



## 子育て応援コラム

～「落ち着きがない」と感じたときのかかわり方～

急に走り出す、注意されても同じことを繰り返す、物や人への関わり方がちょっと乱暴、じっと座ってられない、など。「落ち着きがない」と言われるこれらの姿ですが、小さいお子さんなら誰でもそんなところがあります。それでも「うちの子やっぱり落ち着きがないかも…」と心配になってしまうことがあります。

「落ち着き」のために、大人ができることの一つに「安定した生活」があります。お子さんの毎日は変化の連続です。新しいお友達に会った、初めてのおもちゃで遊んだ、昨日できなかったことが今日はできた。変化は嬉しいものですが、なかなか刺激的で疲れるものかもしれませんね。だからこそ、生活のペースは日々変わらないでいてくれると、心のより所、安心感につながります。この「安定した生活」とは、おうちの温かな雰囲気の中で、だいたい同じような時間に、同じような順序で睡眠や食事などが進むことです。安定した生活は、お子さんの落ち着きにかかせないものなのです。

また、「分かっているけど、体が動いちゃう」という、お子さん自身も大変な思いをしている場合があります。自信を失わないように、できていることに気づかせてあげましょう。お手伝いを一つお願いして「ありがとう、助かったよ。よくできたね」とほめるのも良いですね。「Oくん/ちゃんが大好きだよ」と存在を大切に思っていることもぜひ伝えてあげてくださいね。

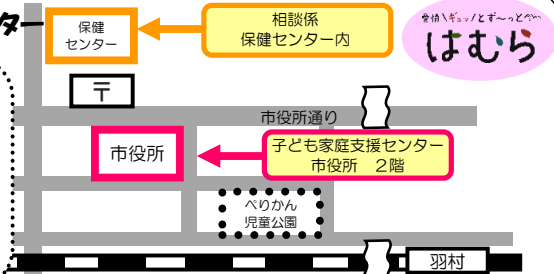
「落ち着きがない」といっても、その姿や背景はお子さんによって違います。もちろん「しつけのせい」と言い切れるものでもありません。「うちの子の場合は？」「どうしてあげたらいい？」など気になったら抱え込まず、お気軽に子育て相談課相談係や子ども家庭支援センターをご利用ください。

子育て相談課相談係 臨床心理士 福澤 祥子



### 羽村市子育て世代包括支援センター

問合せ  
★相談係★  
042-555-1111 (内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時30分～17時



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



羽っぴーだよ!

# あのね...



令和元年 12月6日発行 No.10  
羽村市子育て世代包括支援センター



## 免疫力アップのお話



元々、赤ちゃんはお母さんからもらった免疫がありますが、生後6か月頃から譲り受けた免疫は薄れていきます。

でも、そこから数えきれないほどのウイルスや細菌との出会いをとおして子どもたちは免疫力を高めていきます。

病気を予防するためにも、病気と闘うためにも子どものころから免疫力を育てていくことはとても大事!

免疫力を育てる習慣を、日々の生活にとりいれてみませんか?

### ★のびのびと外で遊ぼう★



消毒や除菌など過度な清潔志向はかえって免疫力を弱めることになります。適度に菌と接触できる「どろんこ遊び」「砂遊び」などをとおして、自然と免疫力を高めることができます。

### ★腸内バランスを整えよう★

免疫細胞の多くは腸内に存在しているため、腸内バランスを整えることが大切です。食物繊維の豊富な野菜やヨーグルト、味噌などの発酵食品などを食事に取り入れると効果的です。

### ★規則正しい生活リズム★

早寝早起きの生活リズムにより成長ホルモンが分泌されて免疫バランスも整います。「体を動かして遊ぶ」「食事」「睡眠」を大事にしてメリハリのある生活をおくりましょう。



# おしゃべい場報告版



## 8月 のテーマは「飲み物のことを知ろう！」でした。

55名の方に参加していただき、消費生活センターのみなさんの進行で飲み比べや成分表示についておしゃべりしました！

### 同じ麦茶でも味が違う！

飲み比べすると「濃い」「甘い」「全然味が違う」と色々な感想が出ました。成分表示を見てみると、糖分や塩分以外に意外とたくさんの種類のものが入っています。体の70~80%が水分できている子どもが飲むものは、特に大人が気を付けてあげたいですね。なお、乳児が1日に摂取する水分量の目安は【体重1kgにつき150cc】です。5kgなら750ccですね。1日の水分量が気になる時には目安として参考にしてください♪



## 10月 のテーマは「しつけ しかい方」でした。

30名の方に参加していただき、心理士が進行を担当しました！

### どんな時にしかる？

- 人を叩いたり、物をとったりする時
- 食事を食べない、立ち歩く時
- 着替えの時に逃げ回る時
- おもちゃを投げる時
- 危ないもの、汚いものに触ろうとする時
- 一人で出ようとする時



### どうやって対応している？

- 低い声でしかる
- 立ち食い中に座ったらほめる
- 食べる時にはスプーンを持たせる
- だめと言わないようにしている
- ほめるとよく聞いてくれる
- 安くて好きなお菓子を一つだけ持たせておく



## 9月 のテーマは「どう使う？テレビやスマホ」でした。

34名の方にご参加いただき、メディア利用についておしゃべりしました！

### 使い方で工夫していることは？

- 家族で話し合う（ルールを決めたらみんなを守る）
- 見せる前に時間を決めて約束している
- テレビは見せるがスマホは見せない
- テレビに近づきすぎないように物を置く
- できるだけ使わないようにする
- メリハリをつけて対応する
- 子どもの手が届かないところに置く



子どもが成長するにつれ、ゲーム依存で苦労する家庭が増えていきます。影響を知って、ルールや利用方法について今から考えていくことは大切です。

相談係 森川（言語聴覚士）



## 11月 のテーマは「ミルク・おっぱいの卒業」でした。

51名の方に参加していただき、卒乳に関連して気になっていることについておしゃべりしました！

### いつから？どんなふうに？卒乳について気になるあれこれ

いつから？⇒1歳から1歳半くらいが多数。母の仕事復帰に合わせることもどうやって？⇒食後のミルクをやめたらできた。日中の量と回数を減らしていった。「今日でおしまい」と言ってきっぱりやめた。桶谷式でやった。助産院を利用した。父の休日に合わせてやった。

育児書通りに進まないことが多いので、焦らず「いつかやめられる日が来るから」と自分たちに合った方法でできるといいですね。



## おしゃべい場 ~出会い・息抜き・共に学ぶ場として~

各児童館で月に1回、テーマに沿って自由に話をする「おしゃべり場」を実施しています。お子さんを遊ばせながら、楽しくおしゃべりしましょう♪

\*時間はいずれも10:30~11:30です。予約は要りません。直接会場へどうぞ！

## ★12月~2月の予定 12月は保健センターからの耳より情報もあります！

月	テーマ	東児童館	中央児童館	西児童館
12月	ごはんとおやつ	17日(火)	12日(木)	20日(金)
1月	心をはぐくむ絵本の時間	28日(火)	16日(火)	31日(金)
2月	具合が悪いときの過ごし方	14日(金)	13日(木)	21日(金)

