

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 そんな時、どうやって解決しましたか？



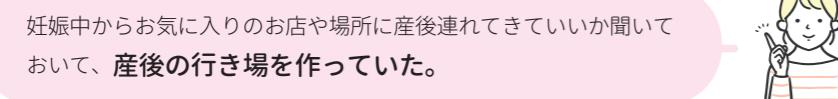
訪問助産師さんに来てもらい、相談したら楽になった。赤ちゃんの発育についての不安も解消された。

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。



Column

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た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ていたあの時の自分がよみがえってきていた様子でした。

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がありますか？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する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」「一ヶ月過ぎたらとにかく外に出て」

とたくさんの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こと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。



NPO法人 a little 代表 坂口裕子

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く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



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に向かい合わせになり、うつ伏せポーズでお子様と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で、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。準備ができたら、「よーいどん！」で隠したものを探します。隠したものと同じ色のもの上に置いたり、と、ビジュアル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、足をバチャバチャ⇒視覚・聴覚・触覚を刺激
たかいたかい⇒視覚・触覚を刺激



子育てのきほん



おススメ図書
子どもへのまなざしが分かる！

子育てのきほん

著／佐々木 正美
絵／100%ORANGE
出版社 ポプラ社



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！

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ヶ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。それば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。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。あーーーとお話ししています。うんうん、そうだね！と答えてあげると良いですね。乳幼少期は五感が鋭く、親子の絆や生きる力を育むのに大変重要な時間です。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。

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



キラキラととろとろとびっちゃびっちゃがだいすき！なこども♡
活動場所は甲山森林公園。

「子育てはひとりでいたらいかん！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

えのぐ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。

