

かるがも

3
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

「寿（ことぶき）を司（つかさど）る」と書く寿司
握りずしやいなり寿司など、様々な種類があります

中でも「ちらし寿司」は、華やかさや縁起の良い山海の幸を使うことから

「ひなまつり」にも食べられるようになったそうです

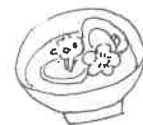
地域によって具材や形、呼び方も違う「ちらし寿司」
健やかな成長を願って食してみてもいいでしょう

おひなさまずし



ひなちらし

はまぐりのお吸いもの



ちらしずし



パパとあそぼう！ ～パパの園庭開放～

保育室には手作りおもちゃや絵本があります。
園庭の砂場や遊具でも遊んでね♡

お部屋の壁に
飾れるよ♡

赤ちゃんも大歓迎！
雨天でも保育室で遊べます♪

申込みはいりません
時間内に来てね！

* 今月の《わくわくタイム》は『ゆらゆら おひなさま』の製作です
* きれいなお花紙を使って、かわいいおひなさまを作しましょう！

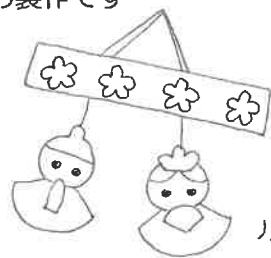
【日時】3月1日（土） 9：30～11：30

【場所】鶴ヶ島保育所 園庭・保育室

【対象】0歳～就学前のお子さんと父親

★パパが参加できない場合は、父親以外の保護者も参加できます

詳細は、市公式サイトをみてね♡



笑って乗り切るイヤイヤ期

～心の育ちを応援する親子のかかわり～

「イヤイヤ期」は成長の姿と思っていても、不安になったり、迷ったり……

12月に行われた子育て講座【「笑って乗り切るイヤイヤ期」～心の育ちを応援する親子のかかわり～】の資料の一部を抜粋してご紹介します。

公認心理師 永瀬春美さん
に伺いました。



なんでも「いや！」は、心のヨチヨチ歩き（心理的自立）のはじまり

1歳半から2歳ごろ、大人が言うことになんでも逆らうようになる「イヤイヤ期」は「何でも自分で決めて、自分でしたい（人の言いなりになるのはイヤ!）」という独立宣言。社会に出て、いろいろな人とかかわっていくために一番大事な「生きる力」。自己主張が始まるのは、心の発達が順調だということです。

体の発達で「上手に歩ける」ようになるまでには、バランスをとる練習を存分に経験する時間と空間が必要です。心のひとり立ちも同じ。たくさんの気持ちを体験する時間と場が必要です。何度も尻もちをつきながら上手に歩けるようになったのと同じように、心も「ヨチヨチ歩き（へたくそな自己主張）」をたくさんしながら、しっかりと自立していきます。

他者と関わる心の発達

ステップ1 自分の気持ちを知る

うれしい・楽しい・さびしい・不安… いろいろな感情を、感じたままに受け入れて認めてもらう（肯定的な反応を返してもらう）ことを通して、自分の気持ちがわかってくる。

ステップ2 自分と同じように、相手にも気持ちがあることに気づく

感じたままの気持ちを大人に大切に受け止めてもらう経験をたくさん積むと、相手にも自分と同じように大切にされるべき気持ちがあることに気づく。

ステップ3 自分の気持ちと照らし合わせて相手の気持ちを想像できる

大人に共感してもらった「いろいろな気持ち」が十分蓄積されると、それと照らし合わせて相手の気持ちを考えられるようになる。

※共感してもらった「気持ちの貯金」が多いほど、共感力が高くなります。

ステップ4 自分の欲求をおさえて、ゆずったり待ったりできる。

大人が自分にしてくれたように、自分も相手の気持ちに配慮してあげたくなる。

※相手の気持ちを思い、自分の気持ちとの葛藤に自分で折り合いをつけてゆずることができた時、わきあがる感情は「できる自分」「してあげられる自分」への誇らしさや達成感。「いい気分」というごほうびを経験して、もっとしてあげたくなります。

◆「言ってもわからない」「わかってもしない」のは幼児の普通の姿。脳機能が発達しているはずの大人だって、分かっちゃいるけどやめられないことが結構ある。

◆0,1,2歳の3年間は、ステップ1～4の階段を自力でのぼる（体験する）ために必要な時間。ステップ1～3を飛ばして（体験を抜きに言い聞かせて）、ステップ4に行くことはできません。心の成長のステップは、何度でも繰り返しながら一生続けられん階段。

◆自立しようと必死で、指図や命令には従わないことにこだわるので、親の「言うこと」は聞きません。けれど、大人のようにになりたい欲求があるので、親が「すること」をまねする。「してほしいことは、してあげる」「してほしくないことは、しないほうがいい」



心を育てるしつけのコツ ～気持ち（思うこと）と行動（すること）を分けよう！～

◆どんな気持ちもありのままに認める

人が持っているものがほしい、危ないとか時間がないとか言われてもやめたくない、思うようにならなくてくやしい…気持ちは自然にわきあがるものなので「思ってはダメ」といっても仕方ない。（感情をしつけることはできない）感じたままの認めてあげることが、自己理解から他者理解へとつながる原点。

◆行動の境界線を示す

やり続けたくても、世の中は「時間」という縛りで動いているので、「ほしくても、手に入らないモノがある」「したくてもできないトキや、してはいけないコトがある」。それを教えるのは、大人の責任。こどもがゆずったり、がまんしたりできるようになるには、とてもとてもたくさんの感情体験と時間が必要です。今の姿は発達の通過点。決して「このまま」にはなりません。繰り返し教え続ければ、いつかできる日が来ます。



※命令形ではなく、疑問形でこどもの気持ちを大切に扱う。（やってみる？など）



◆境界線の引き方・守り方

「行儀が悪い」「もったいない」といった言葉の概念は、まだ理解できない。今教えなくて親の振る舞いを見ていればいずれできるようになるものなので、できているときにはほめ、できなくても目をつぶって。

※「これだけはどうしても許せない（目をつぶれない）」ことがある場合は、家族で話し合って「わが家ルールを決めておくのもアリ。親の「必死さ」や「真剣さ」は感覚的に伝わるので、絶対ダメなことは「本気モード」で境界線を示しましょう。時間管理も親の役目。気持ちは受け止め、強制終了することも必要。

◆泣くことを恐れない

発達段階として制止されて激しく泣いたり、止められて暴れるのは当然の反応なので、泣きたい気持ちを認めて見守れるといい。大事なことを教えているのだから、泣き騒がれても自分を責めることはない。「心の予防接種」だと思って自分を責めなければ、こどもの気持ちに寄り添う余裕ができる。

- ・気持ちの整理（クールダウン）は人から言われてできることではない。「黙って待つ」方が早く泣き止むことも。泣きながらでもがまんしたこと、気持ちを収められたことをほめるのがコツ。「いやなことを我慢してほめられた」という成功体験になり、だんだん泣かずに気持ちの整理ができるようになる。

◆ダメなことは少ないほうがいい

しつけは、こどもが社会に出たときに安全に過ごせる枠（いわば牧場の柵）を作ってあげる作業。その柵の中でいろいろな体験をしながら成長していくのですから、牧場は広いほうがいい（ダメなことは少ないほうがいい）。

- ・小さなトラブルは経験させ、親が謝る覚悟を決める

自分で状況判断して適切な行動ができる子に育てるために、「未然に防ぐ」言葉かけを減らす。トラブルも大事な経験。小さい子を押しではいけないことは教えるが、思わずそうってしまったわが子の気持ちを認めてあげる。相手が泣いても、本人に謝らせる必要はない。気持ちが納得しないまま謝罪を強要されても「わかってもらえないくやしさ」がつのるばかり。「しまった！」という感情がわき起こったときに、自分の気持ちを受け止めてもらう経験を重ねて、親が謝る姿を見ていれば、いずれ自分の意志で謝れるようになる。時間がかかる。急がば回れ。

今回、載せられなかった「イヤイヤ期」についての情報や、子育て中のパパ・ママの心が軽くなるメッセージを記載した講座資料を差し上げます。鶴ヶ島子育てセンターの「つどいの広場」「こそだてひろば」などでお声がけください。



3月

つるがしま子育てセンターの予定



手作りおもちゃで自由に遊んだり、おしゃべりをしたり……

《すくすく子育て通信》

「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り遊べる場所です。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、子育て相談や育児に関する情報の提供も行っています。



『つどいの広場』

《場所》 女性センター 1階 託児室

《開室時間》 午前 9:00～12:00

午後 13:30～15:30

『つどいの広場～園庭開放の日～』

《場所》 鶴ヶ島保育所 園庭・保育室

《開室時間》 午前 9:00～12:00

※保育室開放は9:30～11:00まで

『こそだてひろば』

《場所》 富士見市民センター 1階 集会室

《開室時間》 午前 10:00～11:30

『パパとあそぼう！～パパの園庭開放～』

《場所》 鶴ヶ島保育所 園庭・保育室

《開室時間》 午前 9:30～11:30

《問合せ先》 鶴ヶ島子育てセンター 049-286-7201
(月～金 8:30～17:00 土日祝日除)

※発熱や体調不良、風邪症状がある場合は、来室をお控え下さい。

※マスクの着用は、個人の判断に委ねます。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	4 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	5【子育て講座】 みんなどうしているの？ 『はじめての子育て』	6 午前 園庭開放 午後 つどいの広場	3月1日(土) パパとあそぼう！ ～パパの園庭開放～	
9	10 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	11 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	12 午前 こそだてひろば	13 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	14	15
16	17 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	18 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	19 午前 こそだてひろば	20 春分の日	21	22
23	24 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	25 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	26 午前 こそだてひろば	27 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	28	29
30	31 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	※悪天候の場合、「つどいの広場」等を閉室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。 				