

# かるがも 9

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

秋空の中、そよそよと風に揺られながら咲く秋桜「コスモス」

葉は線のように細く、繊細に見える秋桜ですが

強風で倒れても、また立ち上がって花を咲かせる力強い植物です

秋桜の花ってたくましいですね

New!

おうち時間を楽しもう！2020

ぜひ、見てね

夏のおすすめ！ を更新しました♪

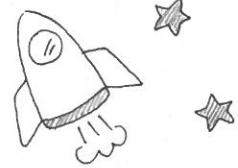
お祭り気分！手作りおもちゃ『金魚すくい』と『スーパーボール★ころりん』

『ピュンピュン★ロケット』の作り方が載っています

『子どもと遊び どう関わる？』も見てね♪

【市ホームページ】

くらし・市政→すくすく子育て→すくすく子育て通信→おうち時間を楽しもう！2020



# 「子どもと遊び」どう関わる？

外出もままならず、いつまで続くかわからない「おうち時間」。

子どもと一緒にいる時間が増え、不安やイライラが募りがち。

何をして過ごしたらいいかと悩んだり、子どものために遊ぼうと頑張りすぎて疲れたり…。

そんなママやパパに、子どもと遊ぶ時の関わり方についてアドバイス！



初めての子育て。赤ちゃんと遊ぶのって  
難しいし、苦手。どうやって遊んだらいいのか  
わからない



一緒に遊んでいても、子どもが同じ遊び  
をくり返しやつばかり…。  
何が面白いのか全然わからない…。



よく一人で遊んでいるのだけど、寂しい  
思いをしているのかしら？ 親がもっと相手  
をしてあげたほうがいいのかな…



大人が思うような遊び方をしてくれない。  
一緒に遊んでいてストレスを感じてしまうこと  
もあるんです。

親だって赤ちゃんと遊ぶ経験が少なければ苦手って  
感じてしまうのは自然なこと。

「遊ばなきゃ」と気負ってしまうと何か特別なことを  
しなければいけないような気がしてしまうもの。何を  
やったら楽しいのかなあと色々試してみましょう。  
気負わず、自分のペースで接するので大丈夫。



同じことをくり返すのは、先を予測できて安心して  
遊べたり、ちょっとした変化を発見したりして夢中  
になっているから。

同じことをくり返して遊ぶことも、子どもにとって  
遊びの目的のひとつ。

くり返すことが楽しいんです。



一人あそびは思考力を育む大切な時間。何かに集中し  
て遊んでいる時はそっと見守っていてあげて♡



子どもには遊び方に対する固定概念がありません。想像力や発想力を働かせて遊んでいるの  
かも。大人がリードするのではなく、子どものペースに合わせて遊ぶとよいでしょう。

子どものために思っていても、嫌々遊びにつき合っていると、子どももそれを敏感に感じ  
とってしまいます。大人が力を抜いてリラックスした状態で子どもと向き合いましょう。

四六時中、子どもと一緒に遊ぼうと無理をしなくともいいんです。





子どもと朝から晩までずっと一緒に…。  
こんなに長い時間、どうやって遊ばせたらいいの？



### 子どもと遊ぶときのポイント

- ・子どものペースに任せて遊ぶ
- ・常に話しかけたり、向き合って遊んだりしなくても、子どもと共感できていれば大丈夫
- ・さわってほしくないものや、危ないものを避けておくなど、叱らないですむような環境をつくる
- ・長時間子どもと遊ぶのはたいへんなこと。そんな時はいったん子どもから離れることも大切

こんなふうに考えると  
気持ちがラクになるかも♡

子どもとずっと一緒にいると何をして過ごしたらいいか悩んでしまいますよね。  
常におもちゃで遊ぶことやしっかり相手をすることが大事だと思わなくていいんです。  
洗濯物をとり込む、食材の野菜を洗うなど大人のまねをすることも子どもにとっては遊びのひとつ。食事をしたり、おやつを食べたりするなど、日常の生活をちょっと工夫してみるだけでも遊びになります。  
ママやパパと一緒に布団の上でゴロゴロすることも楽しい遊びになるかも！?  
子どもにとってはなんでも遊びになっちゃうんです。



子どもとずっと一緒にいて、「遊んであげなきゃ」と思うと息が詰まってしまいます。

義務感で遊ぶのではなく、ママやパパが肩の力を抜いて遊ぶことが子どもに安心感を与えます。

「子どもとの遊びは、こうしなきゃ」という思い込みを捨てて、少し「ゆるさ」を持ってみませんか。



それでもイライラしてしまうことだってありますよね。そんな時は…



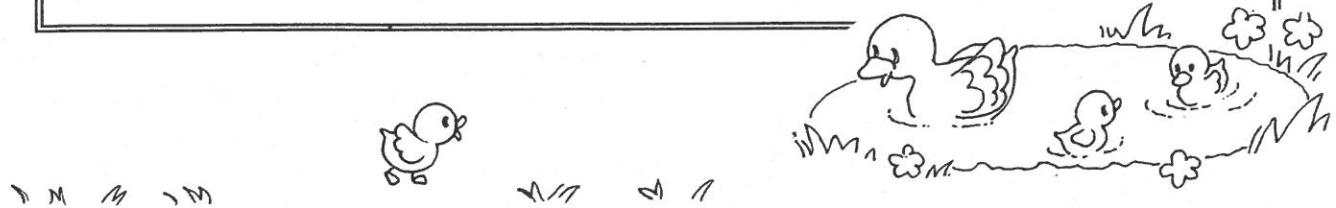
イライラした原因は子どものどんな言動なのか、それとも、自分自身の体調の悪さや気持ちと関係しているものなのか、を振り返ってみましょう。もしかしたら、子どもの言動だけが原因でないこともあります。

イライラした自分に気づき、気持ちを切り替えることができるようなものを見つけてみましょう。イライラした時に実践すると気持ちが落ち着くかもしれません。

例えば、深呼吸する、好きな香りを嗅いでみる、  
大好きなお菓子を食べる、など

# 9月 つるがしま子育てセンターの予定は...

「つどいの広場」「こそだてひろば」および「子育て講座」は、再開が決まり次第、市ホームページにてお知らせいたします。ご不便をおかけしますが、ご理解をいただきますようお願ひいたします。



## 子育て相談、行っています

日中、子どもと  
二人きり…  
毎日がしんどい



子どもの“イヤイヤ”  
どうしたらいいの？



毎日何して  
遊んだらいいの?  
あそびー!



“夜泣き”がつらい  
……眠れない



保育士がお話を伺います。



だれか、私の  
気持ちを聞いて!!



鶴ヶ島子育てセンター（鶴ヶ島保育所内）

電話 049-286-7201

(土日祝日除く 9時～17時)

大人と話がしたい！



なんだか不安



子育てのこと、  
家族のこと…  
モヤモヤ、イライラ



「つどいの広場」や「こそだてひろば」「園庭開放」…

早く再開できることを願っています

お会いできる日を楽しみにしています♡

