

令和2年 6月号

家庭教育学級

のびっこ

恵那市生涯学習課

社会教育指導員 堀



## 『まちどおしいです!!』の言葉に心の奥が“じわーん”

新型コロナウイルスの影響による不要不急の外出規制から1か月がたちました。5月15日に岐阜県は特定警戒県及び緊急事態宣言指定区域の対象から除外されたものの「人との距離確保」

「マスクの着用・手洗い」「三つの密（密閉、密集、密接）の回避」等、規制期間中に励行していたことを続けることが大切とされています。子育て中の母親にとって、これからも窮屈感を感じる日々が続くのかな……と思うと気が重くなります。

手に取るものをすぐにパクンと口に入れて「これは何かな?」と確かめる子、お友達とくっついて遊びたがる子どもはどれも規制されている事項に当てはまるものばかりです。ついつい、プチッと切れて「だめ」を連発してしまいそうです。

先日「生活行動の制限で、子育ての難しさに悩むことがたくさんあるだろうなあ」と母親たちに思いをはせながら歩いていると、前方からベビーカーを押して笑顔で近づいてくる方と目が合いました。乳幼児学級で活動していた母親です。じわーんと懐かしさがこみ上げてきました。

「まだ学級始めないのですか。待ち遠しいです。いつから再開しますか?」と聞かれ、返答に困ってしまいました。2月の後半から乳幼児期の家庭教育学級の活動を中止して3か月がたちました。すべての乳幼児期の家庭教育学級の閉級式もできないまま終わってしまいました。また、本年度の開級式もできずに5月も終わりました。けれど、乳幼児期の家庭教育学級の開級を心待ちにしてくれる人がいることを知り、心の奥底が温かくなりました。開級する日を待っている方がいらっしやることに感謝する出会いでした。

開級（活動開始）は9月を予定しています。今しばらく、お待ちください。申し込みはお住いの地区のコミュニティセンターの窓口で受け付けています。

## こんな時だからこそ、子どもと楽しく遊びましょう (^o^)

我が子に「不要不急の……」と話しても理解できません。「がまん、がまん」を強いるのではなく、家の中でも子どもと一緒に楽しく遊べる“遊び”を紹介します。子どもだけでなく、大人も一緒になって遊ぶと、ストレス解消になり親子のきずなも深まると思いますのでお試しあれ!!

### 【ロケットジャンプ】

- ① 子どもと向かい合って両手をつないでしゃがむ。
- ② ロケットを発射する時の号令「3・2・1発射」と同時に両手を軽く上げ子どもを引き上げる。（月齢が低い場合は抱きかかえて「高い・高い」をする。勢いをつけると恐怖心を持つので注意）

### 【オーライ!】

- ① 子どもが入れる大きさのダンボールを準備する。
- ② ダンボールめがけて、ハイハイをする。（ダンボールを子どもの前に置いたり後ろに置いたりして前進や後ずさりができるように声かけ）
- ③ ダンボールを車庫に見立てて、スムーズにハイハイができるように「オーライ!オーライ!」と励ます。

アイデア次第で、子どもと楽しむ遊びが思いつきます。このような時だからこそ、子どもとじっくり向き合って、遊びませんか?

## 佐藤一斎先生の『言志四録』の教えを子育てに生かす

せいてんはくじつ  
**晴天白日は、**  
つね われ あ  
**常に我に在り。**

(言志壺録57条)

気持ちよく晴れわたった空のように気分が爽快でいられるというのは、自分の心のありようが本来  
そうだからなのです。

何か気に入らない悩み始めると、雨降りのように気分は暗くなります。でも、気にしないと思ったとたん  
に、嘘のように気分がスカッと晴れてきます。なにごとにも心次第、考え方次第。

この世に悩むようなことなどありません。悩んでいる自分だけです。

小さなことは、気にしないようにしましょう。「大丈夫だよ。そんなに気  
にしないで(東濃弁で「あんじゃない」)」で過ごしましょう。

子育てに大切なことは「よくよしない! 気にしない、気にしない」です。



エー十ちゃん

## “食べる”はからだの栄養、“遊び”は心の栄養

子どもの成長にとって食生活は発育や発達の土台になっているので、子育て中の母親の関心度は  
高いようです。家族のみんなとお話ししながら楽しく食べると身体の成長を促すだけでなく、心にも  
栄養を蓄えることにつながっているといわれています。「今日の食事は十年後の自分をつくる」  
ともいわれ、食事は子どもにとっても大人にとっても成長させてくれる大切な『栄養』なんです。

目に見えない分、心にはしっかりと『栄養』を摂ることが必要です。  
子どもの心を豊かにする一番のサプリメントは“遊び”だと思います。

子どもは“遊び”を通して、身体を思いっきり使うことができます。

“遊び”はお友達や大人とコミュニケーションを取ることができるの  
で、身体や心の発達を促す大切なものです。

子どもは“遊び”を通して、想像力・創造力、がまんする力、ルール  
を守る力を身につけます。

“遊び”は「生きる力」です。心の土台作りで未来に生きる力の基礎  
となる“遊び”に親子で楽しみながら、挑戦してみませんか。

