

妊娠期から子育て中も切れ目なく支援します どんなことでも大丈夫

～ ひとりで悩まないで 頼っていいんだよ ひみつは守ります ～

妊娠

赤ちゃんとの生活は楽しみである一方、「無事に生まれるかな」「赤ちゃんが生まれてからの生活が心配」など不安はだれしものが感じるもの。

出産

「離乳食はどれくらい食べさせればいいのか?」「育児が大変。だれか手伝ってくれる人はいないかな?」「ことばが出るのが遅いけど大丈夫?」など

子育て

どこに相談したらいいかわからない・・・そんな時は、

子ども総合相談窓口 Tel0235-35-1118

〒997-0033 鶴岡市泉町5番30号

鶴岡市総合保健福祉センター にこ♥ふる

平日 8:30～17:15

相談員がお話をお聞きし、必要な情報を提供します。
またご希望により、保健師や保育士等にお繋ぎすることもできます。

■妊娠・出産・産後・子育てのことは

連携してサポートします

健康課(1階) Tel:0235-35-0157(直通)・こども家庭センター(2階) Tel:0235-26-7043(直通)

学校

学校教育に関すること、障害のあるお子さんの就学、不登校やいじめ、親としての関わり方について

〒997-0346 鶴岡市上山添文栄100番地 平日 8:30～17:15

鶴岡市教育委員会 **学校教育課** (櫛引庁舎3階) **Tel: 0235-57-4864** (直通)

障害

「放課後デイサービスなどの障害福祉サービスの手続きはどうするの?どんなサービスがあるの?」
障害のある、または発達面で心配がある18歳以下のお子さんの相談です。

〒997-0021 鶴岡市宝町18番50号 **相談支援センターあおば**

Tel:0235-29-1502 平日 9:00～17:00

こころ

「どうしてもなく不安」「イライラする」「涙が止まらない」「朝、起き上がれない」「誰に話したらいいかわからない」そんな時は1人で抱え込まず、誰かに話をしてみませんか?話をすると、気持ちがゆっくりにすることもありますよ

「こころの健康相談」 毎週金曜日午後(要予約)



厚生労働省
「まもろうよこころ」



LINE「まもろうよこころ」
こころの健康相談@山形

鶴岡市総合保健福祉センター にこ♥ふる **健康課(1階)**

Tel: 0235-35-0156 (直通)

急な病気に困ったら



日本小児科学会
ONLINE
こどもの救急
ホームページ

山形県救急電話相談

医療機関を受診するか迷ったとき、看護師がアドバイスします。

あ と が き

今年も昨年に引き続き山下直樹氏をお迎えして公開講演会が開催されました。昨年はわらべ歌を通して親子が触れ合うことが大切とお話があり、今年は気質によるほめ方、しかり方のお話でした。デジタル化が進む社会の中、親子が直接触れ合う機会を持つことの大切さを再認識しました。講演会他様々な活動を行っているすこやかネットを今後もよろしくお願ひします。

(編集部 三井)

みんなちがってみんないい



↑バースデー記念♪ 1歳おめでとう♡



↓毎年恒例のさくらんぼ狩り! お腹いっぱい!



←保育園の先生と製作遊び☆
何をつくろうかな?😊

↓おじいちゃんと外遊び😊
一緒に乗って楽しいね!



←習い事の練習戸
上手にできたね!😊

笑顔あふれる子育てを♡



すこやかネット 通信

— 第60号 — (R7.3.25)

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 Tel0235-35-0157

メールアドレス：kenko@city.tsuruoka.yamagata.jp

鶴岡市ホームページ『すこやかネット』はこちら →



きっと見つかる！わが家流の子育て～ほめ上手・叱り上手で笑顔あふれる子育てを～

令和6年11月2日（土）、名古屋短期大学保育科教授の山下直樹先生を講師にむかえ、公開講演会を開催しました。出羽庄内国際村での会場聴講に加えて、Zoomを活用したオンライン聴講とのハイブリット形式で開催し、あわせて89名が参加しました。山下先生には、4つの気質と子育てについて、それらをふまえたこどもをほめて伸ばすコツや低燃費な叱り方をご講演いただきました。その講演内容の一部を紹介합니다。

「意識してほめる」ことが大切で、「叱るなら効果的に」

ほめられることは、大人でもこどもでもうれしいこと。でも、一緒に生活しているとほめるというより、ついこどもに「あれをやっていない」などダメ出しをしてしまうことが多いもの。なぜ、ネガティブなことに目を向けてしまうのか？

- ・「選択的注意」：特定の対象のみに注意する脳の働き ⇒だからこそ、
- ・「ネガティブバイアス」：本能的に備った監視カメラのようなもの **「意識してほめる」** が大切で、**「叱るなら効果的に」**

あなたはどのタイプ？ ～4つの「気質」と子育て～

「気質」とは、古代ギリシャ ヒポクラテスの自然哲学を基本にした考え方で「誰もが4つの異なった液体の流れがある」と唱えた。誰もがいくつかの気質を併せ持ち、時と場合、相手によって表面に出る気質は違ったものになる。

気質の種類	特徴	4大要素・動物に例えると
胆汁質	・簡潔で単刀直入な表現が好きで、すべての文に感嘆符がついている ・強い意志の力がみなぎっている	火 肉食恐竜、肉食獣 
多血質	・ほがらかだけれど、飽きっぽい ・誰とでも友達になるけれども、広く浅く付き合うことが多い	風 蝶、小鳥 
粘液質	・いつもマイペース ・根気強く、やさしい ・自分の気に入った状態のままがいい	水（穏やかな） 牛 
憂うつ質	・慎重、まじめ、注意深い ・落ち着いてじっくり観察 ・自己批判的 ・他人の苦しみに深く同情	土 フクロウ 



講師の横顔 やました なおき 氏 山下 直樹 氏

臨床心理士・公認心理師。
シュタイナーの治療教育を学んだ後、保育現場や小中学校のスクールカウンセラー、保育カウンセラーとして勤務。現在も様々な保育現場で保育カウンセラーとして定期的に保育カウンセリングを行っている。



今年度の公開講演会は、昨年に引き続き、名古屋短期大学 教授 山下直樹氏にお話ししていただきました。

気質診断を活用した子育てについてのお話では、こどもの理解はもちろん、子育てしている親自身の傾向を知ることが大切であるという視点に、「うん、うん」と頷くことばかりでした。こどもと親は別人格であるとわかっていても、親は自身の経験や気質に基づいた判断基準で動いてしまいます。しかし、その判断・行動は必ずしもこどもに適した接し方ではないということについて、気質診断を通してわかりやすくお話していただきました。子育ての中で感じていた、空回り感、負のループを脱却するヒントを沢山もらうことができました。（研修部長 渡邊）

参加者の声

- ・ほめ方・叱り方について「気質」という視点から考えてみるということがなかったので、新しい視点だった。
- ・「気質」を自分でチェックするなど参加型の講演会で、より興味を持つことができました！
- ・ほめ方、叱り方は親が悩むポイントだったので、これからの子育てに活かせる内容でした。気質を分析する機会があり、自分を見つめなおすいい機会でした。

親とこどもの正反対の気質～こんな風に関わってみよう～

親 × こどもの気質	親の特徴	関わり方のポイント
胆汁質 × 粘液質	【胆汁質】正義感が強く、「正しいこと」「正しくないこと」の線引きがはっきりしている。その思いが強く、つい感情的になり、強すぎる言い方になることも。	・受け止める立場に立ち、柔らかい口調で話す ・相手の思いや行動に寄り添い「信じて待つ」「できているところを見る」ことが大切
多血質 × 憂うつ質	【多血質】悪気はなくても「大丈夫」「大したことはない」等とこどもの真剣な気持ちを軽く受け止めている。こどもが話してほしくないことをあちこちで話してしまう。	・こどもに共感する ・こどもの気持ちを言葉にする手伝いをする。そうすることで、こどもは「受け止めてくれている」と安心する
粘液質 × 胆汁質	【粘液質】穏やかでめったに怒りを表すことはないが、自身の目の前にある関心事に集中してしまい、他の所に目が向かないことで、「無関心」になってしまうことも。	・「目覚めた意識」でこどもを観察し、しっかりとこどもと向き合うことが大切 ・トラブルは、なるべく小さな芽のうちに関わり、タイミングを逃さないこと。こどもが不適切な行動の時は、毅然とした態度で関わるのが大切
憂うつ質 × 多血質	【憂うつ質】こどもを自分の思うような枠にはめたり、うまくいかないこどもを批判したり、叱ってしまう。また、過去のことを長々と叱ってしまうことも。	・こどもの捉え方に「翻訳機能」をつけて、前向きに考えてみる ・多血質のこどもに、「ちょっとだけ待ち、気づかせてから、今何をすればいいのかを伝える」ことが大切

こどもをほめて伸ばすポイント

- ① 伸ばしたい行動は、すぐにほめる
- ② 1つ良いことをしたら、4回ほめる
- ③ 人と比較してほめない
- ④ ほめる時はシンプルに行動をほめる
- ⑤ 嫌味や皮肉をつけない



低燃費な伝え方(叱り方)のポイント

- ① 叱るときは、肯定的な言葉で
- ② 何をすればよいのか具体的に
- ③ 近づいて、こどもと目線を合わせる
- ④ 短くビシッと
- ⑤ こどもの捨てゼリフに反応しない

