

葉山町子育て支援センター ぽけっと 〒240-0111 神奈川県三浦郡葉山町一色1493-1 TEL: 046-876-4152

一年で最も寒い頃、お子さんの健康管理にヤキモキされている方も多いかと思いますが、予防に努めながらもあまり心配し過ぎず、心の健康を保ってあげることが体の健康にもつながると思います。平成14年が明けてから、早ひと月が過ぎてしまいました。お正月の話をするのももう季節外れのような気もしますが、みなさんは、一年の初めに何を願われたでしょうか？

我が家では、息子が父親と二人で初詣に行きました。何を祈ったかと尋ねたら、「お母さんがもっと優しくなるようお願いした」と…。それには少々がっかりでした。自分でもとびきり優しいお母さんだとは決して思っていないと思いますが、日頃から少しは意識していたつもりでしたし、叱るようなことはあまりないと思っていました。しかし、息子がそのように感じているのですから仕方ありません。素直に認め、少し省みてみようと思いました。

子どもが親に「優しい」と感じるのはどんなときでしょうか。抱っこしてくれた、いっしょに遊んだ、褒めてもらった、たくさん話を聞いてもらったなどなど。共感し合えた感覚は、大きな満足感として残るようです。お子さんによっても年齢によっても違いはあると思いますが、「優しい」と感じるのは、根底に“安心”があり、“緊張感”をもたずにいられることだと思うのです。親は「あなたのために…」というつもりでも、それがうまく伝わっていない場合があります。「我が子の将来のために」というのは、じつは親の安心のため？「お友だちとうまく遊べているとお母さんは嬉しい」「お行儀よく食べてくれるとお母さんは困らない」「勉強してくれるとお母さんは安心」というのは、本当に子どものため？子どもは無意識にも親の望む自分になろうとしています。でも、親の望みが多ければ多いほど、そうまくはいかない自分に焦り、もがき、緊張してしまうのです。寄り添って「嬉しかったね」「困ったね」「どうしようか」と共感しながら歩いてくれる方が、子どもには嬉しいお母さんです。それが、結果的には豊かな未来に続いていくこととなります。そもそも「（優しくあるように）意識している」とか「叱っていないのに」というところが、おしつけがましいですよ。本当に満足する関わりには、ほど遠い？一年の計は元旦にあり。平成14年は反省の幕開けになりましたが、子どもにとってどんな親でありたいかを考える機会になりました。遅ればせながら、本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

センター長 山浦彩子(やまうら あやこ)

2月の予定

- ◆ ♪いいこといいこと♪
「ふれあい遊び」毎日 11:00-11:30
<毎週水曜> えいごで遊ぼう (2/5はお休み)
(松本ようこ/加藤りみ/高橋けいこ先生)
- <第2第4木曜> おやこダンス (近ゆきこ先生)
- ◆ 「0歳児つどいの広場」毎週木曜 10:00-11:00



2月の開館時間

- ◆ 開館時間 9:00-17:00
- ※広場の開放時間は15:00迄、子育て相談・一時預かり・ファミサポ・2F多目的室のご利用は17:00迄です
- ◆ 休館日 日曜・月曜・祝日
- ※お盆も変わりなく開館しています！
- ◆ 職員会議・研修 2/15(土)
- ※広場・一時預かりのご利用は13:00迄になります



いいこといいこと♪ 広場の遊びから

♪いいこといいこと♪ おやこ園芸“チューリップday”を通じて
ぽけっとでは四季を通じて野菜の種まき、種いも、苗の植え付け～収穫体験及び試食会やお花の種まき、球根の植え付け～お花遊びなど食育や花育につながる「おやこ園芸」を開催しています。毎回みなさんに『自由参加』という形で体験して頂いていますが、昨年12月はじめには「チューリップDAY」～球根をみんなで植えましょ～を開催。お子さんたちがちいさな手に球根をにぎりしめて…花壇の植え穴にそっと入れて～土のおふとんをやさしくかけて～手のひらでポンポンと平らにならし～そしてじょうろでお水をあげる…幼いながらも小さな球根の中に、何か大切なものがあると感じているのでしょう。『チューリップさんたくさん咲きますように』と声をかけるシーンもあり、そんな姿をみるたびに小さなお子さんでも育てる側に立てること、親子で共に植物の命を育てることができる園芸って素晴らしいなあ～としみじみ思います。チューリップをテーマにした、とってもハートウォーミングな絵本をご紹介します。



「でてこいチューリップ」
いもとうよこ 作・絵
チューリップの球根を植えました。はやく花を咲かせようよ、こねこちゃんたちが水をザザザかけると…



「ゆうきをだして」
くすのきしげのり 原作
いもとうよこ 文・絵
心地よい土の中に
ずっといたいと思う
球根に、もぐらが…

◆ 淵本 明美 (ふちもと あけみ=ふっちー先生) 広場・園芸 担当 ◆

ファミリー・サポート・センター ファミサポから

冬を探しに

ぽけっとではファミリーサポートのコーディネートを担当していますが、ぽけっとに来ていない時は、野外保育「つくしんぼの会」で3、4歳児と一緒に遊ぶ機会もあって山、海、川へ出掛けています。この会では、季節を感じることでできる活動場所を選ぶように心がけています。一年で一番寒いこの季節、寒いというだけで泣けてくる子もいます。でも、日陰から陽なたへ出たときは心から日差しがありたく、子どもたちもほっとした表情を見せてくれます。また、風のこない場所を発見したときに「ここは風がこなくて暖かいね～」と伝えてくる子もいました。あえて水たまりに氷が張る場所や霜柱の見える場所へ出掛けることもあります。お母さんへお土産にするんだ、と言って胸につけてもらった大きなぽけっとに氷をいれて持ち帰る子もいました。もちろん、だんだんと氷はとけてきてしまったのですが、冷たいことよりも、お土産がだんだんと小さくなってしまふことが悲しくて泣き始めたのでした。

私たち大人は寒い冷たいと敬遠しがちですが、そんなすてきなエピソードをもらえるチャンスをお見逃しなさいませぬよ。日差しの出ている日は、比較的外で過ごすのも気持ちいいものです。勇気をだしてお出かけしてみませんか？



◆ 野川 典子 (のかわのりこ=のり先生) ファミサポ・事務 担当 ◆

ぽけっと

11/30(土) 5周年記念 ぽけっとまつり

「クラブから園芸まで…いろ～んな催しが盛りだくさん！」



かみしばい



お絵かき
せんべい



園庭では
"もちつき" "やさいも"
"ほかほか汁"で腹ごしらえ



親子でJAZZコンサート
by
BREEZE[ブリーズ]



"みんなの木"
手のスタンプ

ようこそ～



広場は
"結"さんの小物づくりと
"木のおもちゃで遊ぼう!"
コーナー



プロフェッショナル
ジャスボーカル
ユニット♪



今回も二百人近い親子が
遊びに来てくれました

子のこころ 親のこころ ～子育てをこころの発達から考える～

幸せになるためのこころの作業

毎年、大晦日はわが身を振り返り、おごそかな気もちになります。新しい年を迎えるために、除夜の鐘に耳を傾けながら煩惱(ぼんのう)をひとつひとつ払い落としていく…先人の知恵ですね。煩惱は迷い、不安、怖れといったマイナスの感情。こころを感ずる感情を整理すると、前を向いて進む力が湧いてきます。人はマイナスの感情をもったままでは幸福にはなれない。無理に抑え込もうとしても、体調を崩してしまったり感情的に出してしまったり、かえって問題を複雑にしてしまう…。

20年近く前、子育てを始めたことがきっかけで、私はマイナスの感情に向き合うことになりました。今思えば、当時は自己肯定感がなく母親になれている実感がない焦りから、「よい母親」と認められようと懸命だった気がします。子どもの気もちも、自分の気もちも、置き去りのまま。世間の常識や価値観といった実体的ないものを追いかけていた…本やマニュアルを手当たり次第に読んで答えはみつからず、イライラして不安定な母親でした。「どうしたら幸せな気もちで子育てができるのか…」もがいているうちに行き着いたのは、置き去りにしていた「子どもの頃の母への気もち」。厳しい母に何とかして認められたくて、頑張って「いい子」を目指していた、「甘えたい気もち」を封印してしまったことがマイナスの感情の根っこ。それに気づいてからは、些細なことでも「がんばったね」と自分の想いをひとつひとつ開放するようにしました。「私はこうしたい」という気もちを誰かに共感してもらおう。素直な気もちを出してわかってもらうことを繰り返すうちに、安心できて自然にわが子の想いにも応えられるようになりました。子どもとともに私自身のこころも成長していき、「ありのままでいい」と思えるように…まるであかちゃんが自己主張してそれをお母さんが受けとめる「自我を育む」こころの作業と同じ。米国の精神科医 E・エリクソンは、乳幼児期に獲得されるべき自我の働きを「基本的信頼」と呼び、人生の中で最も重要な発達課題としました。あらためてその不可欠さを実感するとともに、たとえ理想的な時期に獲得できなかったとしても、あとからでも間に合う。原点にかえって自分育てをやり直すことは、いつからでも、誰にでもできる…「共感してくれる家族さえいれば」そんなことを思いながらすがすがしい気分で子どもたち、夫とともに新年を迎えました。



Q. 「子どもを受けとめたい」と思っているのに、イライラして結局怒ってしまいます。

A. お母さんが頑張り過ぎていませんか？
まずは自分の気もちをたいせつに！

Q. どうしたら自分の気もちをたいせつにできますか？

A. 怒りたくなる感情もお母さんのたいせつな気もちです。その気もちを否定して、自分を責めないこと。誰だって幼い子どもと接していれば同じような気もちになるものです

- 誰かに気もちを聞いてもらう(ぽけっとでも)
- 家事や子育てを手伝ってもらう (一時預かりやファミサポもあります)
- 自分が楽しめることやリラックスすることをして休む(パパや家族に協力してもらう)