしゃると必ずと喋っていいほど「可愛かったわ」「一緒に遊んで、時間があつという間に過ぎたの」と楽しかったお預かりの様子を話してください。保護者の方の代わりにお迎えに行ったり、ご自宅でお子さんを見守ったりと活動のスタイルはさまざまですが、そこには楽しい温かな時間が流れているようです。

もちろん、ファミサポを利用する理由はお仕事だけではなくあります。どんな理由でもかまいません。少し子どもから離れてほっとしたいなと思ったら、温かな笑顔のまかせて会員さんがいることを思い出してくださいね。私たちアドバイザーも、春風のように温かくて優しいお手伝いができますようにと願っています。

アドバイザー一同



### 編集後記 子のこころ 親のこころ

#### こころの発達…見えている結果にとられない

からだの発育や発達目は目で確認できる…できていく過程が見えるのでわかりやすい。では、こころの発達はどうか。たとえば、同じように「**ご飯を全部食べられた**」と見えていても、こころの中では①ママにほめられるから ②ママに叱られるから ③こぼりのお菓子を食べたいから…など**本来の食べる意味**とは違ったことを感じて「**ほんとうのできたになっていない!**」場合も。お腹が空いて食べたいから食べて「おいしい」と感じたら、栄養を摂取する食事は大事だと自然にわかるでしょう。そして自分の欲求のまま行動して欲求が満たされる「**ほんとうの意味でできた=あいのまますを認められた**」状態になるはず。**自我の芽生えと発達に合った「できた」**をたくさん経験すると、子どもの無垢でやわらかな**こころは安定して順調に育まれていきます。**

十分な経験がなく物事の意味をよく理解できないうちに、「**こうするべき**」という行動(しつけ)をくりかえし無理にさせられると、たとえ外見上はその行動ができるようになっても**こころ(自我)はうまく育っていきません。**とくに乳幼児期は「自分のやりたいこと(自己主張)をやって、それが**受け入れられる**」という行動をくりかえすことで、「**できた**」と**自分の存在を信じて相手を信じる自我(強いこころ)**が育ちます。それが<自己肯定感>であり<基本的信頼>。私たちが通常「**がんばる**」「**がまんする**」と呼ぶ**こころの機能**は、欲求を抑えて目的を達成しようとする**自我の制御機能**を指しますが、**自我**が十分に育って**自己肯定**ができていないうちに「**がんばる**」を求めすぎると、自分の存在を「**これでいいんだ**」と思えず、こころは逆に脆(もろ)くなります。お子さんが泣いて嫌がったら、**見えないこころの中を想像して「やりたいようにやろうらん」と**欲求を出せるように受けとめてあげてください…最初は無茶な自己主張でも、**だんだん自我**が成長して上手にできるようになっていくはずですよ。

◆ 上野 祐子(うへの ゆうこ) 副センター長・心理相談担当 ◆