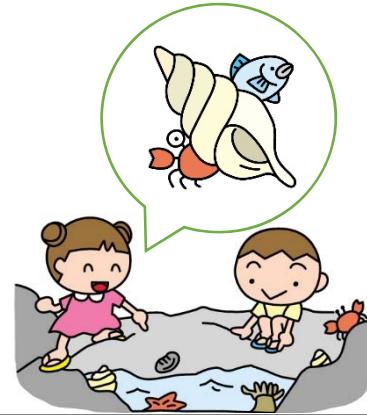


令和2年 8月号

# 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



## 学級生と再会し『まち中超ミニ乳幼児期の家庭教育学級』

「お久しぶりです。乳幼児期の家庭教育学級は楽しかったです。子どもは毎日、元気にこども園へ通っていますが、今でも時々“にいようじ、いこう”と催促します。学級に参加していた頃は、『のびっこ』を読んで“ゆるーい子育てでいいんだ”って、気持ちが楽になりました。」と、ばったり出会った卒級ママと2人だけの『まち中超ミニ乳幼児期の家庭教育学級』を開きました。新型コロナウイルスの影響で9月の開級までしばらく間がありますが、学級を懐かしむママや開級を心待ちしてくれるママがいることを知ってうれしくなりました。

開級はしていませんが、主事と学級生が協力して4月から三密を避ける工夫をしながら活動を始めているところもあります。

—すぐすぐクラブ5、6月のおたよりからー（一部を掲載）

### 【○○さんのオススメ掲示板】

\*皆さん、毎日おうちでどんなことをして過ごしていますか。最近ハマっていることは…（略）

いろいろアレンジできて楽しいですよ。…（略）自粛生活、もう少し頑張りましょう！！

\*△△さんの「家電情報」参考になりました。…（略）最近迷っているのが「ホームベーカリー」の購入についてです。…（略）お薦めの機種などあったら、教えて欲し〜いです（^\_^♪

主事さんの声かけで学級通信を発行し、「おうち時間」等の情報交流をしているそうです。また、「祖母と一緒に来た孫に指導員の手作りコマを渡したら、祖母から“この手作りおもちゃの作り方プリントをママに見せてもらった”と聞いて、家族みんなで巣ごもり乳幼児期の家庭教育学級を応援し楽しんでいることを知りました。」と、主事さんから素敵なお話を聞くことができました。

家族にも乳幼児期の家庭教育学級を知ってもらうすばらしい取り組みをされているのですね。

## 子育てを楽しくするコツはストレスをうまく解消！！

新型コロナウイルスの影響で、たくさんの方が同じ恐怖を抱えて生活しています。だから、ストレスをためている人も少なくありません。イライラ気分が高まり、気がついた時には我が子に向かって、つい大きな声でハッパ当たりしていませんか？

- 心配事がありストレスを感じたときは一息入れることにしましょう。簡単な解消法を紹介します。
- ①「バランスのよい食事を心がける」「体を動かす」「早寝早起き」など日常生活のリズムを作ることも大切ですが、「一人の人としての時間を持つ」を心がけてみませんか。時には「自分をともどすゆったり時間」を確保してエネルギーを充電すると、楽しい気持ちになります。
  - ②気持ちや体に目を向けてリラックス体操をしませんか。まずは“深呼吸”をしましょう。鼻からゆっくり息を吸います。4秒かけて吸い込んだ息を、今度は口から6秒かけてゆっくり息を吐きります。
  - ③気持ちを入れ替えたいときのリラックス体操は腰とお尻に力を入れて10秒キープした後、ふっと力を抜きましょう。両肩を上げて10秒キープした後、ふっと力を抜きましょう。顔の中心に向かって力を入れて10秒キープした後、ふっと力を抜きましょう。
- （②、③のリラックス体操については国立成育医療センター作成のリーフレットから抜粋）

## 佐藤一斎先生の『言志四録』の教えを子育てに生かす

み め もっ すなわ くら  
見るに目を以てすれば 則ち暗く、  
み こころ もっ  
見るに心を以てすれば  
すなわ あきらか  
則ち明ない。

(言志録71条)

物事を見るとき、目に映っていることだけで理解しようとすると、その本当の姿を理解することはできません。真実を知りたいと心から願い、心の目で見ようとすることで、物事の真実がやっと見えてくるのです。

「見ようとしている人にしか、それは見えない」ということなのでしょう。見るときは、心の目もつかえば、はっきりとわかってくるということです。



### 子育てに大切なこと、それは“心の目” ( ^\_ ^ )

子育てで大切なことが2つあります。1つ目は「自分一人で子どもを育てるんだ」と気負わないうことです。みんなの手で育てられると、子どもは健やかに成長します。子育ての悩みやうまくいくコツは先輩ママや経験者に聞くとスッキリ解決します。育児疲れや“しんどいなあ”と思ったときは周りの人にSOSをだすことが大事です。『一人で抱え込まない子育て』を！！

2つ目は『子どもをよくみる目』を持つことです。佐藤一斎先生も「心の目をつかえば、はっきりとわかってくる」と説いています。子どもの心を感じ取ることができるのは、子育てする人が『よくみる心の目』を持っているからだと思います。

我が子の誕生を喜んだのもつかの間、はじめのうちは「なんで泣くの？おむつを替えたし、おっぱいもあげたのに……」と不安の方が大きかったと思います。だんだん慣れてくると、赤ちゃんの表情を見て、そのしぐさで気持ちや欲求のほとんどを感じ取ることができるようにになってきます。

どんな言葉かけをしたらニッコリするのか、どういう抱っこをしたら機嫌よくなるのかもわかつてきたのではないでしょか。

『よくみる目』の「よく」を調べてみると『良く、善く、よく佳く、能く』とたくさんの漢字を見つけることができました。漢字の意味も調べてみました。「じっくり」とか「具合よく」、「このましく」など子育てで大事にしたいことばかりです。子どもを「よくみる」力を親自身が身につけ、親として子どもと一緒に成長していくのですね。

