

令和3年 1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



“抱っこ” “おんぶ” は子どものころを育む最高の栄養源

12月の乳幼児期の家庭教育学級では大変興味深い経験をしました。〇〇コミュニティセンターでは講師を招き『親子ともに心地よい抱っことおんぶ』の勉強会がありました。講師の先生がいろいろな種類のおんぶ紐を持参してくださいました。その紐を使って、実際に我が子をおんぶしながら、正しい使い方を学びました。ほとんどの母親はおんぶしながら家事をこなす生活をしているので、普段から使い慣れています。「兵児帯や腹帯もおんぶ紐になります」と見せてくださいました。兵児帯おんぶについては昨年度まで「子連れ防災」でおんぶの仕方を見て覚えましたが、ベビースリングは目新しく、母親たちを魅了しました。大判の風呂敷がベビースリングの代用になることも知り、驚きました。災害時にはベビースリングとして使えるし、広げると防寒対策にもなる優れたものと聞いて、風呂敷の良さを再認識しました。

講師の先生の話では、最近の子どもと母親の姿勢が気になると話されました。赤ちゃんは、心地よい姿勢でおんぶや抱っこされたいものです。赤ちゃんが快適を感じる姿勢は「W」と「M」の形だそうです。それは手がW字、股と脚はM字のWM型の姿勢だそうです。ところが最近、母親が肩こりや腰痛になったり、子どもが反り腰ぎみの姿勢になったりするの抱っこやおんぶするときの姿勢が原因だそうです。

親子ともに無理のない自然な形でおんぶや抱っこするポイントは姿勢です。抱っこやおんぶがうまくいかないときは自分の姿勢を見直すことが大切だそうです。鏡の前に立ち、猫背になっていないか、反対に反り腰になっていないかを確認するといわれています。そうすることで、子どもは安心して身をゆだねられます。

抱っこは母親と子どもが顔を合わせ、目と目を合わせ、楽しくお話ができ最高のひと時を持つことができます。おんぶも抱っこに負けない魅力があります。目と目を合わせたり、あやしたりできませんが、母親と子どもの目の位置が同じところになるので、母親が見るものと同じように子どもも見るすることができます。一番の良さは母親の背中を通じて、親のぬくもりを感じ安心感にすっぽり包まれることです。

「抱っこのほうが子どもにはいい」「おんぶのほうがよいのかも……」どっちも子どものころを育む最高の栄養源なのではないでしょうか。

インターネットにサトー・ハチロー作詞の童謡が載っていたので、紹介します。

『おんぶと抱っこ』

1. おんぶとだっこ どっちがおすき
かあさんにはおんぶ とうさんにはだっこ
冬にはおんぶ 夏にはだっこ
どっちもどっちも どっちもよ
2. おんぶとだっこ どっちがおすき
ねえさんにはおんぶ にいさんにはだっこ
日暮れはおんぶ 昼間はだっこ
どっちもどっちも どっちもよ



佐藤一斎先生の『言志四録』の教えを子育てに生かす

しよく せい がた
私欲の制し難きは、
こころざし た よ
志の立たざるに由る。

(言志壘録24条)

その時々感情に流され、自分だけが良ければいいという欲望をおさえることができないのは、目標(自分がなろうとする姿)があやふやで、志(生き方)がしっかりとしていないからです。

「ないたくない自分」の姿を考えてみることも、目標や生き方を見つけることに役立ちます。

目標がないと道に迷うということでしょうか。「どんな人になりたいか」考えてみましょう。



エーナちゃん

家にいる時間が増えると、子育ての悩みも増えるかも……

子育て中は悩みがつきません。食事ごとに「離乳食がうまく進まないなあ」「どうしたら、好き嫌いなく食べてくれるのかしら」「冬休みに入って3回の食事作りに追い回されてヘトヘト」兄弟げんかが始まると、つつい眉間にしわをよせて「いい加減にして!」と大声をあげたくなってきます。けれど、周囲の目や声が気になります。どうすればいいのか叱り方が難しくプレッシャーとなって、自分を追い込んでしまいます。

「まあ、いいか!兄弟げんかは鴨の味がする」と気楽に考えましょう。兄弟は年齢も性格も違うので、けんかになってしまいます。けんかしているときの子どもは互いに社会のルールを学んでいる時間だと考えることにしましょう。

“いい親になろう”と考えなくていいのです。全力で走り続けることはできません。一生懸命になると疲れてきて、心と体に余裕がなくなってしまいます。こんな状態では楽しく子育てができません。「子育ては気楽に、ぼちぼちと」です。

おめでとうございます! 本年もよろしくお祈りします



昨年中は新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、乳幼児期の家庭教育学級を9月から開級しました。開級して4か月ほどですが、ママ友や親子のふれあいを深め、学級生が互いに支えあったり、子育てに励んだりしている熱意から、「こころのつながり」を大切にする気持ちが伝わってきました。本年も親子ともに“自分らしさ”を発揮して活動しましょう。