

# かるがも

# 4 月号



鶴ヶ島子育てセンター  
 (鶴ヶ島保育所内)  
 鶴ヶ島市脚折 1922-23 ☎ 286-7201

ぽかぽかした陽気にこころはずむ季節

春の季語に「山笑う」という言葉があります

青々と育つ木や、春を喜ぶように咲く花の景色を表現したそうです

春の日差しに照らされて

山そのものが笑みを浮かべている...

そんな春の訪れを感じながら

新生活のスタートを笑顔で迎えられたらいいですね♡

## 子育てセンタースタッフです

よろしくお願いします



たかくわ きよみ



こやなぎ あきよ



おおた ゆき



# ママのこころが軽くなるヒント

子育てカウンセラー  
永瀬春美さんに  
伺いました

～自分の気持ちも子どもの気持ちも大切にする子育て～

子育て中はイライラしたり、不安になったり、焦ったりする気持ちになりがち…

そんなママに、子育て講座「ママのこころが軽くなるヒント」の資料の一部を抜粋してご紹介します。

## ★自分自身の心のケア★

子どものために親はどのようにかかるとよいのか、いろいろな人がいろいろ言うし、いろいろなものにいろいろなことが書いてあって、「そのようにしたい」と強く思えば思うほど、「そのようにできない自分」を強く否定することになりがちです。

自分にダメ出しして、自分を傷つけてばかりいると、つい攻撃的な反応をしてしまうのは自然なことです。

他者を大切にできるのは、自分を大切にできる人です。

自分が好きで、自分を大切にできる子(=他者を大切にできる子)に育てるために、まずはご自身が自分をいたわり、自分を大切にする親になりましょう。

- ① 自分が好きな子に育てるために、「子どもにしてあげるとよいこと」はなんでしょう？  
それを、まず自分にしてあげましょう。(例えば…気持ちを認める、待つ)
- ② 自分が嫌いにならないために、「子どもにしないほうがよいこと」はなんでしょう？  
それを、自分にすることをやめましょう。(例えば…叱りすぎ、比較、人格の否定)
- ③ 気持ちと行動を分ける。後悔するのは行動だけ。  
余裕がないとき、人目が気になったとき、そのほかいろいろな事情でうっかり理不尽なことをしてしまうことはよくあります。

イライラする、ちゃんとした親と見られたい、しゃくにさわる、くやしい、情けない・・・  
どのように感じる自分もOK! 感じてはいけない気持ちはありません。

制限があるのは行動だけ(怒鳴ったり叩いたりしないほうがいいだけ)です。

気づけた自分、後悔できる(よくないと分かっている)自分を認める言葉を言いましょう。

「ダメって分かっているのに、止まらなくなってしまったんだよね。つらかったね」

自分を責めるのをやめると、攻撃的な気持ちが自然とやわらいで、攻撃的な行動が減ります。

がんばりすぎて親のからだや心がこわれてしまうのが一番困ることなので、思うようにいかない自分にやさしくすることは決してイケナイことではありません。

## ◎理想論は北極星のようなもの

方向性を確かめる目じるしとして、迷子にならないようにときどき目を向ければいだけ。

北極星を手に入れたいなんて大それた願いはさっさと手放すのが、よい親になるコツかもしれません。

他にもいろいろヒントがあります。講座資料さしあげます

子育てセンターの「つどいの広場」「園庭開放」などで、お声掛けください

子育てに悩んだり迷ったりしたら、ひとりで悩まず、気軽に相談してください



はねあいあそび

# パパとあそぼう！

新聞びりびり

パパと一緒にあそんじゃおう♪  
赤ちゃんパパも大歓迎！

【日時】 4月21日（日） 10:15~11:30

【場所】 鶴ヶ島保育所 保育室

【対象】 0歳~5歳までのお子さんと父親 15組（申込み順）

【持ち物】 飲み物、タオルなど



5分前に  
集合してね♪

その間、ママは自分の  
時間を過ごしてね♥



【申込み】

4月4日（木）9時から電話または直接申込み  
鶴ヶ島子育てセンター（鶴ヶ島保育所内）

049-286-7201（土日除く 9時~16時）



# 4月 つるがしま子育てセンターの予定



鶴ヶ島市ホームページからも見られます♡

手作りおもちゃで自由にあそんだり、おしゃべりをしたり…

「つどいの広場」「こそだてひろば」「園庭開放」は、0歳から就学前のお子さんとママ、パパが気軽に立ち寄れる場所です。おじいちゃん、おばあちゃんも参加できます。時間内は出入り自由、予約はいりません。

保育士が、育児に関する相談や情報のご案内もしています。

4月はお休みです

**【つどいの広場】**  
女性センター「ハーモニー」託児室  
午前 9:00 ~ 12:00  
午後 1:30 ~ 3:30

**【こそだてひろば】**  
第1~第4 水曜日(祝日は除く)  
10:00 ~ 11:30  
富士見市民センター

**【園庭開放】** 【パパの園庭開放】  
9:30 ~ 11:30  
(保育室開放は11:00まで)  
鶴ヶ島保育所 園庭・保育室



**【東部保育所つどいの広場】**  
9:30 ~ 11:30  
鶴ヶ島東部保育所 園庭・保育室

**【かるがも配布場所】**  
児童館、市民センター、保健センター、各つどいの広場、子ども支援課、中央図書館、市民活動推進センターなど

【問合せ】049-286-7201

日	月	火	水	木	金	土
	1 ←「つどいの広場」「こそだてひろば」はお休みです→	2	3	4 午前 つどいの広場	5	6
7	8 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	9 午前 東部保育所 つどいの広場 午後 つどいの広場	10 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	11 午前 つどいの広場	12	13
14	15 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	16 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	17 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	18 午前 東部保育所 つどいの広場	19	20
21 ★印をご覧ください	22 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	23 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	24 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	25 午前 つどいの広場	26	27
28 昭和の日	29	30 ★	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>4月21日(日) 子育て講座 「パパとあそぼう! 新聞ビリビリ」 ※詳細は中面をご覧ください</p> </div>			

※悪天候の場合、「つどいの広場」等、お休みする場合があります。※駐車場は他の施設と共通の為、混雑する場合があります。