



# 1月のかるがも便り Vol.86

謹賀新年 今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

- ・年末年始のため、12月29日～1月3日までお休みします。
- ・1月20日(月)は、9～12時までの開室、午後はお休みします。(スタッフ研修のため)

## 2014

子育て  
コラム  
No.89

出産3回目で気付いたこと

久保 梓さん

26才で長男を出産し、28才で次男を、29才で乳癌が発覚し、30才まで抗がん剤治療、放射線治療。そして31才で先日長女を出産しました。

この5年間、波瀾万丈すぎて振り返ると笑えてきますが、本当にいろんな事を学びました。乳癌と宣告されたときは、幼い息子達を見る度にまだ死にたくない！と、辛い抗がん剤も抜ける髪の毛も乗り越えて行かなくてはと思いました。

優しい主人や家族、たくさんのママ友に支えられ、長女を無事出産したときは、この5年間がよみがえり、分娩台で涙が止まりませんでした。こんな日が来るなんて、病気ときは、夢だったから。夢が現実になってくれました。ママも健康、赤ちゃんも元気いっぱい。こんな普通な事が、こんなに幸せだなんて。。。

今、長女も3か月になろうとしています。朝起きて、授乳して、2人の息子達、主人の朝ご飯を作り、お弁当を作り、泣いている長女を抱きながら、2人の朝支度をせかし、幼稚園に送り出すというなんとも目の回る生活。1人目のゆっくりな子育て生活、2人目ができて、怒りっぽくなり、3人目にして、なんだかやっとおおらかな心(あきらめる心かも?)が私にも芽生え始めてきました。

そんなに完璧をもとめなくても、そんなにじっとみていなくても、子どもはゆっくりじっくり育つものなのだなんて思えるようになってきました。いろんな人に頼ったり、弱音をはいて笑ったり、友達の子どもを面倒みたり。。。1人で我が子をしっかり育てなくても全然大丈夫なんだなど。。。

私の人生での子育て期間、素敵な思い出作りだと思う気持ちを忘れないようにしたいと思います。(SHIP会員)



◎スタッフによるブログ「かるがも通信」携帯&PC 配信中！(毎日更新 11:00 14:30 利用状況)

### ●三軒茶屋就労支援センターとマザーズハローワークの「お仕事相談」 父母対象

三軒茶屋就労支援センターとマザーズハローワークの職員が、SHIP で仕事と子育ての個別相談に応じます。

1月10日(金) 14:00～15:00 (無料・申込不要)

### ●えほん TIME 乳幼児親子対象

昭和女子大学オープンカレッジ『朗読』講座受講のボランティアさんの読み語りです

1月17日(金) 14:50～15:00 (無料・申込不要)



### ●マタニティ支援講座(ご出産を控えたママパパとの交流会) 乳幼児親子対象

マタニティの時期、夫婦でどんなことを話し準備しておけばいいでしょう。第2子の方もどうぞいらしてください。

1月18日(土) 14:00～15:00 (無料・申込不要) 担当:有沢順子(保健師) \*別紙ちらし参照

### ●「お子さんと一緒にふれあい遊び」 乳幼児親子対象

保育士による日々の関わりや言葉かけ、ふれあい遊びの紹介と、子どもの育ちについてのお話です。

1月22日(水) 10:20～11:00 (無料・申込不要) 担当:瀬脇香代子・のき田智奈美(SHIP スタッフ)



### ●冬のお楽しみ会&お誕生会 乳幼児親子対象 申込:1月4日～

昭和女子大学学生が、冬ならではのお楽しみ会とお誕生祝いをあわせて行います。誕生月でない方もどうぞ!

当日、記念のカードをお渡しします。お申込み時に写真撮影をしますので、親子でいらしてください。

1月25日(土) 14:00～14:40 開場:13:40 (お子さま1人につき500円・事前申込30組)

会場:昭和女子大学新体育館1F・プレイルーム



### ●パパ DAY 「子育て家庭へのマネー講座」 乳幼児親子対象

これからかかる教育費、マイホーム、老後にむけての人生の3大資金のお話。毎回参考になると好評です!

1月26日(日) 14:00～15:00 (無料・申込不要) 担当:平澤朋樹さん(ファイナンシャルプランナー)

### ●子育て講座⑩「赤ちゃんの生活リズム」 父母対象

赤ちゃんの授乳と睡眠について、離乳食、卒乳の考え方などを、助産師さんがお話しします。

1月28日(火) 10:20～11:00 (無料・申込不要) 担当:中西貴子さん(助産師)



◎有料のイベント講座は、事前に料金を添え SHIP 受付に直接お申込ください。当日欠席の方はご連絡ください。

一旦納入された参加費の返金はできませんのでご了承ください。現金は、釣銭のないようにお願いします。

### ★ご利用に関するお願い★

感染性の病気が流行ってきています。感染症が疑われる場合は、おでかけひろばのご利用はご遠慮ください。また、感染症にかかった場合には、他の方への感染防止の意味からも、医師の許可が出るまでは、なるべくご自宅でお過ごしください。感染症ではなくても、お子さまが体調を崩された時には、暖かくして栄養に気を付け、ゆっくりと休養をとることが大切です。お元気になられてからのご利用をお待ちしています。

### 子育て講座⑨ 「どんなときに、ほめる？叱る？」から

12月4日におでかけひろば SHIP で、子育て講座⑨「どんなときに、ほめる？叱る？」という投げかけで行いました。

“ほめる・叱る” どうして行うのでしょうか！どんな時に行うのでしょうか！数組のみなさんが、ご自分の様子を話してくれました。

乳幼児期の“ほめる・叱る”の意味を考え合い、どのような言葉かけを行っていくといいのかという話を聞き合いました。子どもに、社会的なルールを守っていける力を持って欲しいという思いで、やってはいけないことを伝えていこうとしている様子が感じられました。

お母さんたちは、日々これでいいのだろうか？こんな接し方でいいのだろうか？と考えながら、頑張っている様子です。大変なことだと思います。

想いを聞き合いながら、同じ時間に集まり、“ほめる・叱る”について考え合った22組の仲間の方々と確認したことは、乳幼児期の何でもやってみようの状況の中で、安全であることを基本にして、やっていいよ・こうするといいいね、を伝えていこうということでした。

「ダメよ。」「～しないの。」「～をしようね。」「～できているね。」と、肯定的なことばを使い、どう動けばいいのの具体的な声かけをして、一緒に動いてみてくださいと伝えました。

お母さんたちが出し合ってくれたかわりの様子から、他に考えられる工夫を出し合い、かわる時のお母さんの心身の状態についても話し合いました。それぞれの親子、家族にとっての“ほめる・叱る”を創りあげ、お子さんの元気で頑丈な心の育ちを支えてほしいと思います。私たちスタッフもお手伝いします。(のき田智奈美)



### お仕事に関する相談を実施しています

おでかけひろば SHIP では、毎月お仕事相談の時間を設けています。専門のキャリアカウンセラーが、仕事と子育ての相談、今後のキャリアプランや各種セミナーを紹介しています。子育て中の方を対象にした(Web 上には公開されていない)求人情報も、常時 SHIP に掲示しています。毎週(火)更新。詳しいお問い合わせは、下記へどうぞ。

マザーズハローワーク東京(渋谷) 03-3409-8609

三軒茶屋就労支援センター(産業プラザ 2F) 03-3411-6604

### ● お知らせ ●



1月18日(土)19日(日)は、大学入試センター試験のため昭和女子大学構内に入ることはできません。ご了承の程、よろしくお願いたします。

### 気持ちを整理する時間



赤ちゃんも、楽しく遊んでいるお友達の中で一緒に遊ぶと満足します。0歳児でもキッチンに立ち、フライパンとフライ返しを持って一生懸命お料理したり、線路の前に座って電車をつかんだり口に入れたり。赤ちゃんでも環境を整えばこんなに1人で遊べるんだと、毎日感動の姿を見せてくれます。

さて、もう帰ろう！の時間になると、お子さんが泣きだすことがあります。子どもが泣くと、もうちょっと！と思いがちですが、お子さんは「泣く」行為をしながらも自分の中で気持ちの整理をつけていきます。(そうか！帰る時間か。もうちょっと遊びたいのになあ。でも、帰らなければいけないのだな。)と泣きながら気持ちを覚えていく練習をしています。

子どもの泣きに、大人が合わせてばかりいると、実は子どもの方も困ってしまうのです。大人の言う事を泣きながらも自分で整理していく「時間」が大切なのです。大人も子どもの気持ちの整理の時間を待ってあげつつ、一緒に次の行動に移れるよう言葉を上手にかけ切り換えていきましょう。困ったなあというときには、どうぞ近くのパパママ、スタッフにお声かけください。(松崎恭子)

### 2013年度 パパコラム

### 3人のパパが毎月交代で担当します

### ～イクメンいつやる？今でしょ！最終回『あらためてイクメン』～ 平塚純弘さん

このコラムに我が子のことを書く機会を頂戴してから 早くも1年が経過としています。最初にコラムを書いた頃は1歳2か月、そして今は2歳2か月。その時々は大変な事も多かったですが、成長していくのはあつという間で1年なんてすぐにすぎちゃいます。だからこそ、子どもの成長を目を見開いて体で感じながら、今この瞬間は2度とないという思いで胸に刻み込んでいきたいものです。

最初は保育園に登園して泣いていた息子に、「まだ母子分離は早いし、手元から離したくない。本当にこれでいいのだろうか。母親は仕事をやめるべきか。」と自問自答ばかりしていました。しかし今では息子は自分で荷物を抱え、保育園で友達に会うのを楽しみにして、親に笑顔でばいばいと手を振るまでになりました。特に積極的に周りの友達と関わっていかうとする姿には心うたれるものがあり、親からは教えていないことであつてもいつの間にか習得していつの間にか気づいたときは、保育園に行ったことで得たことがこんなにもあつたと目頭があつくなりました。

我が子に親が残したいのは「自信」です。この先も、子育ては続きますが、子育てとは子どもにとって得意なものを親と一緒に探してあげる「宝探し」なんだと、聞いた事があります。

他人に認められながら、他人とつながる事が大事だと本人が気づくのは大人になってからだと思います。そういう事が自然に身に付く環境を親が意識しながら子育てを楽しみたいと思います。

そして父親として積極的に子どもと交わるイクメンをすることで、我が子が将来大きくなって進む道に困ったときに、父親の言葉や姿を思い出してくれるような父親を目指して頑張っていきたいと思っています。(SHIP 会員)

\* 来年度のパパコラム欄にご執筆ご協力いただけるパパを募集しています。スタッフまでどうぞ！