

健康教育®

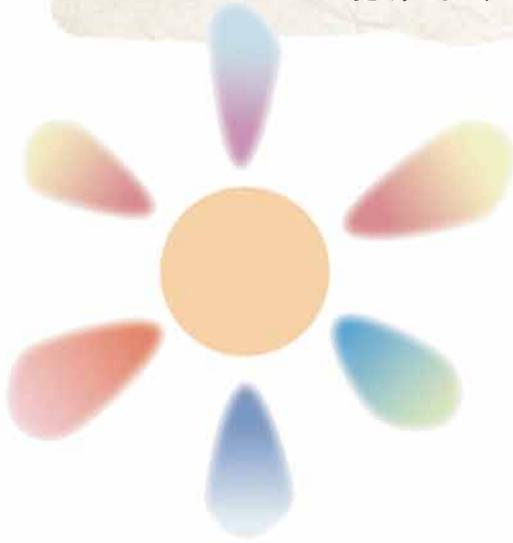
— 健康なくして教育はありえない —

◎ 「育てる」ではなく、「育つ」保育

..... 吉村 直記

◎ 子どもに優しくなれないときは、

あなた自身にもっと優しく 中垣 俊子



「健康教育」[®]

健康なくして教育はありえない

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。



薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

目 次

3	「育てる」ではなく、「育つ」保育
9	子どもに優しくなれないときは、あなた自身に、もっと優しく
15	あらし

「育てる」ではなく、「育つ」保育

社会福祉法人みずものがたり理事
おへそ保育園・こども園・学道場 統括園長

吉村 直記



はじめに

みなさん、はじめまして。九州の佐賀県にある「おへそ保育園」「おへそこども園」「おへそ学道場」を運営するおへそグループの統括園長を務めております吉村直記(32)と申します。おへそグループは、2011年に60名定員の小さな認可外保育施設からスタートしました。

園名である「おへそ」は佐賀市の街の真ん中にある保育園であることと、母と子のつながりである「おへそ」が由来。園に通う子どもたちにつながっている命の大切さを感じてほしいという想いが込められています。「おへそ?ですか…」と聞き返されることがよくある一方で「一度聞いたら忘れない名前」とも言っていたことも多いです。

園児6名、職員6名からスタートした開園当初、園長である私は25歳。がむしゃらに突っ走ってきたあっという間の6年間でした。おへそ保育園を大切に想ってくださる多くの保護者さん、子どもたち、そして熱心に子どもたちに向き合う職員に恵まれ、少しずつ理想の園へと成長してきたように思います。

そして、2017年4月からは認可を取得し、定員146名の幼保連携型認定こども園、定員18名の小規模保育所、定員40名の放課後学童クラブの3施設の運営を開始しています。

河合薬業株式会社様の機関紙「健康教育」は全国の保育園・幼稚園さん等に配布されるとお聞きし、私のような若輩者がご指名いただき、甚だ僭越ではございますが、子ども達との日々の中で感じていること、子育て、当園の教育・保育に対する考え方などをご紹介させていただきたいと思います。



「育てる」ではなく、 「育つ」保育

当園では「育てる」より「育つ」という子ども主体の保育を目指しています。例えば、子どもに「あいさつ」を教え込もうとして「ほら、あいさつは?なんであいさつしないのよ」と言ってしまうがちです。でも、子どもというのは、あいさつをしたら気持ちが良いとか、相手から良い反応が返ってくるとか、そういう経験を自らが感じることで習慣化され、自分のものにしていくものです。

そもそも人というのは生まれた時からコミュニケーションを楽しむ能力を持ち合わせています。ですから、子どもたちに頭ごなしに教えようと思わなくとも、親や保育者があいさつ上手であれば、自然とそれを模倣し、学んでいくもの。子どもたちは私たちが想っている以上に周りの大人をよく観察しています。あいさつの大切さを伝えるにしても、どう教えるかというテクニックより、教える親や保育者がどういう姿勢であいさつに取り組んでいるかということが大切だと思います。

子どもたちが主体であるというのは、子どもたちの意欲が先にあり、子どもたちが自ら育とうとしている状況を指しています。当園では「保育

者が子どもたちを育てる」という意識から「自ら育っていく子どもたちを応援しよう」という意識に変えて取り組んでいくことが、真に子どもたちのためであると考えて子どもたちと接するようになっています。

私自身の話をすると、5歳の頃に父親を交通事故で亡くし、母から兄弟三人、女手一つで育てられました。母は辛い顔をほとんど見せることなく、仕事をしながらも、料理も家事も育児も何でもこなすスーパー母ちゃんでした。そんな「母の背中」から、小さいことでよくよなんかしてられないとか、辛いことがあると前向きに人生を歩む姿勢など多くのことを学んできたような気がします。やはり、どんな教育・保育・子育てであろうと、その与える者の姿勢がどうあるかということが大切なのだ気づかされた経験です。

当園には、「あこがれによって人は育つ」という教育・保育指針があります。「子どもをどう育てるかではなく、接する大人がどうあるか」大人があこがれる生き方をして、はじめて子どもたちは大人になりたい。という意欲を持つようになっていきます。そんなあこがれる保育者を目指して日々職員一同精進しています。



特色ある保育 「国際理解教育」

みなさん、突然ですが、「いじめ」は何故起こるのでしょうか。様々な要因はあるかと思いますが、きっかけはちょっとした「違い」というものによって起こるのではないかと思うのです。ちょっと容姿が違うとか、ちょっと方言が違うとか、ちょっとみんなと違うとか。そんなちょっとした違いを認められないことによって、大きないじめに繋がってしまいます。

当園のカリキュラムに「国際理解教育」があります。世界の文化を子どもの頃から経験することで、たくさんの「違い」に触れることが目的です。世界には肌の色も、髪の色も、目の色も、そして様々な文化の違いがあります。そんな「違い」を嫌うのではなく、楽しく、面白く、そして、それが一人一人の個性であり、魅力であることを子どもたちに伝えたいのです。

世界の文化を学ぶ他にも、韓国であれば韓国のりと日本ののりを食べ比べしたり、給食でピザを食べたり、ハワイであればフラダンスの講師を招いて手作りのレイ(首飾り)を作り本格フラダンスをしたり、と様々なアプローチで子どもたちに世界を学ぶ機会を手探りで作ってきました。インターネットや本を使い外国について調べたことをレポートにまとめたり、みんなの前でプレゼンテーションしたりもします。そんなことを積み重ねているからでしょうか。当園では海外から来たお友達を子どもたちが自然と受け入れるので、保護者さんたちからよく驚かれます。

この「国際理解」の取り組みは、世界にどんどん興味を持っていく子どもたちの変化とともに、少しずつ評価していただけるようになり、2015

年には、JICAが主催するグローバルな人材を育てる教育に取り組んでいる教育機関などを対象にした「グローバル教育コンクール」にて幼児部門では初めて最高賞を受賞しました。



違いを認め合い、それを楽しむような心を育むことができれば、子どもたちがさらに魅力的な人に成長し、そして素晴らしい国になることと思います。ご家庭でも、子どもが日々の生活の中で「違い」を発見した時に、一緒になって違いを認めて楽しんでみてはいかがでしょうか。

当園が取り組む 「こども哲学」

当園では国際理解教育の他にも、子どもたちと「哲学」に取り組んでいます。哲学と言っても難しいことではなく、何気ない子どもたちの不思議や疑問をテーマとして取り上げ、子どもたちが自由に対話する時間です。初めて子どもたちが哲学する「こども哲学」の存在を知ったのは、フランスのドキュメンタリー映画「小さな哲学者たち」を観たときです。フランスの幼稚園に通う3歳~5歳児の子どもたちが「愛とは何か」とか「生きるとは何か」という子どもにとってみれば難しいと思えるテーマについて思い思いに意見を言い合っている姿を見て、日本の教育の中でどのくらい自由に意見を言い合える時間が確保できているのだろう、と思ったのがきっかけでした。調べてみると、日本にも「こども哲学」を研究されている方々がいて、その方たちのご助

言、ご指導をいただきながら、取り組み始め、早いものでもう5年ほど経ちました。

子どもたちの変化

「哲学しよう」と初めて子どもたちを誘い、最初に投げかけてみたテーマは「優しいって何?」というものでした。『映画で見たフランスの子どもたちくらいに活発に発言し、意見し合えるようになるまでには数年はかかるだろう』と想定していたのですが、それは覆され、「優しいってというのはね、赤ちゃんの頭をよよしすることだよ」とか、「優しいって、人が嬉しくなるってことだよ」とか、「怒ることもやささだってお母さんが言っていた」とか、子どもたちからは思いもよらぬ言葉が次から次に出てきました。

子どもたちは大人が思っている以上に色々なことを考えていて、親の話、先生話を聴いて、自分の言葉を持っている。実は、子どもたちが成長していないのではなく、大人の私たちが耳を傾ける機会が少なかったのだと衝撃を受けたことを鮮明に覚えています。

それからは職員一丸となって対話のファシリテーターとしてのスキルを学び、子どもたちの言葉をさらに引き出せるように取り組んできました。



今では、自分たちから「先生、今日はさ、人間はどうやって創られたかを話そうよ」とか、「好きな色があるのはなぜ?」とか、私自身考えつきもしないようなテー

マが子どもたちからあがってきます。そんな何気ない不思議、疑問を子どもたちが意欲的に主体的に考える習慣は、子どもたちの未来を創る、素晴らしい取り組みだと確信しています。

家でもできる「こども哲学」

「こども哲学」は、決して特別なものではなく、お母さん、お父さんと一緒にご自宅でも実践できるものです。絵本を読んだ後にどう感じたかを聴くのも良いと思いますし、大人が感じている何気ない疑問を子どもたちに投げかけても大人が思いつきもしないような面白い返答が返ってくるかもしれません。

一つポイントとしてお伝えするとすれば、子どもたちの発言を否定したり、褒めたり、評価しないことです。否定されれば、「その答えは大人の前では言うてはいけないこと」になってしましますし、極端に褒めることも「こういう答えが求められるのか」と感じて、大人に喜ばれる答えを見つけようとしてしまいます。

「こども哲学」の時間は、もちろん人を傷つける言葉を口にしたり、人の話を聴かなかったりする時はある程度の指導は必要ですが、基本的に否定されることなく、ジャッジされることのない子どもの思いを自由に発言できる場所でなければいけません。



「問う力は生きる力」

わが子に幸せになって欲しいとすべての親御さんが望まれるのではないのでしょうか。

しかし、幸せの基準は人によって違いますし、いくら血の繋がった親子でも本人にしか分かりません。「私は何を幸せと感じるのか?」とその子が自分自身に問い、答えを模索し、試行錯誤を重ね、時には挫折を味わいながら幸せに向かって歩んでいくことが大切になります。

他にも、人間関係を築くためには「どうやったらお互いが心地よい付き合い方ができるのか?」と考える必要がありますし、仕事では「どうやったらお客様の為に貢献できるのか?」と考え行動に移さなければいけません。問うということは自分の心や、人生と積極的に向き合うことに繋がります。

「将来やりたいことが見つかりません」とか「何をしても楽しいと思えません」というのは自分自身と十分に対話することができていないからかもしれません。自分が何を大切にしているのかを「問う」ことはきっと子どもたちの人生を豊かにします。「問う」という習慣は子どもの財産として将来必ず役に立つはずです。難しく考えず、親子一緒に「問う」ことを始めてみませんか。

「保育と発達支援」

2018年度4月から新たに児童発達支援事業をこども園の園庭を共有する形で開園します。

保育の質向上には、発達支援という考え方を

さらに強く意識する必要があると思っています。

私は5歳から空手をしているのですが、練習をする際に、筋肉トレーニングが必要な人、突きの練習を強化した方がいい人、蹴りの練習を強化した方がいい人など、一人一人に合った課題を踏まえて練習メニューを準備することで効果がより上がります。

一斉的に行う練習も互いを高め合うために必要な場面もありますが、やはり、少人数で一人一人に合った指導、練習を行うことは重要です。

しかし、必ずしも現場がそういう感覚を持って保育を行っているかと考えるとまだまだ個別的に発達を促すことは不足しているように思います。

例えば、「箸の持ち方がうまくできない子」がいた時に、「こうして持つんだよ」というその場での言葉がけはあっても、「箸をうまく持つための練習メニュー」を保育者が考え、計画的に箸の持ち方を教えるというところまでの実践を行っていることは少ないように思います。

「はみがき」でも同じことが言えて、「はみがきをしなさい」とは伝えるけれど、どの部分をどの位磨けば良いのか、どこから順番に磨いた方が良いのか等の実践までのプロセスを教えられることも少ないのではないのでしょうか。

例を出すとキリがないのですが、「成長しなさい」と言われても、「成長するための練習メニュー」を準備するか、「成長するために自分自身が練習メニューを考えるか」のどちらかが存在しなければ、成長につながらない、ということと同じです。

非定型発達の子どもであれ、定型発達の子どもであれ、それは同じことです。

大人の私たちでも、仕事にしても何にしても、

苦手な所は、失敗を繰り返すけれども何度も練習して達成しようとしています。一人一人、できることと、できないことがあります。

英語で「障がい」のことを「Disability」と言います。日本では「障がい」と聞くと、「治ることのないもの」と感覚的に捉えてしまいがちですが、英語を直訳すると[dis][ability]なので「できないこと」です。

そう考えると、障がい者ではなく、「できないことがある人」です。

自分自身においても「できないこと」なんてご

まんとあるわけです。「できないこと」「苦手なこと」を少しずつ「できる」に変えていき、「得意」を伸ばしていくこと。

それが、一人一人の発達教育であり、保育であると、最近になって強く思っています。

具体的な実践につなげるために、日々の保育環境を再度構築し直していきたいと思います。

最後になりますが、全国の子どもに関わる皆様に御意見、御指導をいただきながら、この佐賀の地で、より良い保育を求め続けてまいります。お近くにお越しの際は、ぜひ、当園にお立ち寄りください。



子どもに優しくなれないときは、 あなた自身に、もっと優しく

心理カウンセラー・認定心理士

中垣 俊子



“いつも”ニコニコ なんて無理!

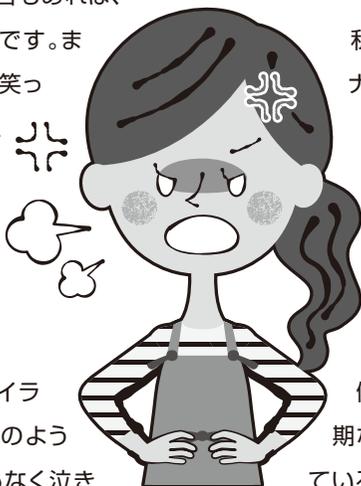
「お母さんはいつも家族の太陽でいるのよ」「お母さんなんだから何があっても笑っていなさい」こんなふうに言われたことはありませんか？

よく言われることですが、実はこれ、とても大変なことなのです。心理学的にはほとんど無理と言ってもいいでしょう。そのポイントは“いつも”ということ。いつも・必ず・どんな時もなどを目標にして自分を保とうとすると、無理しすぎてしまいます。

私たちの心や気持ちは、日々の出来事の中で様々に変化します。いい気分の日もあれば、

調子の悪い日もあるのが普通です。ましてや幼い子どもとの毎日は、笑ったり、泣いたり、喜んだと思えば、不安になったり、心も身体も大忙しのことでしょう。ですから、我が子に優しくなれない時があるのも当然なのです。

子どものちょっとした失敗にイライラしたり、自分がダメな母親のように思えて落ち込んだり、意味もなく泣き



たい気分になったりした時は、さあお母さん、あなた自身に“もっと優しく”を始めましょう。

ステップ1 自分を受け入れる

1.自分のマイナス感情を受け入れる

- ・イライラした自分を未熟だと思いますか？
- ・不安で動揺する自分は弱いと思いますか？
- ・子どもを可愛いと感じられない自分をひどい母親だと思いますか？

私はそうは思いません。こうしたマイナス感情は、誰でも感じる人間らしい気持ちだと思います。

あるお母さんは、下の子が生まれたとたん、なぜか上の子と手をつなぐのさえ不快になったといいます。このように無意識に、より幼い子どもを守ろうとする気持ちが働いたり、ホルモンバランスや月経周期などの影響を受けたり、心は日によっていろんな色に変わります。

これまで私は多くの方から心理カウンセリングの中でお話を伺ってきました。そこで感じたことは、マイナス感情が湧いてくることそのものが問題なのではなく、こうした気持ちを抱くことへの罪悪感や自分を責める思いの方がよほど有害だということです。

やってはいけない行動はありますが、感じてはいけない気持ちはないと私は思っています。感情と行動を分けて考えてみましょう。そしてマイナス感情を感じることを自分に許してあげて欲しいと思います。

実のところ、マイナス感情は、私たちの心と体の状態を教えてくれる大切なシグナルとも言えます。例えば、些細なことにイライラしたのなら、心と身体が“ちょっと休憩しようよ”と伝えているのかもしれませんが。また頑張っている毎日の中で、ふと自己嫌悪に陥ったり、不安に襲われたりしたなら“そろそろ心の栄養補給が必要です”というお知らせかもしれません。

心理療法では、私たちの怒りは、その怒りの理由、つまり“何が許せなかったのか？”を分析することで、自分の「～であるべき」という価値観に気づく手がかりになります。そしてその気づきから、もっとラクな生き方に自分を変えたり、物事

の新しい見方を見つけることができます。

こんなふうに、私たちのマイナス感情は自分自身を知るための手がかりです。そのマイナス感情を無視して頑張り続けると、抑うつや無気力になることもあります。



マイナス感情を否定するのではなく、自分が感じている感情を認めて“感じていいよ”と自分に許してあげることが大切ということをご理解いただけたでしょうか。

では、さっそく次のような言葉を自分自身にかけてあげましょう。

- ・誰でも感じる事だから大丈夫。
- ・よく頑張ったから、少し疲れたんだね。
(ダメなお母さんじゃないよ)
- ・まずはちょっと休もう、そうしたらまた元気が出るよ。

こんな言葉で、ぜひマイナス感情を優しく受け止めてあげてください。

2. マイナス思考は真に受けない

一方でマイナス思考という厄介なものもあります。マイナス思考はふとした拍子に私たちに入り込んできます。ここでは3つのマイナス思考をご紹介します。

マイナス思考の中で代表的なものが未来への悲観的な思考です。

- ・もし子どもに～があったらどうしよう
- ・子どもが～になったら大変だ
- ・きっと皆に～と思われる
- ・あ～もうダメ(終わり)だ

まだ起こっていないことなのに、悪い方へ悪い方へと考えが進んでいくパターンです。

あるお母さんが「うちの子は残酷でこのままでは犯罪者になってしまう」と深刻な様子でお話になりました。よくお話を伺うと、2歳半の娘さんがアリをプツプツとつぶして喜んでいたということです。もうお分かりですね。幼児期では、悪いことと知らずに虫を殺してしまうことがよくあります。こうしたよくある出来事も、マイナス思考にかかると、犯罪者にまで話が膨らんでしまいます。

不安からくる悲観的な考えは、心と時間を浪費します。アレコレ心配している自分に気づいたら「真に受けないわよ」と宣言して、次項のステップ2へ進みましょう。

二つ目のマイナス思考は過去への後悔思考です。

- ・あ～やっちゃった～!
- ・あれさえ無かったら今頃～なのに
- ・私(あの人)が～していれば

こちらは、マイナス思考が過去に向かうパターンです。あなたがもし過去の子育てに後悔しているなら、おそらく罪悪感があなたを苦しめているのでしょう。

私は不登校生のお母さん方とお話をする機会がよくあるのですが、多くの方が「あれが悪かったんだろうか」「私が～な育て方をしたせいで」と、辛そうにおっしゃいます。ところが明確な原因が見つかることは、少ないのです。実は子育てで原因探し(時には犯人探し)をしてもはっきりしないことがほとんどです。

未来を良くするために必要なのは“今”そして“これから”です。自分の意識を未来志向&解決志向にするために、「真に受けないわよ」とつぶやいて、気分転換をしましょう。

最後は自己否定思考です。

- ・私はダメな～(母親・人間など)だ
- ・～した私は最悪だ(失格だ)
- ・私は～にふさわしくない

周囲のお母さん方を見て、自分はダメな母親だと落ち込んだことはありませんか?

あの人もこの人も、みんな子どもに優しくして楽しそうで愛情深いのに、私は子どもを可愛いと思えない、時には子どもを生んだことさえ後悔したりして、ああ私ってなんてひどい人間なんだ! それに…だって…云々。

はい、ストップ! どうか真に受けないで。外からどう見えようと、完璧なお母さんなんて、いないんです。誰にでもそれぞれ苦労や悩みはあるものです。そして誰にでも得意不得意があります。幼い時期の子育てが得意なお母さんもいれば、子どもが十代になってからの子育ての方が得意なお母さんもいます。逆の言い方をすれば、幼い時期の子育てが苦手なお母さんもいれば、思春期の子とのつきあいが苦手なお母さんもいるのです。誰だって凸凹があります。ですから、自分の凹と他の人の凸を比べたら落ち込むのは当たり前。こうした偏った比べ方が自己否定思考を生むのです。だから「真に受けないわよ」と一蹴しましょう。どうせ比べるなら、あの子の得意と私の得意、みんなの得意をずらっと並べて補いあったり、助け合ったりしたほうがよっぽど楽しくなりますね。

このようにマイナス思考は偏っていて不健全な考え方です。これをいちいち真に受けていては、気力と時間の浪費です。

自分がマイナス思考に捉われていると気づいたら、まず深呼吸を一つして、過去への後悔や悲観的な未来ではなく、今現在に意識を戻します。



そして気分転換になる行動を起こしましょう。そう、そんなときこそ“自分に優しく”ステップ2のスタートです。

ステップ2 自分のための時間づくり

自分自身のマイナス感情やマイナス思考に気づいたら“自分に優しく”のステップ2を実践してみましょう。それは、あなたのための心地良い時間を作ることです。何かを楽しんだり、リラックスしたり、盛り上がりたり、なんでもOK。

例えば、香りのよいお茶を静かに楽しみながら好きな音楽を聴いたり、ヘアサロンやマッサージに行ったり……。それとも友だちとのおしゃべりの時間を作りましょうか。思いっきり家事をするのがリフレッシュになるならそれも良いでしょう。さああなた自身を喜ばせるために何かをしましょう。内容は人それぞれですが、共通するのはお母さんが“子どもを気にしなくていい、自分の時間を作る”ということです。



例えば、子どもがお昼寝や習い事をしている時間を利用したり、家族や友人に協力を頼んだり、時には一時預かりなどを利用してもよいでしょう。

「そんなの無理～」という、お母さん方の声が聞こえてきそうですね。そう、お母さんが自分に優しくするには、乗り越えなくてはならないハードルがいくつかあるのです。

1. 自分に優しくを阻むハードルたち

●きちんとさんほど難しい

こんなお母さんがいらっしゃいました。「自分の時間なんて作れません！ 子どもが昼寝している間が、唯一家事に集中できる時間なんです。それを自分のために使ったら、夕食からお風呂に入れて寝かすまで、時間通りにできません」おっしゃる通りだと思います。多くのお母さんが共感されることでしょう。そしてこんな風におっしゃるお母さんは、きっと毎日きちんと頑張ってるお母さんだと思います。

ただし、ここで思い出して欲しいのは、冒頭で申し上げた“いつも”には注意が必要ということです。子どものために規則正しい生活を整えるのは大切なことです。でも“いつも”や“必ず”でなくても大丈夫です。きちんと片付いた部屋は気持ちの良いものですが“いつも”でなくても大丈夫です。ですからいろいろなことを“いつも”から“なるべく”くらいに変えてみませんか？そして時には、アレもコレも残ってるけどまあいいや！ と、お母さんのための時間を作って欲しいのです。きちんとさんにも休日が必要です。

●楽しむことの罪悪感

小さい子どもを人に預けるなんて…。という方もいらっしゃいます。子どもが小さいうちは常に子どもを最優先に考えるべき、という考え方も

あります。

しかし私は子育て中のお母さんに、自分自身のことも大切にして欲しいと願います。ただでさえ子ども中心の生活をしている中で、時々自分の時間を持つのは、人としてそして心にとって、大切なことだと思っています。

子どもを他の人に見てもらふことは、子どもが母親以外の大人と接して新しい価値観に触れるよい機会であるとも言えます。

子育てはお母さん一人で背負うものではありません。家族や社会と一緒にあって、子どもの成長をサポートするのは当然です。

それでも子どもにとって一番の存在は“お母さん”だからこそ、お母さんあなた自身を元気にする時間は子どもにとっても大切なものなのです。

●経済的なこと

“子どもの将来を考えると無駄遣いはできない”そう考えるのは当然だと思います。ここまでは納得。でもこの後の「だから今、自分のためのお金なんて使えません」この部分には賛成できません。それにそんなに大金を使う必要はありません。数時間子どもを預ける費用だったり、美容室やマッサージの料金だったり、ときには散歩だけでもいいのです。

将来の学費も大事ですが、子どもの性格形成に関わる重要なこの時期に、お母さんが気持ちに余裕をもって過ごすためのお金は決して無駄ではないと思います。目に見える物にお金を支払うのは当然に思えても、目に見えない“心の栄養”にお金を使うことに抵抗を感じる方はまだまだ少なくありません。

お母さんの“嬉しい!”は、子どもの情緒の安定にも良い影響があり、とても大事なものです。

2.自分に与えること

してもらふより、してあげる方が好き。何かしてもらふと、つついとお返しなくちゃ! と落ち着かない。気がついたら自分のことが後回しになっている……。そんなあなたは自分に与えることが苦手なのかも? 献身的な行動も“いつも”になると、その根底には不安や自信のなさが潜んでいる場合があります。

心理学では、自分を大切に思う気持ちを自己肯定感や自尊感情などと言います。お母さんにとって子どもたちはかけがえのない大切な存在です。だから、子どもたちが楽しそうに笑っていると嬉しく感じます。それと同じように、お母さんやお父さんなど、子どもにとって大切な家族が、豊かでリラックスしていることは、子どもも嬉しく感じます。そして安心感や喜びにつながるのです。

私たち全員、一人一人が大切な存在です。ですから、誰かが誰かの(何かの)犠牲になったり、家族の中で一人だけ苦しい思いをし続けていてはいけません。家族みんなが健やかに暮らせるように、時には全員で、時には交代で、楽しい時間や気分転換の時間をもちましょう。

そして子ども&家族に優しく

せっかく自分の時間を作るようになったなら、思いっきり楽しむことに集中します。しっかり楽しめば、それだけ周囲の援助への感謝の気持ちが湧いてきます。

リフレッシュした後は、気分新たに今度は“子どもに優しく”の実践です。どうするかって? あなた自身にしたことと同じようにすれば良いのです。

まずは子どもの気持ちに寄り添いましょう。やってはいけない行動には、しっかりNOと伝えますが、マイナス感情は大らかに受け止めてあげましょう。

例えば、お友だちとおもちゃの取りっこになって、突き飛ばしてしまった場合でも、まずは“貸してほしかったんだね”や“嫌だったんだね”など気持ちを受け止める言葉を伝えてから、それでも乱暴なことはダメだということ、きっとお友だちは痛かっただろうということ、そして次のときは、お口で言って伝えてみようということ、などをお話すると良いでしょう。

また、4歳くらいになると、早い子は結構口がたつようになってきます。へ理屈やら生意気やらが始まって、あまり真に受けません。これは、思春期の子育てでも同じです。相手の言うことをいちいち真に受けて注意したり小言を言っていると、お互いにギスギスしてきます。

ですから「それは違うわよ」の前に「そう、すごく腹が立った(嫌だった)のね」と言ったり、「そんな意地悪言わないの」の前に「その子のことが気になるのね」のようにいったん受け止めたりする言葉をかけられるといいですね。

(※子どもへの対応をより詳しくお知りになりたい方は拙著『いいわがママ・わるいわがママ』(PHP研究所)をご参照頂ければと思います)

大人も子どもも同じです、気持ちを受け止めてもらえると、ホッとしたり、安心したり、落ち着いたりします。注意や批判を口にする前に、まずは相手の気持ちを受け止めること。それをお母さん自身にも、そして大切な人たちにも心がけましょう。

今すぐ上手にできなくて大丈夫です。それに“いつも”でなくても大丈夫です。うっかり忘れて叱っちゃっても、また思い出して気をつければ大丈夫です。少しずつ練習しながら、少しずつ上手

になっていけば大丈夫です。自分に優しくしながら皆で成長していきましょう。



■執筆者紹介

吉村 直記 「育てる」ではなく、「育つ」保育

社会福祉法人みずものがたり 理事

小規模認可園「おへそ保育園」・幼保連携型認定こども園「おへそこども園」・放課後児童クラブ「おへそ学道場」総括園長

5歳の時交通事故で父を亡くし、女手一つで兄弟3人の真ん中として育てられる。高校3年生でメキシコ合衆国へ一年間留学した後、日本体育大学に進学。幼児教育に興味を持ち、関東の保育コンサルティング会社に入社。25歳でおへそ保育園園長に就任。2015年JICAグローバル教育コンクールにて最高賞である理事長賞を受賞。2017年4月保育園事業の運営を社会福祉法人に移行し、幼保連携型認定こども園、小規模認可園、放課後学童クラブの運営を開始。自ら考え、学び、行動し、情熱を持って社会に貢献できる人づくりを日々研究している。執筆・講演活動、また、一男一女の父として子育てにも奮闘中。

中垣 俊子 子どもに優しくなれないときは、あなた自身に、もっと優しく

認定心理士。保育士。女性のための心理カウンセリングルーム「コルネット」主宰。

アドラーこども学校 校長。

1996年女性のための心理カウンセリングルーム「コルネット」を創設。子育ての教育相談や夫婦関係の心理カウンセリング、心理カウンセラー養成講座など各種セミナーを開催。また行政や公立学校、NPO法人等の依頼による講座を多数開催。

2013年4月コミュニケーションと創造的な問題解決能力を育てる「アドラーこども学校」を創設。

■著書:『いいわがまま わるいわがまま』(PHP研究所)『相手を不快にさせないお断りのしかた』(PHP出版)、雑誌『のびのび子育て』『月刊生徒指導』など。

■協力園

表紙：聖アンナこどもの家 (東京都 町田市)

■「健康教育」あらまし

こどもたちのすやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育®」。

1956年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。

読者対象/日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育®」をご愛読頂きまして、誠にありがとうございます。

編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践されている健康教育の参考にして頂ければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介(例:当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行っています等)、そのほかご意見・ご感想がありましたら是非お聞かせください。

なお、お問い合わせは下記の連絡先までお願い致します。

お問い合わせ・ご連絡先

河合薬業株式会社 「健康教育®」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野6丁目3番5号

TEL:03-3365-1152(代) FAX:03-3365-1180

E-mailアドレス:genkikko@kawai-kanyu.co.jp

ホームページアドレス:http://www.kawai-kanyu.co.jp

「肝油ドロップ」って、なんだろう。



それは「元気っ子ビタミン」。



カルシウム肝油ドロップ

ビタミンA・D・カルシウムが
入っています。



ビタミンC肝油ドロップ

ビタミンA・D・Cが
入っています。

肝油ドロップは「よみきかせ」を応援しています。

高橋みなみの
これから何する? 「よみきかせ」  ^{80. Love} TOKYO FM [FM80.0MHz (月曜日~木曜日14:30頃~)]