

のびのび育つ子

平成28年度の発行予定は5月、7月、9月、11月、1月、3月です。

編集・発行 / 多摩市教育振興課

子どもの自立は、嬉しさ一杯ですが、少し寂しい気持ちもします。
親離れ、子離れ…その寂しさの向こう側には、子どもの成長がみえます。
今回は、毎年園児を小学校へ送り出している幼稚園の園長先生より
親子の大切な時間と子どもの自立における
保護者の心構えについて、お話しいただきます。
さあ、お家から笑顔で送り出してください！
そして、子どもが安心できる“基地”として見守ってください！



親子の時間は・・・安心基地！

せいとく幼稚園 園長 坂本みさと

梅の花がほころびはじめると、旅立ちの時が近づいてきたと感じます。

小学校入学を迎えるこの時期は、子どもたちにとって自立していく時ですが、それは親御さんにとっても同じではないでしょうか。子どもが少しずつ親離れをするにつれ、親も少しずつ子離れしていく・・・、親離れしていく子どもを見るのは嬉しくもあるけど、なんとなく手持ち無沙汰になっていく寂しさも感じてしまうのが親心というものだと思います。



子どもに元気に学校に通ってほしいという思いから、子どもが困らないようにさまざまな面で支えていることでしょう。でも、時には思い通りにいかずに、イライラすることがあるのもこの頃です。子どもを支えるというのは、言うのは簡単ですがとても難しいものです。良い支え方の例えに、「ぬかるみに荷車がはまった男と仏様」の話をお話します。

— 荷車を引いていた男が、ぬかるみにはまってしまいました。

男は必死に荷車を引っ張りますが、空回りをしてビクとも動きません。

それでも男はなんとか抜け出そうと必死に引っ張ります。

すると、その様子をずっとご覧になっていた仏様が荷車の後ろをそっと指でお触れになりました。

その瞬間、荷車はぬかるみからすっと抜けていき、男は荷車を引いてさっさと立ち去っていきました。

男は仏様の助けがあったことには気づかず、自分で頑張っけて引き上げたと思い、自信をもった — というお話です。

私もかくありたいと思っていますのですが、なかなかうまくはいきません。^{あんばい}塩梅が難しいのです。ついやりすぎてしまうのです。そんな時は「成功させてあげたい」という思いや、「失敗させないように」という思いにかられていることが多いようです。でも、子どもたちは意外と強い。その思いと闘いながら、我慢してしていると、子どもは思っていた以上に頑張れる、まさに頑張り屋さんです。

それでも、時にくじけ、助けを求めにきたりします。その時はただ横に座り寄り添っていると、しばらくして、また立ち上がり頑張り始めます。そのような子どもの姿を見ていると、私は子どもの安心基地なのかもしれないと思うのです。

子ども自身は自分でやり抜く力があります。ただ、充電切れになってしまったり、ちょっと休憩したくなったりする時もあるのです。そんな時に“あなたならできる。でもちょっと休憩したいのなら“ここがあるよ”と言ってあげると頑張ることができることもあります。要は、子どものペースを待ってあげることができるかということではないでしょうか。



小学生になれば、家を一步出たら、そこは子どもだけの世界です。

親御さんにできることは、朝、たっぷりのご飯を食べさせて、笑顔で送り出すこと。そして帰ってきたら、子どもの頑張りを認めてあげること。そして、いつでも

話しがある時にはちゃんと話を聞いてくれる家族がいること……。そういった「安心」を作ってあげることしかありません。このような温かな安心できる「基地」が大事なことなのです。そして、これが明日への力になり、その力が子どもを強くします。



幼稚園でも、子どもたちは、毎日、小さな失敗に悩み、小さな成功に小躍りする体験を幾つも重ねています。それは親御さんの想像をはるかに超える頑張りです。小学生になっても同じような体験を重ねていきます。

これまで、幼稚園・保育園では、保育者が見守っていて子どもたちの頑張りを親御さんに伝えてきました。これからは、子ども自身のわずかな違いや様子から感じ取らないと、その頑張りに気付けないこともあるでしょう。

だからこそ、子どもの今をしっかりと見て、ありのままの子どもを、がんばっていると感じてくれる、すぐそばにいる大人の存在が大切になってきます。

そばにいる時に大事にしてあげることが、三つの“じしん”です。

一つ目の じしん は「自身」。子ども自身が自分でやろうとする気持ちを待つ我慢強さ。

二つ目の じしん は「自信」。あなたならできる と信じる気持ち。

三つ目の じしん は（私の造語ですが）「自忖」。自分にはいつでも戻っていける家庭（基地）がある と思える場。



私たち大人は常に子どもには「自身」で乗り越えていける「自信」があることを信じて、「自忖」で送り出す懐の深さが求められているのだと思います。

生まれてからこれまで、子どもの成長に合わせてさまざまな手を差し伸べ全力で育てていらしゃったことでしょう。本当に大変だったことと思いますが、その温もりは親御さんの生きる支えにもなったことと思います。これからは、少し距離をおき、我が子が自分で乗り越えていくことを陰ながらサポートしていく時期へと変わっていきます。だから、今はいつもより少しだけ長く親子の時間を持ってください。小学校にあがると親子の時間はどんどん減っていきます。最後の蜜月と思って、たっぷり親子の時間を楽しんでください。



青木千景先生の心が温まるお話し

～ みんなみんな ひとりひとりが かけがえのない 奇跡の存在 ～

〔多摩市立小学校PTA連絡協議会 講演会〕

* 講師 * 青木千景 先生 (バースコーディネーター、誕生学アドバイザー)

◇ 日時：1月26日(木) 10時～11時30分 (開場9時30分)

◇ 場所：永山公民館 ベルブホール

どなたでもご参加いただけます♪

お問い合わせ：永山公民館 Tel.337-6661

主催：多摩市立小学校PTA連絡協議会・多摩市立永山公民館



みんなでおいでよ

ぴーかぶー

あそびとつどいの広場

永山公民館保育室では、月に2回、親子でゆっくり過ごしてもらうための空間をつくっています。子育て先輩ママのコーディネーターさんがいるので、安心して遊びに来てください。毎回楽しいミニイベント(「午前11時30分」と「午後2時30分」の2回)も開催しています。

開催日：原則 第2・第4木曜

※都合により日程変更がある場合もあります

時間：午前10時～午後4時(受付は午後3時30分まで)

場所：永山公民館保育室(ベルブ4階)

対象：0～6才のお子さんと保護者

費用：無料

問合せ：永山公民館 Tel.337-6661

その他：授乳スペース、飲食スペースあります。託児はしませんので、保護者の方が同伴してください。

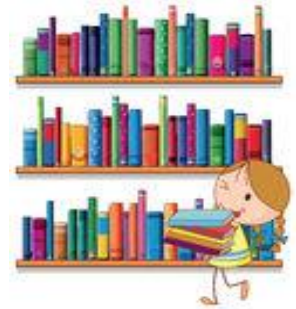
1月	12日、26日
2月	9日、23日
3月	9日、23日



～ 第9回 子ども読書まつり《ほんともフェスタ》～

子どもが本やおはなしに親しむことができるよう「子どもの読書活動の推進」をテーマとして、今年も「子ども読書まつり《ほんともフェスタ》」を実施します。

- ☆ 展示（学校図書館と児童・生徒の読書活動、ボランティア団体等の紹介など）
会場・期間：グリナード永山2階正面入口広場 3月 2日(木)～3月 5日(日)
図書館本館こども図書室前 3月16日(木)～3月31日(金)



☆ 童話作家講演会&ワークショップ

テーマ：「想像するって、おもしろい！！」

日時：3月18日(土) 午後1時30分～午後3時30分

講師：岩佐 めぐみ氏（多摩市在住）（代表作『ぼくはアフリカにすむキリンといいます』など）

会場：多摩市立図書館本館 閲覧室（予定）

対象：小学校高学年・中学生・高校生・童話が好きな方など（定員40名）

申込み：2月10日(金)から電話で「多摩市立図書館」へ

☆ 春がきた！図書館おはなしの広場

～古民家のたたみの上で、春を感じながらお話の世界を楽しみましょう！～

日時：3月26日(日) 午後1時30分～4時

会場：旧富澤家（多摩中央公園内）

内容：素話・絵本や外国語の本、歌など

詳しくは・・・
2月に各図書館等で配布するチラシ、たま広報、
図書館HPを
見てくれよ！



《民生・児童委員子育て家庭支援》

一緒におしゃべりして気分転換してみませんか？
多摩市民生委員協議会では、子育て支援事業を各地域で実施しています。

お気軽にお立ち寄りください！



場所・日にち・時間〔1月～3月〕

場 所	日 に ち	時 間
ゆう桜ヶ丘児童館	1/27	午前10時 ～ 正午
東寺方児童館	1/18、3/1	午前10時半 ～ 正午
愛宕児童館	2/1	午前10時 ～ 正午
連光寺児童館	2/2、3/8	午前10時 ～ 正午
聖ヶ丘学童クラブ(ひじり館)	2/3	午前10時 ～ 正午
諏訪児童館	2/16	午前10時半 ～ 正午
永山児童館	2/15	午前10時 ～ 正午
永山第2学童クラブ	2/10	午前10時 ～ 正午
豊ヶ丘児童館	1/13、2/10	午前10時半 ～ 11時半
落合児童館	2/16	午前10時半～正午
唐木田児童館(からきだ菖蒲館)	2/16	午前11時 ～ 正午

対 象：乳幼児のいる父母・祖父母

参加費：無料

主 催：多摩市民生委員協議会

連絡先：多摩市健康福祉部 福祉総務課 Tel. 338-6889





節分の食べ物！



節分と言えば豆まきですが、豆まきに使う大豆にはたくさんの栄養が詰まっています。特に肉や卵に負けない良質のたんぱく質が含まれているので、「畑の肉」と言われています。では、保育園の子どもたちが大好きな大豆を使ったレシピを紹介します。（豆まきの豆は炒り大豆ですが、ここではゆで大豆を使用します。水煮缶を使うと便利です。）

～ 大豆の天ぷら ～

〈材 料：4人分〉

- ゆで大豆…80g
- ちりめんじゃこ(しらすでもOK)…大さじ1
- 青のり…小さじ1/2
- 小麦粉…大さじ4
- ベーキングパウダー…少々
- 水…大さじ2
- 揚げ油…適量

〈作り方〉

- ① ボウルに材料を入れ軽く混ぜ合わせる。
- ② 熱した揚げ油にスプーンでお好みの大きさに落とし入れ薄いきつね色になり、さっくり揚がったら出来上がり。

〔大豆の半量をさつま芋にしてもおいしいです。〕



～ ぎすけ煮 ～

〈材 料：4人分〉

- ゆで大豆…60g
- ちりめんじゃこ…大さじ2
- 片栗粉…小さじ2
- 砂糖…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 白ごま…小さじ1
- 油…適量

〈作り方〉

- ① ゆで大豆に片栗粉をまぶして油で揚げる。ちりめんじゃこも素揚げする。
- ② 鍋にしょうゆ、砂糖を煮立て飴状にトロリとなったら、①と白ごまを入れ、和えたら出来上がり。

〔りすのき保育園 駒井栄養士〕



親子で参加しよう！
 ～ 多言語ワークショップ&講座 ～

いろいろな国の音楽に合わせて、ゲームをしたり、踊ったり、歌ったり楽しく遊べます。英語はもちろん、たくさんの言葉があるから、楽しくお話しができます。

いつのまにか、いろいろな言語に親しんでいきます。親子でぜひご参加ください！

- ① 2月 5日(日) 午前10時～11時半〔永山公民館 ベルブホール〕
- ② 2月19日(日) 午後2時～4時〔関戸公民館 大会議室〕

☆参加費無料。要申込み、各組20組。保育あり(無料、要事前申込み)



主催・問合せ：(一財)言語交流研究所ヒッポファミリークラブ
 0120-557-761、080-3564-9292(中川)

インフルエンザに気をつけましょう



〈インフルエンザと風邪の違い〉

風邪は、喉の痛み咳・鼻水・くしゃみなどの症状が中心で、全身症状はあまりみられません。

インフルエンザは、38℃以上の発熱に伴い、頭痛や関節痛・筋肉痛などの全身症状が突然あらわれます。また、風邪と同様に咳・鼻水・喉の痛みなどの症状もみられます。

〈インフルエンザかな・・・もし罹^{かか}ったら〉

- ・ 早めの受診
 - ・ 安静と十分な睡眠、十分な休養
 - ・ 水分補給
 - ・ 咳エチケットと手洗い
 - ・ 出席停止期間を守る
 - ・ いつもと違う異常行動がみられ心配な場合は、医療機関を受診する
 - ・ 少なくとも2日間は、未成年者（子ども）が一人にならないようにする
- 抗ウイルス剤と異常行動の因果関係は、はっきりしていません：厚生労働省より



〈インフルエンザを予防しましょう〉

- ・ 50～60%を目安に加湿（ウイルスは乾燥を好みます）
- ・ シーズン前のワクチン接種
- ・ 人ごみを避ける
- ・ 手洗い・うがいの励行とマスクの着用
- ・ 休息と栄養を取り、抵抗力をつける



〔桜ヶ丘第一保育園 長内看護師〕

みんなのあいことば
はやね はやおき あさごはん

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な睡眠が大切です。こうした生活習慣を身に付けていくには、家庭の果たすべき役割はとても大きいのです。

「早ね・早おき・朝ごはん」を合言葉に、成長期における子どもたちの望ましい生活リズムで過ごしませんか！

『のびのび育つ子』を
お読みいただき
ありがとうございます。
ご意見やご感想など
ございましたら、
メールでお送りください。
kyoikukikaku
@city.tama.tokyo.jp



ぜひ
「のびのび育つ子」を
カラーでご覧ください！
<http://www.city.tama.lg.jp/7491/7507/001440.html>

