



Insta

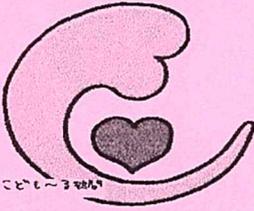
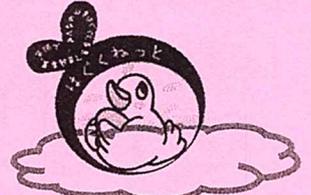


Mail



URL

こども〜る鶴間通信【No.199】



《運営》

認定NPO法人

地域家族しんちゃんハウス

☆子育て親子の交流つどいの広場の提供

☆子育てに関する相談・援助

☆地域の子育て関連情報の提供

利用対象者 ☆講習会

★乳幼児：0～3歳児(誕生日から最初の3/31まで)と親(保護者)

★妊婦さん

《お問い合わせ》

電話：090-3685-2288(こども〜るフォン)

場所：イオンモール大和4F(ライトコート側)

4月の予定

日		月		火		水		木		金		土	
前半	後半	前半	後半	前半	後半	前半	後半	前半	後半	前半	後半	前半	後半
栄:栄養士 助:助産師 看:看護師 子:子育てアドバイザー 経:子育て経験者 保:保育士	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 子・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・栄	保・保 保・経	保・保 保・経	看・保 栄・経	看・保 栄・経	看・保 栄・経
7	8	9	10	11	12	13	育	育	育	育	育	育	育
保・保 看・保	保・保 保・子	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経
14	15	16	17	18	19	20	育	育	育	育	育	育	育
保・保 保・経	保・保 子・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経
21	22	23	24	25	26	27	育	育	育	育	育	育	育
保・保 看・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経
28	29(祝) 昭和の日	30	☆こども一鶴間のライトはなぜ暗くしてあるかご存じですか？ 赤ちゃんの脳活動に最適にしてあるからです。 大人は明るいのが良いかもしれませんが、赤ちゃんは違います。 光の刺激が強かったり多かったですると興奮してしまうのです。										

<p>保健師による育児相談 A(13:35~16:35) B(14:00~16:00)</p>	<p>保育士による育児相談 (13:35~16:25)</p>	<p>管理栄養士による栄養相談 (14:05~17:45)</p>
<p>発育相談 (14:00~17:45)</p>	<p>保育士/ボランティアによる手遊び (10:30~11:00)</p>	<p>絵本読み聞かせ a(10:30~10:45) b(14:30~14:45)</p>

時間表♪

① 10:15~11:45	② 11:55~13:25
③ 13:35~15:05	④ 15:15~16:25
⑤ 16:35~17:45	

人数の制限もありません♪
(状況により制限の場合もあります)

世の中に子育てほど尊い仕事はありません。私達の未来を創る事であり、未来の幸せを可能にする仕事だから。



子育て支援の日常から

～睡眠・言葉などなど、気になること再確認～



むらた小児科 保健師
相田 夕佳さん

1年ぶり2回目の保健師・相田夕佳さんのお話は、実際に小児科での相談や様子に基づいた具体的な子育て支援について。子どもの健やかな育ちに直結しているバランスの良い生活、日々たくさんの子育ての困りごとに対応されている小児科に在中されている保健師の立場で感じることなどをお話いただきました。支援者だけでなく、子育て中のママパパにもオススメの講座内容でした。

●支援の仕方をアップデートして具体的な言葉掛け●



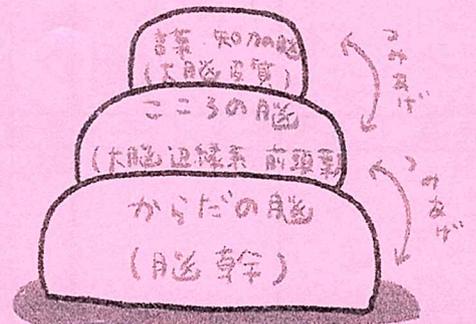
支援者は、具体的なお手本を見せて子育ての困りごとを減らしていきたい。抱っここの仕方、赤ちゃんへの声のかけ方、あやし方など。その中で「あやす」って何ですか？という質問をもらうことが多くなった。その場合できるだけ具体的に乳児との時間の過ごし方や遊び方、話しかけ方などを伝えるようにしている。「ことばもわからない赤ちゃんに話しかけて意味ありますか」「児童館になぜ赤ちゃんを連れていくの？意味あるの」などの質問をされる事も。赤ちゃんてママの声や匂いを覚えているんだよ、児童館に行ったら赤ちゃんもちゃんと刺激をもらって成長するんだよ、と具体的に伝えるようにしている。

●親の子育て力を後押しして子の成長を共に支える●

親の子育て力や生活力が高まると、自然と子どもの生活バランスが整う。まずは親自身が自分の体に関心を持つ事で、子どもの体にも目が行く。例えば親に何か困っていることはある？と聞いても「困ってません」と言われる。でもこちらが細かくイメージして生活の様子を聞いていくと、いくつか困りごとが出てくるのがよくある。自分の気持ちや思いをオモテに出すのが苦手なのか、自分でも気づいていないことも多い様子。「1つしゃべれた」「少しスッキリした」とママパパが思ってくれる声のかけ方、質問の仕方を目指す。

●子供の発達には順序がある、それを知っておくおかないでは大きな差が●

1歳半の健診で一番多い相談は「ことば」について。体の動きに順番があるように（首すわり→寝返り→お座り→ハイハイ→つかまり立ち→立つ→歩く）脳の発達にも順番があり、元となる「からだの脳」と言われる部分がしっかり育たないとその上に「こころの脳」→「ことば・知力の脳」は積み上がらない。「からだの脳」とはしっかり食べ出し、よく寝る、遊ぶ、体を動かすといった、毎日の基本生活のこと。だからこそ、まずは生活を整える。そして「こころの脳」：愛着形成、悔しい、楽しい、悲しいなどの気持ちの成長の上に、知る・覚えるが育つ。



●ことばの基礎になる力は受信できてから発信へと成長する●

大和市では4ヶ月健診時に赤ちゃんに絵本を2冊プレゼントして実際に読み聞かせを行うブックスタート事業がある。4ヶ月で絵本を子どもは読んで分かりますか？という質問をいただくことがあるが、乳幼児も本をしっかりと見ているし何より読んでくれる人の声や体温を感じている。言葉はまず受信する力を育て、その後発信する力が育つ。大人と同じものを見たり聞いたりすることで、状況を観察する力が育ち、その後マネをしたりすることで発信力も育つ。全て用意するのではなく、子どもが自分で発信する余白を残すことが発信力を磨くチャンスに繋がる。飲みやすい位置にマグをいくつも用意しておくのではなく、喉が渴いたから冷蔵庫から飲み物を取って子どもが発信できる状況をわざと作ったり、そういった子どものサインを見逃さないこともことばの基礎力を高めるポイントになる。

●良い睡眠が心と体を整える●

睡眠中は脳と体の疲労回復だけでなく、成長ホルモンを分泌したり、セロトニンと呼ばれる幸せホルモンの分泌、記憶の整理や蓄積など、わたしたちの幸福度を上げる色々なことをしています。だからこそ良い睡眠は心と体を整えてくれるので、整えたいと思ったら生活の記録（排便、睡眠、食事）をつけることがオススメです。自分の記録や子どもの記録から生活リズムを知って、病気やおねしょの原因が知れる事も。良い睡眠への第一歩は早起きです。太陽の光を浴びて体内時計を整える。前夜の就寝が遅くても起床時間は同じにすると次第に寝つきも良くなります。