



## 9月のゆりかご

先月のゆりかご便りに、気兼ねなくお子さんの葛藤に向き合ってあげたいと書かせていただきました。けれども、そうは言っても、やはり子どもの泣き声には平静でいられないという声も聞かれました。皆さんはお子さんに向き合っていて、心のコントロールがきかなくなってきたときはどうしていますか？



ゆりかごではこんな話がでています。“家にいるときはしばし別室に離れる”というお母さん。“押さえきれず壁を叩いてしまった”というお母さんもいました。“怒りの感情は6秒待てば静まると聞いて6秒待ってみた…” “大きく深呼吸を繰り返した” “大声で歌った” などなど…。皆さん怒りの感情がダイレクトにお子さんに向かわないように様々な工夫をされていることに頭が下がります。



あるお母さんは「他のお母さんたちは落ち着いて子育てしているのに、こんなに怒っているのは私だけみたい」と話していました。もしかしたら非常に大らかで怒りや苛立ちを感じず子育てできる方もいらっしゃるのでしょうか。けれども多くの方は長い子育て期間の最中には心穏やかでいられないこともあったのではないかと思います。

“どうしても小言を言いたいとき、お子さんを膝に乗せたり抱っこしたり、触れ合いながら言ってください。”と先日受けた講座では教わりました。“怒られてはいるけれど、見放されたわけではない”その安心感が伝わるのが子どもの心の安定に必要なのだそうです。

自身の経験でも他の保護者の方のお話を聞いても、気持ちを抑えきれず子どもに怒ってしまったとき、怒ってすっきりしたと感ずることはないですね。怒ってしまったことに落ち込んだり、気持ちが落ち着かなかったりとモヤモヤは残っていることが多いのではないのでしょうか。



そんなときは身近な人に話を聞いてもらったり、支援センターなどで子育て仲間と話をしにきてくださいね。気持ちの整理ができたり、自分だけではないのだと少し落ち着けたり、何かヒントがもらえるかもしれません。楽しいことも苦しいことも、言葉にすることで一層心の栄養にしていけるのではないかな、と感じています。



# 10月行事のお知らせ

## おでかけ広場・南高麗福祉センター 10月16日(火) 10:00~11:30

ゆりかごのスタッフが、ごっこあそびや手先あそびなどの遊具を持ってあそびにいきます。一緒にごっこあそびなどで楽しく過ごしましょう。11:00~11:30には**ヨガタイム**を設けます。市内在住で子育て仲間の**ヨガインストラクター鈴木楓さん**に教わります。鈴木さんからのメッセージ「南高麗福祉センターは、とにかくロケーションが最高なんです！ 24時間休みなしのママ・・・“呼吸”に意識を向けながら、ご自身の体と向き合ってみませんか？」 持ち物:ヨガマット又は、大人が横になれる大判のバスタオル※参加ご希望の方、お子さんが場に慣れられるように早めにお越しください。

## 親子であそぼう♪わらべうた 10月17日(水) 11:00~11:20

わらべうたは、日本の子どもたちの中で生まれ、歌い継がれてきたお子さんの声域に合うやさしい音楽です。親子で触れ合って一緒に楽しんでみませんか？ 手あそびや顔あそびなど、いろいろなあそびがありますよ。お気軽にゆりかごにお越しください。

## 離乳食学習会 10月19日(金) 11:00~12:00

今回は離乳食初期のお子さんを対象に学習会を行います。これから始めるお子さんも大歓迎です。どんな食材をどのように調理してどのくらいあげるのか、どんな風に食べさせると良いのかなどなど…すぎのこ保育園のベテラン離乳食調理師の山口ヤヨイさんに一緒に教わりましょう。試食の準備の都合上、6組前後までとさせていただきます。試食は形態を知る程度の量となります。おしぼりやエプロンをご持参ください。10月1日より直接ゆりかごにてお申し込みください。

## 身長・体重計測の日 10月26日(金) 10:00~11:00

申し込みは不要です。直接ゆりかごにお越しください。

## みそ汁の日ー再開します 10月31日(水) 11:30~13:00

ゆりかごの手作りみそと季節の野菜を使ったみそ汁で、ホッと一息ついてください。おにぎりなどを持ってきてもらえば簡単な昼食にもなりますね。おしぼりやエプロンなどはご持参ください。申し込みは不要ですが、なくなり次第終了とさせていただきます。



## 10月の予定

◇センター開放:毎週月~金曜日(祝日を除く) 9:30~15:00

第4土曜日(27日) 9:30~15:00

29日(月)はスタッフ会議の為、13時までとさせていただきます。

◇園庭開放:毎週火曜日・木曜日 9:30~11:30

第4土曜日(27日) 9:30~11:30

◇電話・面接相談:祝日を除く月~金曜日 9:30~15:00

◇おでかけ広場・南高麗福祉センター:16日(火)10:00~11:30

◇親子であそぼう・わらべうた:17日(水)11:00~11:20

◇離乳食学習会:19日(金)11:00~12:00

◇身長・体重計測の日:26日(金)10:00~11:00

◇みそ汁の日:31日(水)11:30~13:00

