

ポジティブ子育て ～心も体も遊んでみませんか～



『シャボン玉飛んだ!』白蓮保育園



『力を合わせて! おいも掘り よいしょ!』片上幼稚園



『完全燃焼 みなぎるパワーで勝利をつかめ!』惜陰小学校



『めがねフレームデザインコンテスト』中央中学校

「子育て支援センターにじいろ」

楽しく子育てをしていますか? 悩んだり疲れたりしてイライラすることはありませんか? にじいろでは、皆さんと一緒に楽しい子育ての輪を広げていけるようお手伝いをしています。気軽に遊びにきませんか。



*なかよし一む (就園前のお子さん用)

かわいい壁画に囲まれた夢あふれる「なかよし一む」。親子のふれあいや、仲間づくりの場、情報交換の場として開放しています。自由に集い、交流できる場です。



*子育て総合相談

専門の相談員が、18歳までのお子さんをお持ちの方の不安や悩みなどの相談に応じます。

鯖江市本町4丁目6-17 TEL:0778-51-3527

「大谷公園」

大谷公園は、栗や柿やスモモなど、実のなる様々な樹木が植えられ、「実のなる公園」として親しまれています。

小さな子どもたちでも楽しめる遊具も設置され、広大な芝生広場では思い切り体を動かせます!

展望台からは、公園全体を見渡すことができ、立待・吉川地区の風景も楽しむことができます。

広い公園なので、遊び方は無限大!! 広々と遊べる大谷公園で、親子で元気いっぱい遊びませんか。

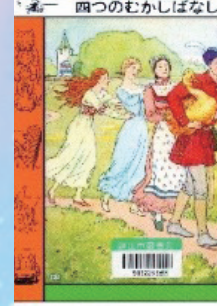


稲と日本人



『稲と日本人』
甲斐信枝/さく 福音館書店

金のがちょうのほん



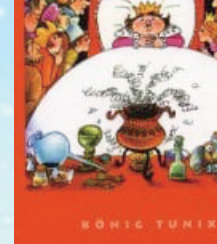
『金のがちょうのほん』
レズリー・ブルック/文・画
瀬田貞二; 松瀬七織/訳 福音館書店

大漂流



『エンデュランス号大漂流』
エリザベス・コーデイ・キメル/著
千葉茂樹/訳 あすなろ書房

なまけものの王さまと かしこい王女のお話



『なまけものの王さまとかしこい王女のお話』
ミラ・ローベ/作
佐々木田鶴子/訳 徳間書店

親子で過ごす大切な時間、
読書をしてゆったり楽しんでみてはいかがでしょうか。

鯖江市図書館おすすめ
親子で読んでほしい本

★心を遊ばせよう！

「子どもは遊ぶのが仕事」「子どもは遊びを通してルールを学ぶ」とよく言われますが、大人にとっても遊びは大切なものです。遊びの中から、新しい発想や発明が生まれることもあります。「遊び半分」「遊び呆ける」などといったネガティブな印象は捨て、「遊び」をポジティブにとらえましょう。仕事にも育児にも「遊び心」は必要です。

鉄道のレールは、寒暖差によって伸縮するため、継ぎ目は隙間を開けて設置されているのを知っていますか。レールの隙間がなかったら、脱線事故につながる危険性があるそうです。機械工学上の「遊び」（部品の結合部分の隙間やゆるみ）は、人間工学的にもなくてはならない「心のゆとり」に通じるのではないのでしょうか。コロナと闘いながら、仕事に家事に育児にと、「八面六臂」はちめんろつびの働きをしている親たちに、今こそ必要なのは、物事をがんじがらめにとらえず、何事にも「遊び心」をもつことなのです。心身の健康を保ち、調和のとれた生活「ワーク・ライフ・バランス」にゆとりを取り組んでいきましょう。



★漢字で遊ぼう！！

福井県出身の白川静博士の生誕地に建てられている石碑には、「遊」の古代文字が彫られています。「遊」の字は、吹き流しをつけた旗さおと子どもを組み合わせた形です。「あそぶ」というのは、「神がその土地を離れ、自由に行動する」という意味から、後に、「人が自由に行動し、楽しむ」という意味に用いられるようになったそうです。脳トシなどで漢字を使ったクイズがよくありますが、子育てに役立つ漢字の話を紹介します。

○「辛」は「幸」と似ています。今は辛くても、あと一踏ん張りすると幸せがやってきます。

○「吐」は「叶」と似ています。マイナス（－）なことを言わずに、プラス（＋）の言葉だけ言っていると、願いが叶うかもしれません。

○「食」は、人が良くなると書きます。食育が大切な所以です。食べ物が人を育てるんですね。

○「親」は、近くではなく、木の上に立って見ているくらいが、子育てにはちょうどいいそうです。

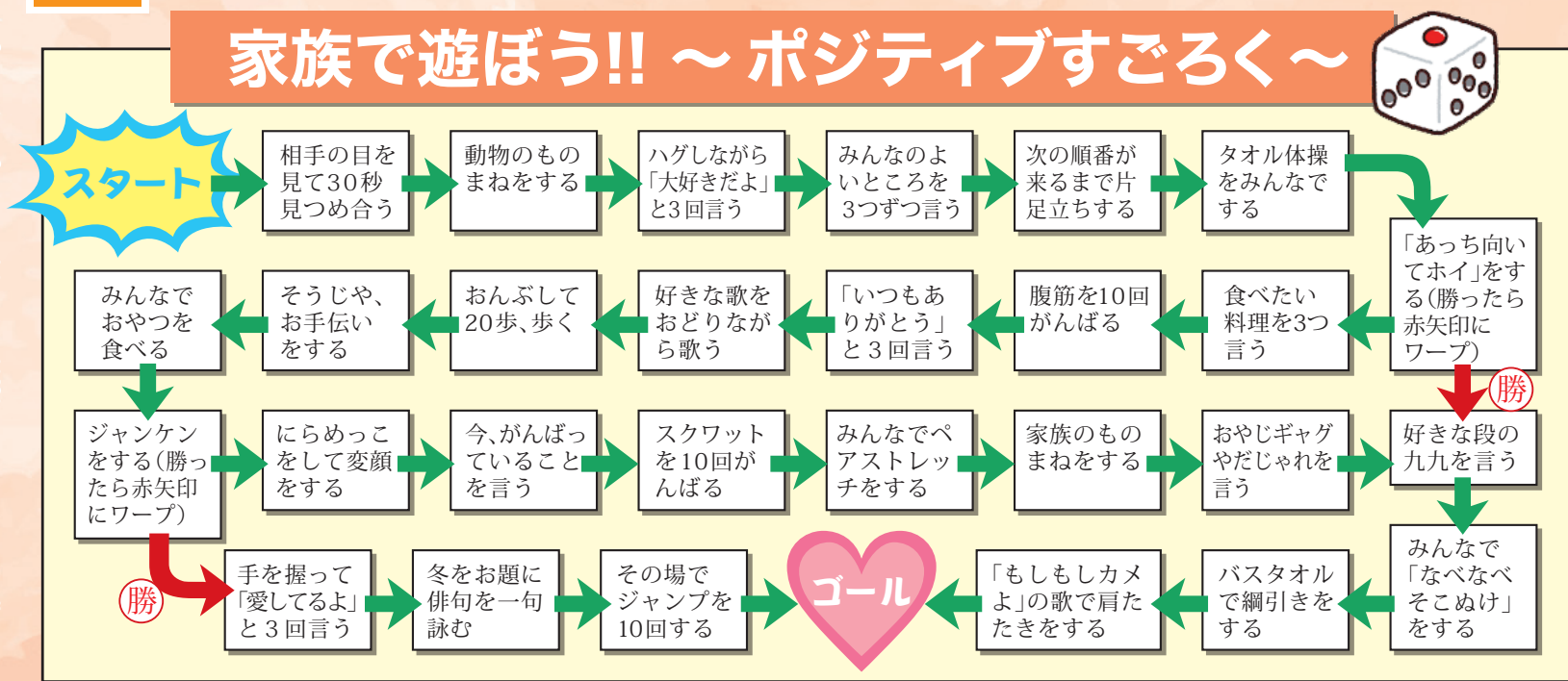
○「恋」は下に心（下心）がありますが、「愛」は真ん中に心（真心）があります。なので、親は子どもを愛するわけです。

★体を遊ばせよう！

これからの季節は家の中に閉じこもりがちですが、家族で室内遊びをしておうち時間を過ごしてみるのはいかがですか。スマホやパソコン等の手軽なゲームばかりでなく、昔ながらのアナログなカードゲームやボードゲームに、家族全員で興じてみるのも、また味わいがあるものです。もちろん、お天気の良い日には、外へお散歩に出かけましょう。日光は、熱中症や紫外線の悪影響のために、夏場は悪者になりがちですが、最近の研究では、日光には、近視の進行を抑える可能性があるという発表もあったそうです。

また、コロナ禍で外出する機会が減ったことによる運動不足を解消するために、室内でできる簡単なタオル体操やペアストレッチに、親子でチャレンジしてみるのもいいですね。子育ては体力勝負。体力とともに心の筋力も鍛え、「親力」もアップしたいものです。マスク生活はまだしばらく続きそうですが、マスクの下の子どもの笑顔のため、みんなで力を合わせて「ポジティブ子育て」してみませんか。

家族で遊ぼう！！～ポジティブすごろく～



遊びを通して

「明るく元気な」子どもに

鯖江市のコロナ患者は減少しつつありましたが、ここに来て一転増加の心配が出てきました。小中学生の場合、今年8月だけで500人以上の感染がありました。その中にもあっても、コロナ対応を進めながら、例えば子どもが活動できる修学旅行や遠足等が工夫されてきました。しかし、隠れていた問題も浮かび上がっています。心と運動不足など体の問題です。その解決策を考えてみたいと思います。

○遊びを通して「元気」になる

まず、コロナ禍での萎縮しがちな心と体を解きほぐすために、「遊び」を取り入れ、子どもの心を元気にしていったらどうでしょうか。秋であれば、公園等に家族で出かけて遊びます。運動公園で、いろんなスポーツを家族で楽しみます。冬であれば、家の外での雪遊びもおもしろいはずですよ。

○「育児の（サ）（シ）（セ）（ソ）」

最近、育児の「（サ）（シ）（セ）（ソ）」という言葉に耳にしました。「サ」「さすがだね」「シ」「上手だね」「（シ）（セ）（ソ）」「センスいいね」「（ソ）」「そうだね」。すべて、相手を褒めたり、受け入れたりして、自己肯定感を培う言葉です。その育児の「（サ）（シ）（セ）（ソ）」を子どもたちと遊んだるとき使ってみます。「さすがだね」「じょうずだね」と声をかけてみるのです。体を動かしていると、会話はずみずみします。

○家でお手伝いをさせながら

家でお手伝いをさせながら、活動を楽しむというのも一つです。料理に挑戦させたいのなら、一緒に料理づくりに取り組みます。その間の会話も楽しいはずですよ。できた料理を家族に紹介してもいいでしょう。「すごくおいしいよ」「センスいいね」。きっと、子どもを元気にする言葉が家族から投げかけられるでしょう。

○「遊び」は「心の余裕」

しかし、こんな言葉が保護者の中から出るかもしれません。「いろいろ工夫して遊んだりしてみても、少しも子どもは変わらなないなあ」という声です。「遊び」とは、「真面目」の反対です。「遊び」とは「遊び心」つまり「心の余裕」にもつながる言葉です。わずかな時間でもよいと思います。「あれ、この子はこんなことに興味をもつのだな」という子ども発見を楽しむ家の方の「遊び心」が、子どもを変えていくように思います。

※「涓滴」とは「しずく」という意味。しずくも集まれば、やがて大河となる。この願いを込めて。