

のびっこ

令和5年3月発行

恵那市生涯学習課 太田
☎0573-26-2111(内線474)

このおたよりでは、子育て情報や、子育てについて考えるキッカケを掲載していきます。

春、変化の季節

この春、こども園に入園&お仕事復帰する人も、もう1年お子さんと過ごす人も、ひとまず、1年間子育ておつかれさまでした！



妊娠期には妊娠期の、新生児期には新生児期の、離乳期には離乳期の、その時期ごとに悩みはあり、ひとつ去ったらまた次の困りごとがやってきて、今日と3日前の悩みは違う！くらい、幼い子との暮らしは変化の連続かと思えます。

絵本作家ヨシタケシンスケ氏のインタビュー記事に「子育てに限らず、人生とは『変化にとまどい続けること』でしかないのかもしれない。」とあり、妙に納得しました。

変化に振り回されないために

周りの人たちの変化や、絶えず変化し続ける我が子を見ていて、ストレスや心の違和感を覚えたら、少し疲れがたまっているサインかもしれません。

とはいえ、幼い子との日々はとにかく忙しく、なかなか自分をいたわる時間はとりにくいものです。簡単で少しの時間でできて、脳を休められて、ちょっと笑顔になれる、【自分に合った気分転換方法】を知っておくといいなと思います。万人に効くものはありませんので、いろいろ試してみて心地いいものを探してみてください。

例えば、こんなこと

体を動かす

まず、歩く。できれば素足になってみる。
ストレッチ。手足をぶらぶらするだけでもOK。



休む

横になる。ぼ~っとする。
1分でも目を閉じてみる。

環境を変える

外の空気を吸う。誰かとおしゃべりをする。
温かい飲み物をゆっくりに飲む。

時間があれば眠る

作業的なことをする

ぬり絵やパズルなど。ぼ~っとするのが苦手な人に。動く瞑想。

推し活

などなど

ちょっとトーク

親の個性、子どもの個性、家庭環境などがみんな違うように、価値観も子育ての【正解】もひとつではありません。だから【間違い】もありません。考え方は人それぞれ。

忙しい毎日、みなさんの心がフッと緩む時のことを教えてください。

どんなことしてる時に
笑顔になってる？

近くの人と
話してみよう！

最後まで聞く 相づちを打つ
否定しない
自分の常識を押し付けない



乳幼児学級の活動紹介

▼読み聞かせボランティアさん

「命のはなし」(明智)

講師が助産師として向き合ってきたお産、講師自身が体験したお産、赤ちゃんとお母さんにはそれぞれの物語があるという話を聞き、参加者自身のお産にまつわるエピソードを語り合いました。



▲民生児童委員さんが託児コーナーを設けてくれたので、話に集中できました。

数年前のお産時に医療従事者から聞いた言葉が引っかかっていたり、「あの時は大変だったけど嬉しかったな」と思い出したり、日頃聞くことのない話に花が咲きました。

「もっと話したかった」「人生の一大イベントである出産の話をお母さん同士で話し合えてよかった」「こういう機会をもっと作ってほしい」との感想に、講師は「もっと普通に話せる世の中になるといいのにね。話して大丈夫ですよ」と伝えていました。

子連れ防災

できることから、ちょっとずつ!



防災の考え方は、家庭によってそれぞれです。
家族構成やペットの有無で備蓄量も異なります。

父母は仕事、子どもはこども園や小学校、家族バラバラの時に被災したら…。

待ち合わせ場所を決めておいたり、スマホの充電が切れても連絡がとれるように、家族の連絡先を書いたメモを鞆や財布に入れて持ち歩くことも大切です。

今月のプチ防災

家族で
防災会議



恵那の台所ばなし

恵那の雛祭りは4月3日。桃の花の開花を待って行われます。

「お雛様には口があるから」と、お供えものは食べ物ばかり。なかでも【からすみ】はこの地域伝統のお菓子で、原材料は米粉、水、砂糖、塩。レーズンやゆずピールが練り込まれたり、コーヒーや抹茶味だったり、食べるのも手作りするのも楽しめます。

昔は子どもたちがお雛様を見に家々をまわり、からすみをもらって食べ比べることがあったそうです。これを「がんどうち」といって漢字では「強盗打ち」と書きます。



つぶやき



幼少期、放課後に友だちの家に行くと、お母さんがおやつを作って「おかえり」と迎えてくれました。私もそうなりたと思ってきましたが、現実には、子どもとべったり過ごすことが苦手で、我が子たちは1歳過ぎから保育園のお世話になっています。

「憧れのお母さん」になれない分、私が人生を楽しんでいる姿を見せられたらいいなと思います。目まぐるしい日々が悪戦苦闘しつつも、自分のやりたいことにもしっかり目を向けていきたいです。



『のびっこ』をご覧いただきありがとうございます。
ご意見・ご感想・ご要望などをいただくと嬉しいです。右のバーコードから入力いただけます。

