



# Suku Suku 子育て



脚折児童館で「豆まき会」に参加したママと子どもたち。  
豆入れバッグを作ったり、鬼の玉入れをしたり、楽しく遊びました♪

## 子育て情報BOX

### ふたごちゃんママ&パパの集い

ふたごの育児は経験者にしかわからない喜びや苦労があります。この会でわいわいおしゃべりをして情報交換をしましょう。ふたご(多胎児)を妊娠中の方のご参加もお待ちしています。

親子で楽しい時間を過ごしましょう。

**対** 多胎の乳幼児とその保護者または妊婦

**日** 3月11日(金)10時~11時30分

**場** 保健センター

**内** 情報交換、親子ふれあい遊び

**申** 不要

**問** 保健センター☎271・2745

### ブラッシング個別指導

歯科衛生士が、歯磨きを嫌がるお子さんの仕上げ磨きポイントをお伝えしたり、実際にブラッシングしているところをチェックするなど、実践的な指導を行っています。ぜひご利用ください。

**対** 妊婦、子ども、親、祖父母

**日** 4月22日(金) ※ 時間などは個別調整

**場** 保健センター

**内** ブラッシング指導、染め出し、フロスなどの使い方、歯科相談

**持** コップ、歯ブラシ、タオル

**申問** 保健センター☎271・2745

### 保健師・助産師を募集しています

**職種** 保健師、助産師

**業務内容** 子育て世代包括支援センター業務など

①妊娠届出時の妊婦との面談 ②妊娠・出産および育児に関する相談支援

**勤務地** 保健センター

**勤務時間** 9時~17時 **勤務日数** 週5日

**時給** 1705円 **募集人員** 1人

**申** 市ホームページ掲載の「鶴ヶ島市会計年度任用職員登録申込書」に資格免許証の写しを添付して、保健センターへ(後日面接を行います)

※ 勤務内容などの詳細については、要相談

**問** 保健センター☎271・2745



詳細はこちら

### 困ったときは・・・

● 児童・家庭総合相談窓口 **子育て・虐待・家庭の問題など**  
(☎271・1111)

● 女性・DV相談直通ダイヤル(☎298・7716)

● 鶴ヶ島子育てセンター[鶴ヶ島保育所内](☎286・7201) **子育て**

● 川越児童相談所(☎223・4152) **子育て・児童虐待**

● 児童相談所全国共通3桁ダイヤル(☎189) <sup>24時間</sup><sub>365日</sub> **児童虐待**

● 保健センター(☎271・2745) **妊娠・出産・子どもの発達など**  
親子相談…3月14日(月)13時~14時~ ※要予約



## 育てよう、子どもの中の「じぶん」の芽 イヤイヤ期は、成長のとき



☎ 鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内) ☎286・7201

「イヤ!」「じぶんでやる!」「いかない!」「たべない!」...

2歳前後から始まる、イヤイヤ期。何をすることも、あれもイヤこれもイヤの繰り返しで、一体どうしたらいいの?と苦労しているママやパパも多いのではないのでしょうか。

でもこのイヤイヤ、決して子どもたちのわがままではありません。子どもが自ら育とうとする「意欲」の表れです。小さな体の中にひょこっと芽生えた「じぶん」という芽。のびのび大切に育ててあげましょう♪

自分の気持ちを伝えたり感情をコントロールしたりすることが難しいため、「イヤイヤ」することで自分の思いを表現しようとしています。



保育士がアドバイス!



### STEP 1 まずは子どもの思いを受け止め、「イヤ!」の裏側にある気持ちを言葉にしてあげましょう

「自分の気持ちをわかってもらえた!」という満足感・安心感が大切。 「〇〇したかったのね」などと、お子さんの気持ちを受け止めて、言葉にしましょう。無理にやらせようとしたり、頭ごなしに叱ったりすると、逆効果になることも。ただし、危険な場合やすぐにやめさせた方がいいことは、きっぱりと!



### STEP 2 子どもが自分で選べるように、選択肢を提示してあげましょう

「じゃあ、〇〇してみる?」「〇〇と△△どっちにする?」などと選択肢を提示し、子どもに選択を促してみましょう。「自分でできた!」「自分で選んだ!」と納得し、気持ちが落ち着くことも。

子どもはイヤイヤ!  
ママ・パパはモヤモヤ...

## コロナ禍の子育てって大変...

鶴ヶ島子育てセンターがいつでも相談に乗ります!

市HP「おうち時間を楽しもう!」ページをチェック!

親子遊びなどを紹介しています!



おうち時間が増える中、  
どうやって子どもの相手  
をしてあげればいいのか?



「何かをして一緒に遊んであげなくて」と、常に気負う必要はありません。

たとえば、子どもが何かに夢中になっているときには、そっと見守りましょう。ママやパパが隣に座っているだけで、子どもは十分なときもあります。そのうち、子どもの方から何か発信してきたら、要求に応えたり、遊んだりしてあげましょう。

コロナ禍で気をを使う生活が続き、ストレスがたまりがち。子どもに対して、ついイライラ...



まず、「この難しい状況の中で子育てをしている自分ってすごい!」と自分を褒めてあげてください。

それから、リラックスできる方法や楽しめることを見つけて、子どもが寝た後などに休息をとってみましょう。家から出て子どもと一緒に散歩に出かけ、きれいな青空を見るだけでも、リフレッシュにつながるかもしれません。自分なりのリフレッシュ法を見つけて、子育てを頑張っている自分を、しっかり労わってあげてくださいね。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となった、子育て講座「どうしたらいいの?『イヤイヤ』という子とのつきあい方」の冊子をお配りしています。

ご希望の方は、お気軽に鶴ヶ島子育てセンターまでお問い合わせください。