



## 何とかしたい“家事ストレス”

「今日は天気がいいから、あれもしよう・これもしたい」と思っていたのに、家事が予定通りに進まずイライラ、ということはありませんか。慢性的な寝不足もあって気持ちが落ち込みがち…。でも、こう考えてみませんか。

○私は、子どもと過ごす時間を大切にしている。多くの家事はできなくて当たり前。

○子どもと接する時間を増やしたいから家事は省力化。

○予定通りに家事がいかないのは当たり前。こなしている自分をほめよう。

○子育て中の家事はあきらめる部分があっいい。今日したい家事のベスト3のうち、1（2）つできた。

“あきらめる”というとマイナスのイメージですが、言い換えると**“ゆとりを持つ”“子どもの姿を丸ごと受けとめる**

**時間をつくる”**ということ。5分

で行けるスーパーも2歳の子どもの一緒にママは20分くらいかけて行きます。ゆっくりしか歩けない子どものことを認め、5分で着くことは、

すっぱりとあきらめているのです。**あきらめきれないと「早く」を連発してしまいます。“あきらめる”ことを覚えると、その代わりに“楽しむ”ことができるようになります。**スーパーまでの途中で子どもと一緒にトンボやバッタを追いかけたり、水たまりに入ったりする余裕も生まれます。**少しの時間は失いますが、たくさんの笑顔が得られます。**

今、家事より大切なのは、子どもとの**コミュニケーション**。子どもといっしょにいられる時間はそう長くはありません。子どもと過ごす今の時間を、楽しんでくださいね。私はバタバタし、心のゆとりがない生活をして我が子に無理をさせたなと反省しています。だからこそ、伝えたいのです。(文：佐藤裕子)



⑩ 無償の愛を感じると 子どもは安心して自立に向かうよ

## ほっとさんの教え (臼杵市家庭教育10か条)の中から

### ⑩ 無償の愛を感じると 子どもは安心して自立に向かうよ

まわりにいる大人（特にママ）がにっこりしていると、子どもは安心して生活します。そしてちょっと離れて冒険ができるのです。失敗して戻ってきても、いつでも受け止めてくれると分かっているからです。心の土台を育みましょう。





# にじっ子ひろば

2019・8・22

## 「おつかいありさん」

- 1 あんまり いそいで こっつんこ  
ありさんと ありさんが こっつんこ  
あっちいって ちょんちょん  
こっちきて ちょん
- 2 あいたた ごめんよ そのちょうし  
わすれた わすれた おつかいを  
あっちいって ちょんちょん  
こっちきて ちょん



時間	活動内容
9:30	受付 自由遊び
10:00	ごあいさつ、体操「さんぽ」 読み聞かせ 「ワニワニのおふろ」 歌「おつかいありさん」
10:25	コーナー遊び大会 ・お店屋さんごっこ ・魚つり ・ペットボトル穴入れ ・輪投げ *好きなコーナーを選んで遊ぼう
11:10	若林先生のお話
11:24	スマホ・ワンポイントアドバイス
11:25	体操「手のひらを太陽に」
11:30	さようなら

### ◎次回は「親子で楽しくストレッチ&プチ筋トレ」

9月12日(木) 受付9時30分～ 開始10時～  
中央公民館和室

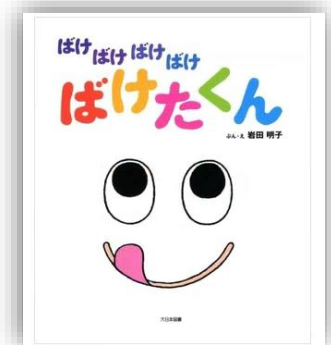
持ち物：出席ノート・水筒・帽子・着替え・タオルなど  
運動できる服装でお願いします。

### おすすめ絵本

#### 『ばけばけばけばけ ばけたくん』

岩田明子：作 大日本図書

表紙の絵を見て気づくかな？ ばけたくんはとーってもくいしんぼうなおばけです。夜中にこっそり食べるのは、ペロペロキャンディ、いちご、スパゲッティ、他にもいろいろ…。するとばけたくんの体が食べたものになっちゃった！？  
読んでみると、なんだか楽しくなってくる絵本です。ぜひ読んでみてください。



#### 『子どもが幸せになることば』

田中茂樹：著 ダイヤモンド社

医師であり、臨床心理士である著者が、ご自分の子育て（4人のお子さん）やカウンセリングにいられた親子の話を例に挙げながら、0歳から思春期までの子育てについて、「言葉がけ」を軸にして記した育児書です。子育てをしていく中で、「言葉がけ」は非常に重要です。「そのままのあなたがいい」、「あなたがとても大事なのだ」と子どもに伝えることの大切さを改めて考えさせられました。もうひとつ、心に残ったことは、家でリラックスさせてあげることです。ぜひ、皆さんに読んでいただきたい一冊です！！



一冊めはこども図書館、二冊めは白桦図書館所蔵です。予約もできます。市営駐車場の無料券(二時間分)ももらえます。

