

にっしん子育てナビ

12月号
日進市発行

3 あま 3



Web版ふあまっぷ
<http://kosodate.city.nisshin.lg.jp/famap/>

イライラ しない 子どもへの接し方

毎日の子育ての中で、楽しい事もいっぱいあるけれど、どうしてこんなにイライラするんだろうと思う事もしばしば…。このイライラが少しでも軽くなれば毎日がもっとハッピーになるのに！そんな自分に反省しつつも、イライラしない接し方を一緒に考えてみませんか？



イロイロな解決策♪

- ♪ 体調不良やストレスが溜まっている時は余裕がなくなってイライラするので「疲れてるな」と感じたらなるべく休む。子どもにも協力してもらう
- ♪ 夫に「お母さんは忙しいだけで別にお前のことが嫌いな訳じゃないよ」とフォローしてもらう
- ♪ 怒ってしまった後は「今日はイライラしてゴメンね」と伝える
- ♪ 叱ったりすることが続くと段々イライラしてくるので、大目に見る、又は見ないフリ

怒ったり叱ったりしても
良い結果は生まれないよね

子どもには、大人の動作を
3倍遅くするぐらいがちょうど良いらしい！
話すのも行動も3倍スローを
心がけて♪

毎日子育てしていると、ついイライラすることもあります！頑張れば頑張るほど、思い通りにならない。怒ったり、しかたりしている自分にも、いやになる時がありますよね。

いつも完璧な親なんていません。そんな時は、少し気分を変えてリラックスしませんか？

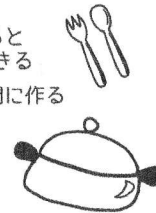
時には、子育て頑張っている自分を、自分でほめてあげましょう！

日進市子育てコーディネーター 小川 悦子
NPファミリーテーター



毎日のごはんの準備って大変…

- ♪ 昼ご飯はお弁当にして外で食べると子どもも喜ぶしリフレッシュできる
- ♪ 夜ごはんは子どもの昼寝の間に作る
- ♪ たまには宅配を頼む
- ♪ 料理は夫のいる時に作る
- ♪ 簡単メニューのローテーション（パスタ、鍋など）にしよう
- ♪ 夜ごはんの下ごしらえは朝出かける前に済ます



自分で車のシートに
乗りたいのに
ママが途中で抱っこした

出かける準備を
「待てない！」
と言って怒ってくる

たといば
こんな時…



- ♪ 「待っている」という感じにならないように「50まで数えよう！」と言って待ってもらったり、お手伝いしてもらいながら用意をする



THEイヤイヤ期！の対処

- ♪ イライラし始めた自分に「怒鳴ることか？そんなに怒ることなの？」と問う
- ♪ 子育てによって【忍耐力】をつける修行をしているんだと自分に言い聞かせる

他にもあるある！イライラ集

みんなと同じことができない息子にイライラ

- ♪ 自分も小さい時単独行動が多かった事を思い出し、「私の子だからしょうがない」と思うようにした。自分ができなかった事を子どもに求めるのはどうかと思うし…。

布団に入ったのに寝てくれなくてイライラ

- ♪ お昼寝が長く、「今日は寝ないだろう」と予想できる日は、眠そうになるまで遊ばせておく
- ♪ あまりに寝ない時は諦めて、遊んでいる間に家事を片付けてから一緒に寝る

自分の口調を真似されてイライラ

- ♪ 話せるようになってきて「アレやりな」「邪魔」など、命令口調（私の真似）にイライラしたのでまずは反省して自分の言い方を「アレやってくたさい」「ちょっとどいてください」と変えた

妹におもちゃを取られた兄が妹を「叩く・倒す・乗る」にイライラ

- ♪ 「妹は赤ちゃんだから意地悪でやったんじゃないよ、許してあげて」「叩くことはいけない事だ」「小さい子に意地悪しないで」と何度も言い聞かせている

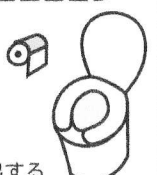
トイレでイライラ



どうして
できないの…

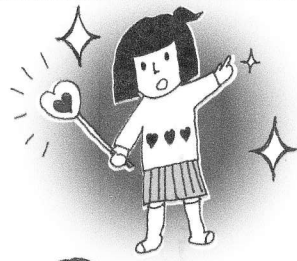


- ♪ トイレを楽しく♪好きなキャラで演出する
- ♪ 「時期が来たらとれる！」と自分に言い聞かせて焦らない
- ♪ 子どものペースに合わせる
- ♪ トイトレはパパの仕事にする



こそだて
絵日記

行ったり来たり



もうすぐ歳半の娘も最近だんだんとお姉さんになっていっていると感じることが増えてきた。うんちはまだだどおしっこは半分くらいトイレで出来るようになったり、お友達と順番ができるようになったり、工作らしきものでもできるようになった。そんな中でも、ああいよいよかと思ったことは、女の子なら一度ははまるという「プロキョア」にはまっていることだ。どこからかもらったステッキらしきもので悪(?)と戦ったり、娘の中では娘と私と弟はプロキョアの中のキャラクターの設定になっていたりする。客観的に見ていると笑えてくるが、本人はきつと真剣にやっているんだらうな。今まではオンパンマンだったのにな。

そんな娘もやっぱり歳。弟に焼きもちを焼いて、抱っこ連発やハイハイ、おっぱいを吸ってやることもある。大人に近づきたい気持ちと赤ちゃんのままでいたい気持ちを行ったり来たり。そんな娘にイライラすることもあるけど、小さい体で一生懸命生きているんだなとぎゅっとしたくなる。気付けばいつの間にか本に大人になっちゃっているんだらうな。

楽しみだけど、今しかない目の前の娘をもっともっと大事にしたい。



えほん
紹介

「モチモチの木」

斎藤隆介・滝平二郎絵
(岩崎書店)



主人公の豆太は、じさまと峠の狸小屋に住んでいるのだが、小屋の近くに立っている大きなモチモチの木が枯れて夜中一人で雪隠(トイレ)にも行けない。ある時じさまが「今日はモチモチの木に火がともって綺麗な晩だが、それは勇気のある子どもしか見られない」と語ってくれた。しかし自分を臆病者だと思っている豆太は諦めて宵の口から寝てしまう。その晩、ふと目を覚ますとじさまが腹痛で苦しんでいる...ふもととの医者さまを呼ばなくては!

この絵本は私が子どもの頃、よく両親が読んでくれた本の1つでした。しかし当時はあまり好きではありませんでした。切り絵で作られている絵が少し怖いと感じていたからです。ですが今みると絵に迫力があって素晴らしい絵本だなと感じます。怖さだけでなく、豆太の子どもらしい表情やじさまの豆太への愛情もよく描かれていると感じました。

また私事ですが、今年の3月に息子を出産しました。しばらくして、息子の横顔が豆太に似ていると父が言い出し、「ボクと一緒に峠の狸小屋に住むんだ」と言い始めるので父の呼び名は「おじいちゃん」ではなく、「じさま」になりました。もう少ししたら親子三代でまた『モチモチの木』を楽しみたいと思っています。(山中紗慧)



我が家の
風邪予防



- 暑がりで汗をかきやすいので脱ぎ着して調整できる服装にする。普段から靴をはめる。子どもには水分をとらせる。加湿を心がける。(洗濯物を室内に干す、寝ている間も加湿するなど)
- 帰宅時には手洗い・うがいをします。
- 風間と夕方の温度差が激しいので、外出時は出かける時暖かくても上着を持っていくようにしています。
- 空気清浄機・加湿器をフル稼働する。日中・寝ている間もマスクやスカーフで保護する。

- 1〜2歳の時は、冬など風邪が流行りだしたらなるべく子どもが集まる所にはでかけないようにしていた。
- 布団をかぶってくれないので、冬はかいまき毛布(スリーパーのようなもの)を着せる。暖房(オイルヒーター)をつける。
- 赤ちゃんの頃から冬の外出以外はズット靴下ナシで生活。
- 風邪を引いている人や怪しい体調の人の回し飲み・回し食べ、食器の使いまわしに気を付ける。特におじいちゃん、おばあちゃん。
- 子どもは大人より体温が高いので厚着させ過ぎない。風邪引かせないようにと思って厚着させたら体中あせもができたことがあった。
- 昨冬、全く風邪を引かなかった娘。みかんが大好きでたくさん食べていたのがビタミンC摂取で良かったのかな。

子育てにがんばるみなさんを応援しています

林和子
お菓子教室
サブリーナ

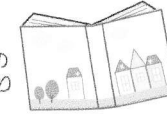
頑張るパパ・ママを応援しています。子育てをぜひ、楽しんでください。

<http://kazuko.chagasi.com/>
〒470-0116 愛知県日進市東山6-2513

LaboしまむらParty

絵本で英語と出会う。
英語と仲よくなる。
たくさんの歌もうたって!!

- 0歳〜大人
 - 水・木・土
- (働くママのための幼児クラスもあります。)



0561-73-2345 島村悦子
日進市南ヶ丘2-10-9

LADIES CLINIC
Ange レディースクリニック
アンジュ

上のお子様と一緒に泊れます。
キッズルームもあります。

診療時間 AM 9:00 ~ 12:00
PM 5:00 ~ 7:00

休診日 水・土曜日午後、日曜祝日
TEL: 0561-74-1101 lc-ange.com

子育て中のお母様!
一緒に歯育てしませんか!!

保育士が母様の治療中お子様をお預かりする無料託児サービスを
行なっています

頑張るお母様! 応援します!

MIYAWAKI DENTAL CLINIC

みやわき歯科

〒470-0101 三木町下川田680-34
0561-74-3418
www.miyawakishika.com

ベビーマッサージ
おひさま

ベビーマッサージで親子の絆を深めませんか? 次回は12/17 Rinのおうちです。
090-3423-3192 奉城良美ほろよしみ
HP <http://ohisama-sora.jimdo.jp>

アロマリラクゼーションサロン

Le Ciel

子育てにがんばるあなたへ。
アロマでデトックス&リラックス♪
<http://lecielaroma.com/>
090-4253-1121 瀬木佐緒里

写真のアイム ~子育て支援キャンペーン~
干支でパチリ! 年賀状キャンペーン

来年の干支のへびの着ぐるみで、
写真を撮影しませんか? (11月~2月)
データー付きで
年賀状におススメ! 980円
ご予約、詳細は下記に連絡のお願い! (12月末まで)
日進駅前店 0561-74-0004 香久山店 052-848-1300

子ども用品を賢くリサイクル!
フリーマーケット

ベビーカーですれ違えるよう、
通路は確保してあります!
●12/12開催(雨天の時は1/9)10:00~12:00
●東郷町体育館東100m タチヤ東郷店駐車場にて
●問合せ 090-9900-5540 (ズズキ)

コープあいち 子育てママのくらしを応援します

コープ日進店 OPENしました (11月29日)

毎月15日・16日は ほこちゃんデー

0歳から小学校卒業までのお子さんをお持ちの組合員さんは「ほこちゃんカード」の提示で5%引きに!

※「ほこちゃんカード」は店内サービスカウンターでお渡しします。
(お子さんの年齢を確認できる書類を提示ください)



毎週日曜日 夕方 5時25分~28分 東海テレビ
「ほこちゃんたいそう」放映中!

コープ宅配 玄関先までお届けします

ほほえみ制度で 宅配料が半額に

「母子健康手帳」交付からお子さんが小学校入学するまで
通常298円の宅配料が半額149円になります。

生活協同組合 コープあいち

〒465-0611 名古屋市中東区篠原町上社字井堀 26-1

0120-370-502

月曜日~土曜日 午前10時~午後5時30分

「野菜王国」から徒歩3分 プラスアルファ
ベビーマッサージ教室 + Alpha

ゆったりとした雰囲気のある少人数制の
おうち教室です。
レッスン後のティータイムでは
ママ同士の交流もできますよ。

<http://moebo.jp/plus-alpha-bn/>
090-6619-2376 (糸沼)



親子で楽しめるイベント満載!!

住まいづくりを、もっと楽しく
ナゴヤハウジングセンター
日進梅森店
〒470-0132 日進市梅森町西田面15
主催 (社)ナゴヤハウジングセンター・中日新聞社
開催時間 10時~17時 定休日 水曜日(祝日営業)・毎月第2土曜日はお休みです。
TEL 052.805.8422 代

名古屋近郊最大級の住宅総合展示場!
モデルハウス30棟
お申し込み・お問い合わせ
TEL 052.805.8422 代

にっしん子育てナビ
ふあまっぷ

【発行】日進市福祉部児童課 日進市蟹甲町池下268
TEL 0561-73-1049 FAX 0561-72-4554

【編集】NPO法人ファミリーステーションRin × でんでんふあまっぷ
日進市岩瀬町陸見63 TEL&FAX 0561-74-1080

