



子育て伴走「だいじょうぶ！」通信 No. 15

～みんな大切 笑顔あふれる家庭とこども園に～



R 6. 4. 20 やすぎこども園 園長 福島朗博

◆園風景から 4月はわくわくドキドキの園生活&どっと疲れの家庭生活 ～「よくがんばってるね」と子どもを抱きしめて～

新年度が始まりました。新しい環境で子どもたちも、また見守る大人（親御さんも保育者も）もわくわく♪ドキドキの最中ではないでしょうか。どのクラスのお子さんも進級したことを喜び、新しい部屋で意欲的に取り組んでいる姿が見られています。例えば、4、5歳合同のそら組5歳児さんは、つき組から上がって同じクラスの一員になった4歳児のお友だちに親しみをもってかかわったり遊んだりしています。「おおきいさん」としてかっこいい姿や素敵な姿を見せようと張り切って頑張っているようです。前年度に年長さんにかかわってもらって芽生えた憧れの気持ちがそうさせているのでしょうか。でも、その反面、「家に帰ったら大やんちゃで大変なんですよ。」と戸惑いの声も聞かれます。真逆に映る行動の現れですが、園や家庭で見せるそれは、どれもその場所に置かれた子どもの大事な一面「(自分の気持ちを)出したい!見せたい!」表出の現れです。特に家庭でそれが出せていることは、子どもにとって他のどこよりも安心して振舞える場になっているので、とてもいいことだと思いますよ。



園と家庭のギャップになんで?



そんなことで、4月はどのお子さんも新しい環境と集団の中で頑張っています。夕方になって迎えに来られた保護者さんの顔を見たら、それまでの緊張がほぐれて安心し、家に帰って疲れや甘えがどっと出てくるのでしょうか。親も同じように疲れているので、不機嫌な子どもをなだめたりして大変ですが、一呼吸おいて「今日もがんばったね。」「よくがんばってるね。」とぎゅっと抱きしめてスキンシップで気持ちを受け止めてあげてくださいね。そうやって、にっこり笑顔になった我が子とお互いに充電♡できますように。

○育児ストレスを減らせるセルフケア『ぼじれん』とは ～よいことを思い出そう(^_^)～

先般のNHK番組「チョイス@病気になったとき」の放送回『ストレスは減らせる!簡単セルフケア術』で取り上げられていた『ぼじれん』を紹介します。「ぼじ」は「ポジティブ」、「れん」は「練習」のことです。1日が終わる夜の寝る前に3つのよいこと、「ほめたいこと」「楽しかったこと」「感謝したいこと」など、自分にポジティブに思えることを思い出して、書き出してみるというトレーニングです。自分をほめたり「楽しい」「幸せ」といった感情をもったりすることで、ストレス軽減が期待できます。実際にある大学で「育児ストレスとうまくつきあう認知行動療法のプログラム」に参加した親たちの、ストレスに対応する力が伸びたそうです。また不眠に悩んでいる人が寝る前に『ぼじれん』を行ったら、睡眠が改善された研究もあります。(下図イラストともにNHK「チョイス@病気になったとき」より引用参照)

子どもを一人の主体者としてかわわり、決して親の思い通りにはならない子育ては、大変な面も辛いこともあります。なので、まず育児や家事、仕事をがんばっている親自身を褒めてください。

ぼじれん 3つの良いこと

- ほめたいこと
- 楽しかったこと
- 感謝したいこと



そして、横ですやすやすと寝入る我が子の穏やかな寝顔を見ながら、今日の子どものかわいかったところ、一緒に遊んで楽しかったこと、子どもからの嬉しかった言葉、周りに助けてもらったことなどを思い出して、自分の中にいっぱい幸せホルモンをとりこんでくださいね。

園長の

ことば&子育て相談日 今年度も月1回土曜日に行います
ご希望の方は平日でも受けつけます

園長だよりバックナンバーは
やすぎこども園HPで見れます