

特集

子どもとの過ごし方・遊び方

西宮で子育て真っ最中！未就園児の親が集まって、子育て座談会を開きました。

Q

子どもと一緒にいるときに行き詰ったり、
どうしようもない気持ちになったことある人は
いますか？

A

全員が**YES!** それはどんなとき？

- ・ひとりの時
- ・相談相手がいない時
- ・夜中に何をしても泣き止まない時
- ・疲れがたまっている時
- ・身動きが取れない時



Q

子どもとの遊びで困ったことはありますか？

知識がない・・・
自分の時間がない・・・
産後体力がなくなった・・・

A

全員が**YES!** それはどんなとき？

- ・絵本の読み聞かせをしたり、歌って見せたりしても
反応がなく虚無感を感じる時
- ・運動遊びが良いと聞いたけど、どのくらい動かして
いいのかわからなかった時
- ・何をして二人で過ごしていいかわからなかった時
- ・調べれば調べるほど、正解が分からずネットサーフ
ィンがやめられなかった時



Q

そんな時、どうやって解決しましたか？



訪問助産師さんに来てもらい、相談したら楽になった。
赤ちゃんの発育についての不安も解消された。

ベビーマッサージの教室に参加して、沢山質問してスッキリした。



同年代の子どもの親だけではなく、他年代の子育てをしている
コミュニティに参加することで**アドバイスがもらえたり、
次の課題に落ち着いて向き合えた。**

妊娠中からお気に入りのお店や場所に産後連れてきていいか聞いて
おいて、産後の行き場を作っていた。



子育ての悩み相談も
情報交換も♪
リトルハウス
月一おしゃべり会
第4木曜日 10:00～



Column



NPO 法人 a little 代表 坂口裕子

しんどい時に助けてくれたのは便利グッズではなく、 「人や人のいる場所」だった！

今回は子育て中のみなさんに協力してもらい子育て座談
会のファシリテーターをさせていただきました。

自己紹介から産後をどこでどんな風に過ごしていたのか
を順番に話して、それぞれのエピソードを聞きながら、
そうそうだったと忘れかけていたあの時の自分がよ
みがえってきている様子でした。

ひたすら抱っこしながらスクワットをしていた日々、育児
書やネットの情報に翻弄されていた自分、

大人と話したくてどうしようもなかった・・・
コロナ禍でどこにも行けなくてしんどかった・・・

最後にこれから親になる人たちに伝えたいことはあります
か？と聞きました。

「一人で頑張らないで」
「妊娠前から自分を大切に習慣をつけておいて」
「勇気を出して集いの場に出かけて」
「息抜きすることがめちゃくちゃ大事です」
「一か月過ぎたらとにかく外に出て」

とたくさん声をいただきました。
話すことは放すことと言いますが、まさに産後は話せる場
所が重要になってくるのがよく分かりました。
産後すぐは、訪問してくれるサポートを活用することが安
心です。

一般社団法人 CANDY 親子カレッジおすすめ

お子様の泣き止ませ＆遊び術

遊び 01 どの世代でもオッケー『ミラーリング』

簡単に言うと、子どもの完コピ真似っこ遊びです。
うつ伏せ遊びの時にはママも向かい合わせになり、うつ伏せポーズでお子様を同じ動き
をずっとします。声を出したり、オウム返し。座って遊んでいるお子様にも同様です。
笑ってしまうのはもちろん、自己承認欲求を満たすこともでき、親子の絆を深めることも。
嫌がって怒り出す前にやめましょう。



遊び 02 簡単にどこでもできる『宝探し遊び』

家にあるぬいぐるみや、お気に入りのおもちゃ、ボールなどを使い、か
くれんぼをします。まずは、お子様に目をつぶって数を数えてもらいます。
数を数えられないお子様の場合は、童謡などを一曲流している間に急い
で隠します。準備ができたなら、「よいードン！」で隠したものを探します。
隠すものと同じ色のものの上に置いたり、と、ビジョントレーニングに
もなりますよ!!



遊び 03 五感を刺激してみよう

人には、5つの感覚「視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚」があります。
乳幼児期は特に五感が敏感ですので、触ってあげたり、刺激することで、
喜ばせたり、泣き止ませる事ができやすくなります。
例) 外に連れていく・窓から外を見せる⇒視覚・触覚を刺激
水たまりに入り、足をパチャパチャ⇒視覚・聴覚・触覚を刺激
たかいたかい⇒視覚・触覚を刺激

大森早苗さんインタビュー

子どもファーストで仕事を続けてきた大森さん。一人目の子育てには苦労されたそうで、寝ない・泣く・寝起きも悪い。3か月は泣
きながら子育てしていたそうです。あの時の自分に声をかけるとしたら？と質問すると、「頑張ったね」「大丈夫。子どもには育つ力
があるから。力を入れすぎないようにね」と答えてくれました。子育てには子どもへのまなざしが一番大切だとおっしゃいます。
それはずっと目を離さないというわけではなく、ねえ見て！とアピールしてくるタイミングで目を合わせ応えることや、作業中の
場合は、手を双眼鏡のようにして興味深く見る仕草をするのも効果的だとか。見て！という欲求に応えることで承認欲求が満たさ
れるそうです。赤ちゃんだって同じですね。あーうーとお話しています。うんうん、そうだね！と答えてあげると良いのですね。
乳幼児期は五感が鋭く、親子の絆や生きる力を育むのに大変貴重な時間です。外に出て季節の植物や風を感じるのもオススメです。
『キャンディ式草花遊び』のイベントのお知らせはP6のイベントボックスをご覧ください。



一般社団法人 Candy 親子カレッジ
代表理事 大森早苗さん

北海道函館市出身、3児の母
保育士・幼稚園教諭
草花遊びインストラクター
2024年春に「キャディランド」児童発達
支援&放課後等デイサービスをオープン!

民間の子育て広場 出かけてみよう！聞いてみよう！

森のネウボラ



キラキラとどろどろとびっちょびっちょがだいー
すき！なことも♡
活動場所は甲山森林公園。

「子育てはひとりでしたらいかん！みんなで見守り
みんなで育てるのが健やか！」

運営メンバーは保育士・助産師・臨床心理士であ
りつつ現役ママ。
不定期に開催していますので、詳しくは公式ライ
ン・インスタグラム・甲山森林公園 HP をチェック
して、申し込みは甲山森林公園へ。



みんなの育ち場 Luce ～ルーチェ～

保育士や幼稚園教諭として長年子育て支援
に携わっているメンバーが開く安心な空間。

《ルーチェの時間》

場所：甲山森林公園

開催：月に一度

《ルーチェ～海～》

場所：御前浜 砂浜

開催：月に一度 4/9・5/7

えのく遊びやわらべうた遊びなど、
心がほどけていく遊びを楽しめます。
御前浜では砂遊びも。

