

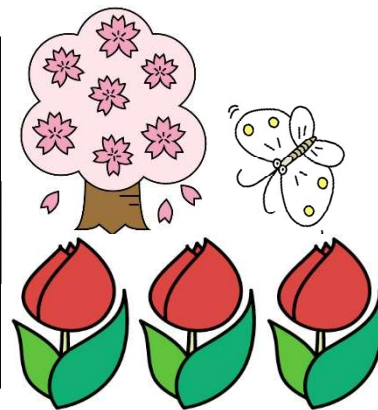
令和2年 4月号

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



外はぽかぽか陽気で過ごしやすい季節になりました。春見つけはできましたか？愛らしいたんぽぽの花、水の張られた田んぼに泳ぐオタマジャクシ、風の温かさや優しさも春ですね。我が子を連れて外に出てみましょう。そして、空に向かって空気を胸一杯に吸い込むと身体全体から、子育て疲れがスーッと抜けるように感じます。「一度、お試しあれ」

乳幼児期の家庭教育学級がスタートしました。通信『のびっこ』を通じて参加した学級生が気軽に交流し、親子の学びや楽しむ場になればと考えています。また、子どもと一緒に育ち合う機会を持つことができると考えています。

## ようこそ！恵那市の乳幼児期の家庭教育学級へ (^0^)

子育て中の他のママの様子を羨ましそうに見て「こんなに楽しそうに育児しているのに、私は……」と比べてしまうことはありませんか。ネガティブな感情に支配されて落ち込まず『育児はしんどい』を素直に受け入れると、心が軽く楽な気分になります。自分の気持ちは自分が一番わかっています。「これくらい大丈夫、辛い」と自分に言い聞かせてはいけません。それは自分を追い込んでしまうことになるのです。

同じ悩みを持つ母親同士が集まって悩みを出し合ったり、支え合ったりして、子育てを楽しみましょう。乳幼児期の家庭教育学級は母親たちが交流し、学ぶ場です。

子育てに大切な3つのことを通して、ゆったり構えてみませんか？

### SOSを出す



- ☆ 子育てが“孤育て”や“ワンオペ育児”にならないようにしたいですね。子どもと2人だけで過ごすことがないようにしたいものです。周りには手をさしのべようとしている人がたくさんいます。
- ☆ 乳幼児期の家庭教育学級に参加して、必要なときに必要な知恵や力を借りればいいのです。先輩ママからアドバイスがもらえます。

### 仲間づくり



- ☆ 気軽に子どもの成長についてアドバイスを受けたり、情報交換ができたりする場があります。
- ☆ 乳幼児期の家庭教育学級でつながる仲間は、お互いを大切にできる関係になります。

### 親子のふれあい



- ☆ 子どもの心に“安心感”を貯金するためのふれあい時間を持つことができます。
- ☆ 親自身が安心でき、気持ちよくいられる時間を持つことができます。

## 郷土の偉人の教えで 子育て 奮闘中

を引き続き、シリーズで掲載します



### 佐藤一斎先生の『言志四録』の教えを子育てに生かす

「佐藤一斎」は江戸浜町の岩村藩の藩邸で生まれました。幼少の頃から読書を好み、武術に励み、武士としての素養を積んだ郷土の誇れる偉人の一人です。一斎の教えは吉田松陰、勝海舟、坂本龍馬など有能な人々に多大な影響を与えました。その教えが書かれている『言志四録』の内容は学問・修養・教育道徳・読書・法律や政治、養生等多方面にわたり1133条からなっています。

乳幼児期の家庭教育学級では、佐藤一斎先生の教えやお言葉を用いて子育てについて考えたいと思います。

しん おの もっ かり おの か  
**真の己れを以て仮の己れに克つは、  
てんり  
天理なり。**

(言志壹録40条)

心の奥底にある良心や正直さ、調和を求めるのは、自然な心の動きです。この“本来の自分”を見失わず、感情や欲望に振り回される“仮の自分”に打ち勝つことは、人としてとても大事なことです。

本来のあなたは、とても素敵ですばらしいのです。本来の自分の姿を見失わないようにしましょう。



### 輝くママには “心地よさ” がある

「“子育てに一番大切なことは生活です”と言われても、何のことだかピンときません……」の声が聞こえてきそうです。子育て中はやらなくてはいけないことが次から次へ湧き上がってくる毎日です。

「育児がしんどい」という気持ちに蓋をして頑張り続けているので、普段の生活は何事もなかったかのように回っていきますが、子育てと生活の主役になっているママの心は置き去りになったままです。

「おいしいご飯を食べさせたい」「寒くないように汚れた服を着替えさせないと」とみんなのことを大切に思うママの気持ちは子どもにも家族にも伝わっています。

毎日の生活を支えているママが『母』という仕事の重圧に押しつぶされそうになってしまうこともあります。育児で大切なことは“生活”と“ママの心と体の状態が心地よい”ことです。時には「これでよし」と自分の心身を思いやる時間を持ちましょう。

