

にじのこ

令和4年
2月8日発行
第25号



ログさんち♡子育てほっと情報

- こんにちは！ ログさんちです。
- 今号では、コロナ禍のストレスフルな世の中を、
- 明るく軽快に子育てするためのヒントを特集しました。



わたし流子育て

夜尿症に感謝?!

小松 優子 (2児の母)

我が家には小学生の兄妹がいます。息子には夜尿症がありました。1歳半ごろから夜間の尿量が多く、幼稚園入園後に昼間のオムツが外れても、夜尿は全く減りませんでした。小学校入学後も治らないため、夏休みに小児科で相談。大きな病院を紹介され、血液検査や尿量測定、経過観察などの時間をかけてたどり着いた結論は・・・精神的な状況が大きく関わっているというものでした。息子はとても繊細なタイプだったのです。

思い返すと、おゆうぎ会前は寝ぼけておびえ震えたり(夜驚症)、行事前は夜尿も悪化、入園・入学後のかんしゃくもひどく、いろいろ大変でした。ですが当時の私は、周りの同級生や自分の小学生時代と比較してイライラしたり怒ったり。医師の説明で初めて、息子は不安を抱えながら精いっぱい頑張っていたことに気付きました。それからは日々の頑張りを認め、言葉や行動で応援していることを伝えるようにしました。医師からは「独りで困り事の解決は難しいので、お母さ

んが手伝ってください」とアドバイスを受け、親子で息子の気質や対応の仕方を学んでいきました。息子は徐々に不安な気持ちや困り事を伝えられるようになり、家で解決できない不安は、私からお願いして先生方に対応していただきました。いつまでも親が助けていて良いのだろうか?と心配でしたが、10歳を過ぎたころに息子からの相談はパタリとなくなりました。

もし息子に夜尿症がなかったら、私は繊細さに気付かず、理解できず、周囲と比較してもっと追い詰めていたのではないかと思います。さまざまな教えを通して、子どもは自分とは違う個性を持った1人の人間だと、心の底から思うことができました。本当に感謝です。

今、息子は毎日のびのび楽しそうに過ごしています。代わりに娘が甘え盛りです。これからも親子で新たな壁にぶつかるとは思いますが、子どもたちの成長を出しゃばり過ぎず見守っていかれたらと思っています。



“ ログさんち ”あの日あの時



エンジョイ☆イングリッシュ



木のアランコ



ミニミニ運動会



ジャンプ遊び



心が軽くなる子育てのヒント

～コロナに負けるな!～

子育てや家事・仕事、更にコロナ禍での制限された生活の中で、さまざまな心配や不安、ストレスを抱え、心が疲れていませんか？
今回は、心を軽くするヒントを、心理カウンセラーの三浦佑子先生に伺いました！



講師紹介

心理カウンセラー

三浦 佑子 先生

熊本県出身。27年間保育士として勤務しながら心理学（交流分析）を学ぶ。「子どもたちを幸せにするためには、幸せなお母さんをたくさん生み出すことが必要」と、保育士から心理カウンセラーへ。講演活動、個人や家族カウンセリングを行いながら、保育士や心理カウンセラーを養成し、適切な育児支援の拡大を目指している。

Q 子どもをすぐ怒ってしまうんです…

A 頑張りすぎです!!
気付いていないだけで疲れている証拠。自分へのごほうびやゆっくりする時間を作りましょう♡イライラしたら「リフレッシュのチャンス!」

Q 子どもとメディアの付き合い方に困ってます。

A 一緒に見ればOK!
子どもは声で育ちます。優しい声なのか、厳しい声なのか、感性や感覚で安心・安全を嗅ぎ分けています。一方で人は機械の声には愛を感じられません。メディアを家族が交流するためのツールやアイテムとして活用していけばいいと思います。

Q 思うような子育てができず時々落ちこみます。

A わたしと子ども
「わたしの子ども」ではなく「わたしと子ども」という捉え方をすると、気持ちが楽になります。思うようにできなくても、自分を追い詰めるのではなく、そんな自分を認めたり、許してあげましょう。



Q ママ友はたくさんいた方がいい?

A いろんな人がいるから、自分流でOK!
数ではありません。コミュニケーションにはルールがあるので、自分で線を。ポイントは比較をしないことです。あのママさんはこうだけど私は…と比較をし始めると、優越感や劣等感がうまれてしまいます。子育てに関する情報交換やお互い困っていることなど、気持ちのやり取りができればそれでOK!

Q 自己嫌悪になったときはどうしたらいいの?

A 心のレスキュースペースを確保しよう!
次のような安らげる場所をひとつでも持つと、心が安定しますよ♡
① 閉所 独りになれる場所・時間
② 別所 家庭でも職場でもなく別の場所
③ 高所 高いところ、見晴らしのいい場所
それぞれの場所を持っておくといいですよ♡

Q もしかして私の心疲れてる?

A そう感じたら、すでに疲れているサインです。
疲労には3つの段階があります。
第1段階 身体疲労。体が重い、疲れる。
第2段階 神経疲労。イライラする、憂うつになる。
第3段階 精神疲労。眠れなくなるなど。
イライラと憂うつを繰り返していたら誰かに相談を!

心のよりどころをもとう

子育て支援センターは、ちょっとした悩みなど気軽に相談することができます。必要があれば専門機関につなげることもできます。心配ごとや困りごとなど、何でも話してみませんか?

- 森のひろばログさんち (おおくらの森保育園) 0968-74-6931
- 玉名市子育てネットワーク (敬愛保育園) 0968-74-4514
- たまっ子さん (玉名市福祉センター) 0968-73-1151
- 天水子育てほっとルーム (小天保育園) 0968-82-3313
- ルーテルキッズ広場 (認定こども園玉名ルーテル幼稚園) 080-5796-7476
- 玉名市岱明子育て支援センター「遊」 (大野保育園) 0968-57-3844
- もっくさん (長洲しおかぜこども園) 0968-78-3093

ゆうこ先生の知恵袋



「心のしつけ」をしよう

困ったときは、たすけてもらっていいんだよ。

わからなかったら、聞いていいんだよ。

伝えたいことは、伝えていいんだよ。

迷惑をかけない良い子ではなく、人に助けてもらえる人間に育てましょう。子育てのことはパートナーや子どもたちとともに、一緒に考えていきましょう。独りで抱え込まないで♡

ありがとうの種をまこう

「ありがとう」と言葉で伝えることは、何かをほめるよりも認められているというエネルギーが大きいよ!子どもに「ありがとう」の種をたくさんまいていきましょう!



「感性」はすべての認識の始まり

チャレンジ友遊学舎施設長 城 祐治

吐く息が日ごとに白さを増し、冬枯れの木々の枝葉の間から差し優しい日の光がことのほか温かく感じられる季節になりました。常緑の葉を残した植物もありますが、他の季節と比べるとやや彩りに欠け寂しげです。しかし、冬に咲く花は厳しい寒さの中にも様々な色あざやかな花を咲かせて、ひときわ目を引き付けさせます。

さて道端の草花をみて「美しい」と感じるごと、汗を流して働いている人をみて「すごい」と思うこと、豊かな感性をもち表現することを忘れないようにしたいです。

「『感性』はすべての認識の始まり」。私が学生の時、先生に教えていただいた言葉です。ヒトが事物に出会ったときの「エーッ」「なぜ」「何だろう」「すごいな」等の感動（感性）を大切にしろということ。野山に咲く草花や夜空の星をみたとき「何てきれいな色だろう」「何て素敵な香りだろう」「何てまぶしく輝くのだろう」、様々な感動と出会います。また「絵の具など人工物の色では表現できないな」とか「どんなに寒くても植物は咲く時を知っているな」「大小様々な星がいろんな色で輝いているな」等々、次の

感動の言葉が生まれてきます。

しかし、往々にして大人は日常の生活に追われてしまい、その感動（感情）を子どもたちに伝えていないのではないのでしょうか。豊かな感性は、大人が子どもたちと同じ時間や場所を共有しながら丁寧に伝えていかなければならないと省みます。また、そのためにはどんなに多用であっても、心に余裕を持たなければならぬと思います。併せて、私たち大人は、子どもたちの言葉を待ちきれなくて、先に答えを出して（口や手助けをして）しまっていることが多いようにも思います。

子どもは日々・時々に変化し続けます。それは見過ごすような反応かも知れません。しかし、一人ひとりすべての子どものその僅かな反応に成長の芽が隠されているように思います。子どもが「思い（感性）を言葉で伝えること」「最後まできちんと自分の言葉で話すること」。子どもの「しなやか」で「伸びやか」な育ち、あらゆる「よさ」や「可能性」の伸長を図ることは、親、そして私たち大人の大切な役目だと思います。



どうぞの絵本 11

あさになったので
まどをあけますよ

晴れた日の朝の空気は、清々しくて胸いっぱい吸い込みたくになります。今回は、不安の中で過ごしてきた子どもや大人へ花束のような一冊をご紹介します。

絵本の中で繰り返される「あさになったので まどをあけますよ」の言葉と、朝陽に照らされたどこかの街や村、山や海の風景。読みながら、希望や喜びがじんわりとわいてくることでしょう。「明けない夜はないんだよ」って、やさしく語りかけてくれる「どうぞの絵本」です。
(絵本大好き ようこママ)



著者 荒井 良二
偕成社(2011年)

編集後記

今号で25号になる「にじのこ」は、ママ編集委員さんたちが中心となり、ログさんちと一緒に作成しています。5年間頑張ってくださった濱崎さんと小松さんが今回で卒業です。心から感謝いたします。そしてこの度3人の新しいお母さんがメンバーに加入し「3代目にじのこマザーズ」が始動しました。まずは悩めるママたちの座談会を企画。この特集が長引くコロナ禍の明るい希望となりますように。

【編集委員】★小松優子 ★濱崎安絵 ★田上聡子 ★辛川千都子 ★上村亜矢子 ★林真理子
★責任者 塚本明子（センター長）

発行元

玉名市地域子育て支援センター
森のひろば ログさんち
熊本県玉名市大倉 1503-1

電話 FAX **0968-74-6931**

■開所時間 9:30~14:30
■子育て相談電話 9:30~16:00

社会福祉法人 せるふねっと21



「ログさんち」のホームページに、
「ログさんち便り」や楽しい遊びの様子を
載せています。どうぞご覧ください。

ログさんち

検索