

おうちであそぼう



おうち時間は おやこで過ごす大切な“おやこ時間”♪
おやこで コミュニケーションをとりながら、
楽しくおやこ時間を過ごしましょう♪

絵本・本

絵本や本を読んでおはなしを楽しむことは、お子さんとのふれあいの時間♪
おはなしにふれることで、想像力や言葉を育てるよい機会にもなります。

おうちの方のお膝にお子さんが座って絵本を一緒に読んだり、隣に座ってそれぞれ好きな本を読んでみたり、ぜひ、おやこ時間に絵本や本を手にとってみてください♪

鶴岡市立図書館には、数多くの絵本や本があります。図書館に遊びに行き、絵本や本にふれる喜びや自分で選ぶ楽しさなども体験できるといいですね。図書館のホームページでは、絵本の検索や予約もできますよ！
詳しくは、ホームページをご覧ください♪

【鶴岡市立図書館のホームページ】→



ぜひ図書館に遊びにきてください♪
子育て支援センターや児童館にも
絵本や本があります！



本といっしょ

読書のおもしろさ、大切さを知り、自ら本に親しむ子ども
第2次鶴岡市子ども読書活動推進計画 令和2年～6年度
読書は、学びであり、楽しみであり、知的好奇心を満たすものです。子ども時代に、宝物となる本との出会いがあること、読書を通して心豊かで健やかに成長できることを願い、この計画をつりました。
子どもから大人まで多くのおみなさんがこの計画に関わり、読書活動を推進していくことを目指したものです。

鶴岡市 ©Tsuchida Yoshiharu

風船 段ボール etc



おうちにあるものも、
工夫次第で
楽しい遊びに変身！



＊いろいろなものに変身♪ 段ボール

段ボールがあるだけで、入ってみたり車や電車に見立てて遊んだり、積み重ねて大型積み木のようにしたりできます。
好きな紙を貼ると、遊びも広がっていきます。
スペースがあれば、家電用の大きな段ボールがあるとミニハウスのように、さらに楽しめますよ。



＊感触遊び～触って、握って、ちぎって～

少ない材料で簡単に作れるのが小麦粉粘土（小麦粉+水+食用油少々+塩少々）や片栗粉粘土（片栗粉+水）。食用色素を入れるとカラフルになります。

年齢によっては「魔法の水いれるよ」と、お子さんと一緒に作るのも楽しいですよ。水の量を加減しながらこねて、お好みの触り心地に♪粉の状態のサラサラ、水を入れてのトロトロ、握りしめた時の感触など、様々な感触を体験できるといいですね。

※小麦粉粘土はアレルギーに注意してくださいね！

あとがき
なかなか終息しない新型コロナウイルス感染症とは関係なく季節は推移し、今年の冬はたくさん雪が降りました。積雪が多いと除雪など大変なこともあります。あらためて鶴岡は四季折々の季節感が感じられる街だと実感しました。
保育施設や学校での感染の広がりもあり、小さな子どもたちへの接種も含めワクチン接種が勧められています。基本的な感染対策が大切です。まずは大人が感染しない・させないよう注意し、一日も早く元の生活に戻れることを願います。
(編集部長 三井)



子育て家族の



笑顔のヒケツ



— 第57号 — (R4.3.18)

すこやかネット 通信

発行：鶴岡市すこやかな子どもを生き育てるネットワーク推進委員会
事務局：鶴岡市健康福祉部 健康課
〒997-0033 鶴岡市泉町5番30号 Tel.25-2731 (内線373)
メールアドレス：kenko@city.tsuruoka.yamagata.jp

何とかしたい！子どものイヤイヤ・親のイライラ より良い親子関係を育むために

～ 前向き子育てプログラム：トリプルP ～

令和3年11月13日(土)、札幌医科大学保健医療学部看護学科准教授の澤田いずみ先生を講師にむかえ、オンライン講演会を開催しました。今年度は新型コロナ対策として、出羽国際村での会場聴講に加えて、Zoomを活用したPCやスマートフォンでのオンライン聴講も設け、合わせて50名が参加しました。今回は、その講演内容の一部を紹介します。

求人票

- 子どもを育てる1組のカップル
(単身の応募も可。ただし仕事は2倍)
- 子どもに食事・住居・衣類を提供し監督する。
- 24時間勤務、年中無休。
- 経験不要、研修なし。
- 18年間で1,800万円必要

子育てを仕事に例えると、左のような求人票になるでしょうか？子育ては経験がないうえ研修もなく、待たなしに始まります。

子育てのストレスを減らし、楽しくやりがいを感じながら子育てできるようにするために、オーストラリアで生まれた**前向き子育てプログラム：トリプルP (Positive Parenting Program)** を紹介します。

子どもにとっていいこと

- 技術が身につく
- 友達を作る
- 学校の成績が上がる
- 自分自身に対して前向きに感じる

親にとっていいこと

- 子育てに自信と能力を感じる
- パートナーとの衝突が減る
- 子どもとの衝突が減る
- ストレスが減る



トリプルPの5原則

1. 安全で楽しい環境作り

取組める活動を準備しておこう

- 退屈すると予測できない行動につながるもの。
- 準備することで安全が守られ、親は見通しが立つ。
- 子どもは楽しく遊ぶことができ、学ぶ機会につながる。

2. 前向きな学びの環境作り

まずは子どもと良い関係を作ろう

- 少しの時間でも求めてきた時は対応する。茶碗を洗っている時でも、呼ばれたら手を止めて子どもに向き合う。そうすると、子どもは安心して何度も呼ばなくなる。
- 会話する。一緒にいる時はそばにいる。



好ましい行動を具体的にほめよう

- 電話しているあいだ静かに待っていてくれて、ありがとう。
- おもちゃを使う順番を守れたね。お母さんも嬉しいよ。

3. 一貫した分かりやすいしつけ

家族みんなでルールを決めよう

- 子育ての困りごとなどは家族会議でルールを作る。
- ルールは「○○する」など肯定的な言葉が望ましい。
「廊下は走らない」
⇒ 廊下は歩く」
「人をたたかない」
⇒ 言葉で伝える」



対話による指導 (ルールを守れなかった時)

例：子どもが家の中を走り回っているとき
母「○○君、今家の中を走っているでしょ。家の中ではどうするんだっけ？」
子「家の中では歩く。」
母「そうだったよね。じゃあやってみせて」
子：歩く
母「ありがとう。その方が安全だね。お母さんも安心だよ。」

指示はハッキリ穏やかに

- 例：靴下をはいてほしいとき
- 近づいて名前を呼ぶ。
 - 視線を合わせる。
 - 穏やかに「靴下をはいて」
 - 子どもを信じて5～10秒待つ
 - 子どもが従ったら「はいてくれて、ありがとう」

4. 適切な期待感を持つ

子どもにも自分にもほどほどの期待感を

- 完璧な子ども、完璧な親はいない。
- ちょっと考えてみよう。
このルールは必要か、子どもが実行できるか
子どもに何を期待しているのか

5. 親としての自分を大切にする

マイナス思考を 役立つ合理的な思考に転換しよう

- 怒らせようとわざとやった
⇒ 退屈していたのかな
- 何回言ってもわからない
⇒ 覚えるのには時間がかかるもの
- この子は問題児だ
⇒ この子のこの行動にイライラする

チームとして動こう

- 日々の子どもの経験を子育てに関わる人と語り合う。
- しつけの方針を話し合う。
- 家事分担を公平にする。

仕事と家庭のバランス

- 不必要な負担は減らす。

講師の横顔



さわだ
澤田いずみ氏

精神看護学修士、医学博士。
児童精神科での看護師経験から、子育てとメンタルヘルスに関する支援・研究活動を続ける。北海道子どもの虐待防止協会運営委員、NPO法人「トリプルPジャパン」理事。

澤田先生はご自身の子育てにおける前向き子育てプログラムの活用体験についてユーモアたっぷりに話してくださり、あっという間の90分でした。特に活用しているスキルとして、「家族会議」「親である自分自身を大切にする」をあげられていました。澤田家では、「静かに話す」という家族全員が守るルールを作ったそうです。お子さんから逆に「静かに話すでしょ！」と注意されることもあったとのこと。親が「良い手本」を示すことの大切さを再認識させられるエピソードですね。また、「親である自分自身を大切にする」ということをぜひ実践してほしいと話されていました。やることが雪崩のように押し寄せる毎日、どうしても「自分」は後回し。そんな日々の中、「自分に目をむけ一息つく時間をとっても良いんだよ」という一言で心が軽くなりました。(研修部長 渡邊)

参加者の声

❁少しの時間でも子どもとゆったりと関わることを大切にしたいと思った。



❁否定的でなく認める言葉を選ぶようにしたいと思いました。

❁増えてほしい行動について、わかりやすい言葉がけを心がけていこうと思いました。

❁子どもとの接し方、向き合い方を考え直す機会となり、ただ怒ってばかりいたことに反省し、子どもの反応を待つこと、家族みんなで約束を守ろうということに気づくことができた。今後は一呼吸を置きながら、子どもたちと同じ方向を見て一緒に成長していけたらと思う。