



子育て応援コラム



『子どもの気持ちを“受け止める”こと』

お子さんはおしゃべりも上手になって、楽しいやりとりが増えてくると、同時に自分の思いを主張する場面も多くなってくると思います。

出かける前の忙しい時間に「これじゃない！ちがう！」「〇〇がやりたかったのに！」と言われて、もう困った…。こんな経験のある方、いらっしやいませんか？

子どもが怒ったり、泣いたり、マイナスの感情を投げかけられると、大人もイライラしたり、動揺しやすくなりますよね。そんな時はゆっくりと深呼吸。小さな子どもは、思い通りにならない状況になると、本人もどうしていいかわからずに気持ちが不安定になりやすくなります。

さらに、その感情を言葉で表現する力もまだまだ未熟なため、大人に反抗して怒ったり泣いたりしながら、一生懸命に自分の思いを伝えようとします。

このような時は「そっかあ、〇〇ちゃんは〇〇がしたかったのね」のように、まず、**子どもの気持ちを“受け止める”**ことが大切です。

この“受け止める”というのは、“**子どもの願いをかなえる**”ということとは違います。

『あなたの気持ち、わかったよ』というメッセージを伝え返す、ということです。その上で、ダメな理由を説明したり、代替案を一緒に考えるなどの対応ができるとよいですね。

こうして子どもは改めて自分の気持ちと向き合うことができ、少しずつ折り合いをつける力が育っていきます。

また、“自分の気持ちを分かってくれた”という思いは、やがて「自分はこれでいいんだ」という**自己肯定感**につながっていくとも言われています。もちろん、マイナスな感情だけでなく、嬉しいことや楽しいことにも目を向けて、日々、お子さんと気持ちを共有しながら過ごせるといいですね。

子育て相談課 母子保健・相談係
臨床心理士 渡邊 梨紗子



羽っぴーだより あのね・・・



令和6年 2月 1日発行 No.35
羽村市子育て世代包括支援センター

☆第三回 対面式 おしゃべり場を実施します☆

おしゃべり場とは・・・

皆さんが対面で輪になって子育て中のいろんなお話ができるおしゃべりの場のことです。

子育てに関する心配や疑問、感じたことなど皆さんでおしゃべりしませんか。

ママもパパも大歓迎です！子育て相談員も参加します。



日時：令和6年2月12日(月) ※祝日

午前10時～10時30分

場所：西児童館 保育室

※予約の必要はありません。

★皆さんぜひ、お気軽にお立ち寄りください！

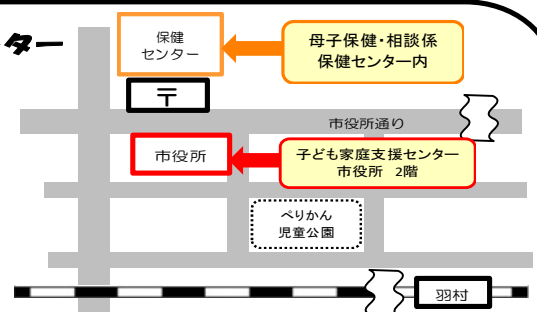


羽村市子育て世代包括支援センター

【問い合わせ】

★母子保健・相談係★
(内線692～694)

★子ども家庭支援センター★
042-578-2882(直通)
どちらも平日8:30～17:00



小作駅・羽村駅より「はむらん」で市役所前バス停下車
小作駅・羽村駅より徒歩15分

金積\ギョ\とず\と\の

はむらん



栄養士コラム

～食事からアプローチ！

風邪・感染症に負けない冬を過ごそう～

食事からの予防・対策方法を管理栄養士よりお伝えします！

★冬こそ、こまめな水分補給をしよう！

鼻やのどが乾燥すると、粘膜の動きが弱まり、ウイルスが体内に侵入しやすくなります。冬は夏に比べてのどの渇きを感じにくくなるため、意識的に水分をとりましょう。子どもはのどの渇きを訴えないこともあるので、朝起きた時とおやすみ前は水を飲むなど飲むタイミングを決めて習慣化するとよいです。

ポイント のどがかわく前に
こまめに水分をとろう！



★「バランスの良い」食事をとろう！

ウイルスから体を守る免疫を働かせるには、様々な栄養素をとる必要があります。特別な食品を食べるというよりも、まずは1日3食しっかり食べることが大切です。特に朝食は1日の活力源になります。また、1回の食事で主食・主菜・副菜をそろえると、おおよそ良好な栄養バランスを保つことができます。足りない食品を「おやつ」として補って食べるのもいいですね。

ポイント 「〇〇に効果のある食品」よりも
1日3食欠かさず食べることが大切！



★免疫機能を高める栄養素と食品は？

ビタミンC	抗酸化作用があり、細胞を保護する	青菜類・果物・いも類など
ビタミンA	鼻やのどの粘膜の健康を維持する	豚肉・卵黄・にんじんなど
たんぱく質	免疫細胞の主な材料となる	肉・魚・卵・豆類など
食物繊維	腸内環境を整え、免疫機能を上げる	きのこ類・いも類など

これらの食品を組み合わせ、冬にぴったりなあったかご飯を作ってみてくださいね。

★風邪・感染症予防メニュー：鮭と野菜の塩バター蒸し



作り方（2人分）

- ・鮭（切り身2枚）はそぎ切りにして塩少々をふる。チンゲンサイ（1株100g）は2cm長さ、にんじん（1/3本）はいちょう切りしめじ（1/3株）はほぐす。
- ・フライパンに野菜としめじを敷いてから鮭を乗せる。水（大さじ3）を加え、ふたをして中火にかける。沸騰してきたら弱火にし、5分ほど蒸し煮にする。最後にバター（大さじ1）を5～6等分に切って加え、さらに1～2分蒸し煮にする。

春の訪れまであと少しです。残りの冬も家族みんなで万全な体調で乗り切りましょう！
母子保健・相談係 管理栄養士 上田美輝（内線696）



おしゃべり場(掲示板)報告



2人目を妊娠したのですが、2人目を出産するにあたって1人目の子どもどのように過ごしましたか？



兄弟が生まれる内容の絵本があるので、読んであげると心構えができるかもしれません。
オススメは「おへそのあな」「きみのことがだいすき」「ちょっとだけ」「だいすきぎゅっぎゅっ」など。

散らかりにくい手づかみレシピを知りたいです。

サツマイモとバナナ、きな粉、牛乳(豆乳、粉ミルクも可)、片栗粉を混ぜて焼くのは どうでしょう！



幼稚園、保育園選びでは、どんなことを重視しますか？

毎日送迎するので、自宅や通勤経路からの使いやすさを重視しました。
気になる園は見学に行ったほうが良いと思います！



おしゃべり場(掲示板)を実施しています！



各児童館(保育室)に掲示板が設置されています！
皆さんが育児で感じたこと疑問に思ったこと、子育ての悩みやヒント、子育てであるある、つぶやきなどを記入して共有してみませんか。

実施日時 : 午前9時から正午
(書き込みは子育て相談員在席日にできます。)

- ★中央児童館 : 毎週 火・木・土
- ★東児童館 : 毎週 火・金・日
- ★西児童館 : 毎週 月・水・金

