

[www.npo-showa.net/station/ship](http://www.npo-showa.net/station/ship)

子育てステーション世田谷

おでかけひろば SHIP (世田谷区委託事業)



# 8月のかるがも便り Vol.57

◎ご利用は、世田谷区在住の乳幼児親子対象、20組定員の施設です。  
◎具合の悪いお子様は、医師の許可が出るまではご自宅でお過ごしください。

◎8月13日(土)は、終日お休みします。  
(施設内メンテナンスのため)



子育てコラム「It's home Time」(第五十四回)

今月のイベント・講座

## 躰の話

最近「言う事を聞かなくて」と話していらっしやるのを良く聞きます。そんな悩んでいるお母様方に、私の子育て話しを少し……

私には、4人の娘がおります。長女は、7年前に結婚し3人の男の子の母親になっていますが、4人の子育てで1番悩んだのが…褒める・叱る・のバランスでした。両親の統一し一貫した躰が大切なのは解っていても、ハラハラさせる行動や、急速に行動範囲を広げ母親中心の生活から、自己中心的になっていく2歳になる頃には、自我意識が出て周りの人達に対して自分の欲求を通そうとする。3歳になると、要求が叶わないと…何で？というほど反発したりします。この頃になると、もう大変…何か言うと「いや」と言うそんな経験ありませんか？でも、反発するだけではなく友達同士助け合ったり社交性も出てきます。悪いことはちゃんと説明すれば理解も出来るのです。3歳児の思考力は、いつも一緒に居る母親の影響力が大きく大人の都合で叱ったり褒めたりせず、環境も作っていくことが実は一番大切です。

私も環境作りなんて考えずに子育てをしていた時がありました。毎日「いや」「どうして」攻撃です。たぶん？ほとんどのご家庭がそうだと思います。褒めてばかりだと褒めない何もしない、反対に叱ってばかりだと言われた事しか出来ない、無気力な子になってしまう場合もあるのです。

また、条件を出して、これが出来たら何か買ってあげると言った行動は…子どもに欲しいものが無ければ何もしないといった事になりかねません。話しをすれば子どもちゃんと理解できるのです。言葉を上手に使って話すって難しいと思わないでください。たとえば、ダメ、早くしなさい・静かに・何時も言ってしまう言葉も「今は○○だから静かにしましょうね」と話すと、子どもにも理由が分かり意外にもすんなりと静かになるものです。結果だけを見て叱るのではなく、ちゃんと理由も話して上げてください。つつい忙しかったり、疲れていて忘れてしまい叱ってしまったら、その後からでも良いので、理由を話してあげてください。きっと素直な落ち着きのある子どもに生育していくと思います。お父さんお母さん諦めないでしっかりとお子さんを見てあげてください。(ほっとステイ一時預かり SHIP DAY NURSERY 保育士 N.S)

### ●手作りアロマでリフレッシュ 申込7月25日～

虫よけ、おむつ交換時の除菌、お部屋の匂い消しなどのエアフレッシュナー作りです。

8月6日(土)10:00～10:40 (材料費1000円・事前申込6組まで) 講師:前山美樹

### ●絵本の部屋 乳幼児親子対象

大人も楽しめる絵本の時間。赤ちゃんと一緒にどうぞ！

8月9日(火) 10:40～11:00 (無料・申込不要) 講師:三澤葉子さん



### ●SHIPでふれあいトーク会⑬ 父母対象

「夫婦で育てる・働く ～働き方・預け先・役割分担 etc.～」

子どもをもって働き続けるには？まだ先の方も働き始めた方もみんなで考えていきませんか

8月18日(木)10:40～11:20(無料・当日先着20組まで) ファシリテーター:平井博子スタッフ

### ●渥美由喜氏の「共に育てよう講演会」 父母対象

国内で有数のワークライフバランスの専門家でもあり、「イクメン」語を生み出した渥美パパの講演会です。お子様連れでいらしてください！

8月22日(月)10:30～11:30(無料・当日先着20組まで) 講師:渥美由喜さん

### ●子育て講座⑤「子どもの育ちと親の育ち」 父母対象

大人も子どもとの試行錯誤、相互作用の中で共に育つには？ 大学教員と話してみませんか。

講師:昭和女子大学人間社会学部心理学科 藤崎春代教授

8月27日(土) 14:00～14:40 (無料・当日先着20組まで)



◎有料のイベント講座については、登録会員が事前に料金を添えSHIP受付に直接お申込ください。

一旦納入された参加費の返金はできませんので予めご了承ください。

ご欠席の場合はご連絡をお願いします。

### 9月お誕生会のお知らせ 申込8月11日～

昭和女子大学学生サークル「子ども研究会」によるお誕生会です。

9月10日(土)11～12時 開場:10:45 於:昭和女子大学オープンカレッジ 6F

参加ご希望の方は、お子様1人につき参加費500円を添えてSHIP受付にてお申込ください。

(事前申込20組まで) \*3か月以内にSHIPご利用の満1歳のお子様にお誕生カードをお送りしました。



## 頑張りがすぎいませんか？



「子どもは両親 2 人の間に授かったもの。子育てはパパとママで分かち合っていくでしょう。」と言うことは、今や社会の常識になっていると思います。ただ実際はその責任の多くは、母 1 人にかかっているのが現状のように感じています。子育ては、健康を気遣う保健師的なもの、栄養を考えた食事を用意する栄養士的なもの、清潔を心がけて住環境を整える部分、子どもの発達を考えながら人として生活していくためのしつけの部分、また、幼い頃は特に愛情を惜しみなく注いで子どもを受け止めていくという部分、などなど改めて挙げていくと本当に多岐に渡った内容である事が分かります。

普段は、あまりこんな風に考えずに子育てをされていると思いますが、なんてたくさんの要素があるのでしょうか。これら全てを母 1 人の責任で行っていくことには無理があるなあと感じます。

やはり、子育ての責任は夫婦で分かち合い、さらに子育て自体は地域みんなでサポートしていきたいと思えます。子育てをされていてイライラしたり、悲しくなったりしたら、ひょっとして頑張りがすぎているのかも！？と立ち止まってもらえたらと思います。そして、遠慮なく周りに SOS を出しましょう。SHIP スタッフもサポートできる地域のひとつであれたいと思っています。(平井博子)

## 『塩』のはなし

暑い季節には、水分の補給が大切ですが、もうひとつ忘れてはいけないものが塩分の摂取です。汗とともにナトリウム分も失われるため、適度な塩分の補給が必要です。夏に西瓜に塩を振って食べるという習慣は、とても理に適っていて塩分の補給はもとより、西瓜に含まれるカリウムにより余分な塩分は体外に排出されるという効果もあり、先人の知恵には驚かされます。

人間の体にとって必要不可欠な「塩」には、細菌の繁殖防止効果があり風邪の予防のために塩水でうがいをしたり、食品の保存のために塩蔵したりするのはそのためです。また、塩は甘味や酸味、旨みとの組み合わせで、味に奥深さと広がりを見せてくれる小豆を煮る時に最後に塩を少量加えるのは「対比効果」といい、片方の味がもう片方の味を強め、引き締めてくれます。反対に両方の味が緩和されまるやかな味わいにしてくれる「相殺効果」は、すし飯や漬物、梅干などに利用され、ちょうどよい味わいを「塩梅(あんばい)がよい」という言いまわしも、梅酢の酸味を塩が抑え、塩の塩辛さを酢が抑えてちょうどバランスがとれておいしいことから生まれた表現だそうです。和食のうま味にも塩は欠かせません。昆布やかつお節などのだし汁に塩が加わることでうま味が引き立てられ、初めて「おいしい」味になるのです。塩の味わいは、「しょっぱい」だけでなく何通りもの味を引き出してくれる不思議な存在です。

塩は「1 番うまくて、まずいもの」という故事があるように、摂りすぎれば害になります。上手に付き合っていくものです。(中島則子)

## エアコンとの上手な付き合い方

節電をいわれ、それぞれのご家庭でいろいろと工夫をしていることと思います。電気を使う、といわれるエアコンもなるべく控えるようにという感じですが、これからの酷暑の夏をどうしたら快適に過ごせるか、どんなことに気をつけたら良いのか考えてみたいと思います。まずはエアコンを上手に使いましょう。外気温との差は 5℃程度にして、湿度を下げることでさっぱり感を・・・適度に汗をかき、かいた汗が蒸発して体温を下げるようにしてみましよう。ここで気をつけたいのはエアコンで設定した温度と、赤ちゃんが居る場所の温度が違うということがある点です。ご存知のように温かい空気は上へ、冷たい空気は下に溜まります。天井と床近く、部屋の中央部と壁付近でも多少温度に違いが生じます。エアコンの空気が赤ちゃんのいる床付近に溜まることもあるので要注意です。

エアコンや扇風機の風は直接赤ちゃんに当たらないようにしましょう。そしてエアコンはかけっぱなしではなく、1~2 時間に1回は空気の入替えをしましょう。又、寝ている時は代謝量が低下しますので、起きている時の設定より少し高めの温度設定にしましょう。

暑い所から冷房のきいた所へ入ると、ホッと一息つけるのは大人の話です。これは赤ちゃんにはかなりの負担です。出かけた時は冷房のきいた所へ入る前に汗を拭いてあげ、おくるみやタオルなどでくるんだり、もう1枚着せると安心です。ポイントは

- ①適度に汗をかかせ、水分補給と着替えをこまめに
- ②エアコンは温度 28℃、湿度 60%を目安に
- ③冷房のきいた所へ入る前には、汗ふきと衣服を1枚プラス



赤ちゃんの様子を良くみて、こまめに調整し、この夏を快適に過ごしましょう。(有沢順子)

## ～シンガポールからのぱぱごと通信 Vol.41～「ノー！」有利英明さん

1 番下の 2 歳になったばかりの息子の叫んだ言葉にびっくり。プールで他の子ども(もちろん日本人ではありません)が彼が使っている水鉄砲を貸して～という感じで触ったときに口を尖らせて叫んでました。ローカルの幼稚園に通っているので当然英語と中国語環境ですがまず覚えた言葉がこれか～とちょっと笑ってしまいました。彼にとって1番必要な言葉なのでしょう。「OK!」も早く出てくるといいね。(SHIP 会員)