



子育て・家庭教育の 悩みにお答えします

平成18年度・19年度「親育ち支援講座」の参加者からの質問に対する講師の先生の回答をまとめたものです。

みなさんの子育て・家庭教育の参考にしてください。

子育てに関する質問

<u>(1) しつけ・叱り方・ほめ方</u>	1
<u>(2) きょうだいが出て</u>	6
<u>(3) コミュニケーション</u>	8
<u>(4) ストレス・いらいら・不安</u>	9

食に関する質問

<u>(1) こどもの食事</u>	11
<u>(2) 食べもののこと</u>	12
<u>(3) 食と歯の健康</u>	13

絵本や読み聞かせに関する質問

<u>(1) 本との出会い・本の選び方</u>	14
<u>(2) 本の読み聞かせ</u>	15

言葉の発達に関する質問

<u>ことばを育てる</u>	16
----------------------	----

サークルの立ち上げ方

<u>サークルを立ち上げるためのアドバイス</u>	18
---------------------------------	----

回答者（平成18・19年度 親育ち支援講座講師）

子育てに関する質問

- | | |
|------------------|----------|
| ・三瀬保育園主任保育士 | 安田 かよ子さん |
| ・武雄市社会教育指導員 | 光武 夕日里さん |
| ・若楠にこにこ子育てサークル代表 | 中村 由美子さん |
| ・日本抱っこ法協会理事 | 宮崎 由紀子さん |

食に関する質問

- | | |
|-----------------|---------|
| ・川副町保健センター管理栄養士 | 深川 博子さん |
| ・大地といのちの会代表 | 吉田 俊道さん |
| ・木下歯科医院長 | 木下 務さん |

絵本や読み聞かせに関する質問

- | | |
|--------------------------|----------|
| ・NPO法人 ライブラリアンズ・ネットワーク佐賀 | |
| ・元山内町教育委員長 | 福田 千枝子さん |

言葉の発達に関する質問

- | | |
|------------|----------|
| ・元山内町教育委員長 | 福田 千枝子さん |
|------------|----------|

サークルの立ち上げ方

- | | |
|------------------|----------|
| ・若楠にこにこ子育てサークル代表 | 中村 由美子さん |
|------------------|----------|

子育てに関する質問

(1) しつけ・叱り方・ほめ方

Q 1才の子です。赤ちゃんの頃から夜はおしゃぶりを使っていたのですが1～2ヶ月前ぐらいから昼寝の時もおしゃぶりを使いたがります。おしゃぶりをしないと、すごく泣きます。自然にはずれるまで使わせておいていいものか、悩んでいます。

A 必ずやめる日は来ます。

遊びの場で生き生きとした表情をみせ、眠るときにだけおしゃぶりを欲しがるのであれば無理に禁止することはないと思います。

指しゃぶりにだけ目を向けるのではなく、ゆったりした気分で絵本を読んであげたりし、おしゃぶり以外のやすらぎもたくさん味わわせてあげましょう。寝付くまでのひとは親子でお互いの気持ちを確認する絶好のチャンスです。

Q ショッピングに連れて行ったときのことで、他の赤ちゃんたちは、皆おとなしくベビーカーに乗っているのに、うちの子はほとんど乗ってくれません。どうしたらよいでしょう。(いつもは、おんぶをして買い物をしています。)

A 変化を好まないこともあります。

慣れの問題もありますが、お子さんによっては、こういうものだと決めて、“習慣化”されていて、変化を好まないこともあります。いろいろ試してみられたらいかがでしょう。お子さんの年齢がわからないのですが、歩くようになれば、きっとおんぶも嫌がるはずですよ。

その時には、また、知恵を絞りましょう。

Q 1才になりますが、離乳食をあまり食べてくれません。(全て合わせて大さじ1～2程度)母乳への依存度が高いように見え、栄養面など心配です。

また、食べるときいすに座るのを嫌がり、遊びながら食べることが多いです。少しでも食べさせたいあまり、追いかけて食べさせてしまいますがやめた方がいいですか？

A 無理に食べさせなくても大丈夫。

体重が増えて、機嫌が良ければ、案外ちゃんと栄養摂取をしていることが少なくありません。その2つが心配ないなら、楽しい食事を心がけ、無理に食べさせなくても大丈夫だと思います。

お父さんやお母さんが、楽しそうに「おいしい、おいしい」と言いながら食べていることで、刺激を受けるケースもあるようです。知らんぷりをして無視してみてもいいのかもしれないですね。

また、いすに座っているとき、足の裏は、床に付いていますか？足がブラブラしているのは落ち着いて食事を摂ることが難しいと言われています。厚めの雑誌など(電話帳がおすすめです)や台を使って足を固定させてみましょう。

Q 5才の子です。ごはんを、自分で食べようとしません。どうしたらよいのでしょうか？

A 間食を控えて十分おなかをすかせたり、調理法や盛り付けなどの工夫をしてはいかがでしょうか。

食事の準備をしたお母さんにとって、何でも意欲的に食べてくれるのは嬉しいことです。しかし、食事の量や好みには個人差がありますし、もちろん「食べなさい！」「行儀よく！」では楽しい食事にはなりませんよね。間食を控えて十分おなかをすかせたり、調理法や盛り付けの工夫をしてはいかがでしょうか。

また、5才児なので、一緒に食事作りをしてみてもどうでしょうか。野菜を洗ったり、ハンバーグのタネをこねたり、食器を並べたり…。食事作りに参加したことで話題もふくらみ会話がはずみ、食事に対する意欲の変化がみられるかも知れませんね。

Q もうすぐ4才の子です。下に1才の弟がいます。甘えがひどいです。朝起きるとき、私がいないと「おかあさん！」と泣き叫ぶので、添い寝してしばらく(20~30分)朝の時間がつぶれてしまいます。泣き叫ぶから、子どもの思いに応えようと添い寝してますが、このままでいいのでしょうか。

A 突き放そうとせず、気長にゆっくりと、自分で起きようとする意欲を育てていきましょう。

このまま放っておくと大変なことになるのでは？という不安が大きくなってあせったり、「お姉ちゃんでしょ」などと叱って、突き放そうとすると、ますます親との関係を確認かめたくていっそうくっ付きたくなるのが子どもです。子どもさんの思いに応えて添い寝をされているやさしいお母さんの姿が目に見えます。特に下に息子さんもいらっしやると大変ですね。

就寝時間が遅くなく、睡眠時間も十分とれているのであれば大丈夫ではないでしょうか。気長にゆったり構えて、すっきり起きることが出来たときはほめてあげてください。自分で起きようとする意欲を育ててあげてください。

Q 5才になって下の子が飲んでいるからかもしれませんが、おっぱいを飲むと言い始めました。欲しがる間、飲ませてもよいのでしょうか。

A お子さんとゆっくりつき合ってあげる時間をとって、しばらく様子を見てください。

みやにしたつやさんの「おっぱい」(鈴木出版)という絵本があります。

「ぼくを つよく やさしくしてくれた だーいすきなお母さんの おっぱい」最後のページは「だけど いまは おとうとに かしてあげる」で終わります。

「おとうとに あげる」ではないのです。お兄ちゃんの切なる願い……。永遠に、お母さんのおっぱいは、ぼくのものなのです。誰が何と言おうとも。

“おっぱい”は、きっと“愛情”ですね。5才になって、ぐんと大きくなったけど、自分を認めてくれて守ってくれるお母さんがほしいのだと思います。

おっぱいを飲みたがる、お子さんの様子しばらく見てください。

おっぱいを飲むのはいいのですが、お兄ちゃん(お姉ちゃん)とゆっくりつきあってあげる時間を取るなど、おっぱいではなくてお母さんの愛情を確認できる方法にかえてあげてみてはどうでしょうか。

Q 3才の子ですが、私以外の人（お父さん、祖父、祖母など）とはお風呂に入ってくれません。年齢が上になればいいとは思っていますが、できれば他の人と入ってくれると助かります。泣き叫んでも、他の人と入るようにした方がいいですか？

A その子なりの理由がきちんとあることが、少なくありません。

ご飯の時、トイレの付き添い、一緒に遊ぶ、園の送迎なども全くお母さん以外ではだめですか。そうなるとお母さんは大変ですよ。子どもは、大人が考えているより案外「役割分担」にこだわるのがよくあります。その子なりの理由もあるので、是非そこをきちんと聞いてあげてください。

その時々で場面が変わってもいいなら、「お母さんとお風呂に入る。」というは彼の譲れないポイントなのかもしれませんね。そうなればもう従うしかありませんよ。でも、ほんのしばらくのことです。20年も30年も続くことはありません。覚悟を決めましょう。

すべての場面でお母さんしか受け付けないときは、そう思いこんだきっかけ、出来事があったのかもしれませんね。3歳の男の子の場合、まだはっきりと文章化してしゃべることは難しいかもしれませんが、ゆったりとした場面で(それこそお風呂で)、「どうしてママとお風呂に入るのがいいの?」「パパと入るのも楽しいと思うよ。」などリラクセスした会話も試みてください。「ママとしか入らないのはなぜ?」「パパじゃだめなの?」などの否定的な言葉が入ると問い詰められる感じが強くなりますので、“世間話”のような感じで聞いてみましょう。

また、ご兄弟の有無がわかりませんが、案外、兄弟の存在もキーポイントになってくるケースもあります。

Q 叱ることと、怒ることの境目がわからなくなる時があります。しつげと怒っていて、言い過ぎたかなと思ってしまうことがあります。どうすればいいでしょうか。

A なぜしてはいけないのかを伝えてあげることのほうが効果的だと思います。

子育てで、とても大切に難しい「しつげ」。

しつげのつもりで厳しく叱ったことが、子どもを想像以上に傷つけていることもあります。かといって甘やかしかばなしや放任も考えものです。感情的に怒りすぎて落ち込んだ経験をもっている方も多いのではないのでしょうか。

例えば、子どもがしてはいけないことをしているような時、「だめ!」「いけません。」「やめなさい。」「あなたは悪い子ね。」というより、なぜしてはいけないのかを伝えてあげることのほうが効果的だと思います。生活習慣やしつげは、何百回口で言うより毎日の暮らしの中で親がしてみせることのほうがずっと子どもに伝わるのではないのでしょうか。子どもは大人の真似が大好きなのですから。

親としての熱意と関心が、つい「よい子」や「おりこうさん」に育てることに集中してしまいがちですが、子どもたちはゆっくり、じっくり、いろいろなことを学んでいるのです。6ヶ月、1年後に振り返ってみてください。きっと、着実な成長が見られますよ。

Q 子どもに言うことをきかせるために、おどしたり、条件を出したりしてしまいます
これでよいのでしょうか？

A 子どもが悲しい思いや、辛い思いをしていないか、見守ってみましょう。

おどしたり、条件をつけなくても、子どもはとても賢くて優しい存在なので、親の気持ちを心から伝えたら、親の気持ちを汲み取ってくれますが、子どものその叡智が発揮できない時（親の言い聞かせが通じなくなる時）は、子どもが悲しい思いや辛い思いをしていないか見守ってみましょう。

言い聞かせた時に駄々をこねたり、かんしゃくを起こす時は、叱らずに気持ちを受け止めて聴いてあげて（気持ちに共感して）、親の言い分を聞いてもらいましょう（行動は受け入れられなくても）。そうすれば素直になっていきますよ。

例えば、ご飯の前にお菓子を食べると言った時は、「お菓子を食べたいね（気持ちを受け止める）でももう直ぐご飯だから待ってようね（行動は受け入れられない）」と言って優しく抱きしめて（抱っこして）あげましょう。

もし、泣きなくなったり、駄々をこねた時は、「泣いていいよ、お菓子を食べられなくて悲しいね」と共苦共感します。泣いたり駄々をこねることによって、食べたい気持ちを納めようとしているのです。

Q 友だちとけんかをするとときに手を挙げているようなので、やめさせるにはどうすればよいですか。

A 言葉がうまく出るまではどうしても“実力行使”になります。

年齢や性別、またお子さんの普段の様子で違うので一概には言えませんが、言葉がうまく出るまではどうしても“実力行使”になります。また、自分の感情を言葉に置き換える体験が少ない場合も同様です。子どもが悔しいとき、悲しいとき、その気持ちを周りの大人が言葉にしてあげてください。もちろん嬉しいときや楽しいときも同じです。これを「言語化」といいますが、言葉はかつて“言霊”といわれていたように、大きな力を持っています。

言葉によって人は傷つけられたり慰められたりする経験は私たち大人にもありますね。特に感情に関する言葉はうまくタイミングを捉えてその場で教えないとためなので、いろいろなトラブルがその良い機会です。手を挙げそうになったときに「チャンス！！」と思って「悔しかったね。」「おもちゃが欲しかったのに貸してもらえなくて悲しかったね。」など具体的に話しかけてみましょう。お家の中でもそういう機会はたくさんあります。

よいことをしたときは、その行為そのものをほめるより、「私が嬉しい。」とのメッセージを伝えることです。お母さんが喜んでくれることが子どもたちは大好きです。「ちゃんがしてくれたので、お母さんは嬉しいわ。ありがとう。」このような気持ちを伝える「私メッセージ」を常に流すことで、子どもは確実に変わってきます。そうすると、叱り方も自然に変わってきます。

Q 大人から見て悪いと思うことを、どうしたら子どもに伝えられる(わかってもらえる)でしょうか？

Q いたずらしたり、悪いことをしたときでも、手の甲を軽くパチッと叩いたり、ポンと頭を叩くのはよくないでしょうか？

A 子どもが悪いことをするのは、その行為の奥にある気持ちを分かって欲しいのです。

子どもが悪いことをするのは、その行為の奥にある気持ちを分かって欲しいのだと思います。

例えば、お友達とおもちゃの取り合いになって、取られそうになったおもちゃを投げた時は、「僕がせっかく楽しく遊んでいたのに、おもちゃを取られそうになって悔しいよー。イヤだったよ。」と言う悔しさや悲しい気持ちを、物を投げて発散しているのかもしれませんが。そんな時は、頭ごなしに「物は投げたらだめでしょ！何で投げるのよ！」と感情的にならず、投げる手を優しくママの手ではさんで「おもちゃを取られそうになって悔しかったね、悲しかったね(気持ちを受け止める)。でも、おもちゃは投げないでね(行動は受け入れられない)」と伝えながら、身体ごと抱きしめてあげると良いですね。

例えば、牛乳をこぼした時は、故意にこぼしたのでなければ、「こぼれちゃったね。悲しいね(気持ちを受け止めて)。ちゃんと牛乳を見て飲んでね(行動は受け入れられないよ)」と伝えて、決して怒らないで欲しいですね。怒られると緊張して、行動がスムーズに行かなくなります

故意にこぼす時は、やはり行動の奥にある気持ち(もっと僕のこと見てよ。僕寂しいよ。etc)に気付いてあげましょう。

本来、子どもは、ママやパパを癒したい、助けたいという思いを持っています。ママやパパが苦しそうだったり、寂しそうだったり、イライラしている時は、子どもは何とかしてあげようという気持ちがあるけど、それが上手く伝えられずに、親を怒らせる行動になってしまうことがあります。

行動の表面だけをとらえるのではなく、行動の奥にある気持ちに気づいてあげられるようになると、子どものけなげさや愛おしさに気付くことができ、親子の関係がうまくいきはじめますよ。

子どもも一人の尊厳がある存在です。例え軽くでも叩かれるという行為は、尊厳を大事にしている行為とは思えません。子どもは、本来とても素直で優しい存在なのです。いたずらや悪いことをしたくなる心を汲み取って(行動の奥にある気持ち)親が接していけば少しずつ、素直になっていきます。いたずらした手をママが優しく握って、目を見ながら、「いたずらしてしまったね。ママは悲しくなってしまうので、やめてね。」と伝えましょう。

もしかしたら、「そんなことでは甘過ぎる。子どもは叩かないと分らない。」と身内の人が言い出すかもしれませんが、もし、自分が子どもだとしたら、叩いて教えられたいでしょうか？優しく諭されたいでしょうか？

いたずらや悪いことをしたくなる心の奥では、弟や妹の出産で注目が赤ちゃんにいつてしまった寂しさ、兄弟で比べられたり、要求を認めてもらえなかったり、友達にイジワルされたり、ママやパパや祖父母に叱られた時の、悲しさや、寂しさや、辛い気持ちを受け止めて欲しい、大好きなママに分かって欲しい(気付いて欲しい)という気持ちが、いたずらという行動に出るようです。

子どもの悪さやいたずらだけを叱っても、根本の子どもの気持ちに共感して慰めないと、ただ怒られるのが怖いからいたずらをしなくなりますが、思春期ごろになって、鬱積した気持ちが爆発して親への反抗としているんな形に出ることがあります。

小さい頃のしつけの対応は、とても大事で大切です。

私たち親が、優しく接すれば接するほど、子どもは優しさを学んでいきます。

Q 子育ての中で叩いて教えるといった体罰のような育て方は、よくないと思っているので、なるべく理由を話して聞かせるようにしているつもりです。しかし、ここ半年程、時々手がついてしまうときがあり、悩んでいます。

A 叩いたとしても、その後必ず深呼吸して、なぜ叩いたか、叱ったかを、子どもの目を見てゆっくり話して聞かせることが大切です。

やはり、体罰はよくないと思います。同じような悩みをよく聞きますし、私も悩んだ時期がありました。

いくら親になったからといっても、やっぱり人間。失敗したり、愚かな部分だってあります。でも、子どもは小さく、弱い存在です。力も経験も差がありすぎ。

だから、カーッと叩いたとしても、その後必ず深呼吸して、なぜ叩いたか、叱ったかを、親として子どもの目を見てゆっくり話して聞かせることが大切です。カーッと叩いて感情的に叫んでも、そのときの子どもは恐怖が心を支配しているので、理解できていません。

また、もし叩いてしまったなら、「叩いたことは悪かった。」と親が子どもにきちんと謝ってください。「悪いことをしたらきちんと謝る」ことを子どもに教えたいなら、やはり謝ったほうがいいと思います。よく、夜、子どもの寝顔を見ながら反省する話を聞きますが、本人にきちんと「ごめんね」を伝えない限り繰り返すと思います。

また、子どもとのことはその時に対処しないと、後ではできないことが多いので、「後で・・・」という癖は早めに直したほうがいいと思います。

もし、叩いたとしても、「叩くことはよくない」と思っているのであれば、必要以上に叩くことはないでしょう。「お母さんの気持ちをわかって」というところで心にストップがかかるはず。

私は、体罰はよくないと思っています。叩き方を教えているわけではありません。

私も、毎日、毎日、「カーとなって怒鳴る・・・でもその後、深呼吸して、親に戻って話す・・・。」同じことの繰り返しで泣きたくなくなりました。でも、それでも負けたらだめですよ。悪いことはきちんと、繰り返し、繰り返し、だめだと叱りましょう。いつかそのうち、子どもは「ストン！」と理解します。これが「しつけ」ですよ。

大変だけど、子どもが理解したときは、何倍も嬉しいです。

(2) きょうだいできて

Q 今、おなかに6ヶ月の子がいます。上の子が、「抱っこ」って言ってきても、なかなか抱っこできずにいます。こんな時期はどうしてあげたらいいのでしょうか？

A 上のお子さんを大好きで、大事な人なのだと伝えるようにしてあげましょう。

妊娠している時に、子どもが抱っこ甘えてくる時は、「ママのおなかに赤ちゃんがいて抱っこが出来なくて、ごめんね。でも ちゃんが大好きだよ。」「一番大事な人だよ。」と伝えて、言葉の抱っこをしたり、ハグハグ抱っこしたり、おんぶしたり、座ってひざを伸ばして、ひざのところで“あんよの抱っこ”をしてあげましょう。

お母さんは、あなたのことが大好きで、大事な人なのだと伝えるようにしてあげてくださいね。

赤ちゃんの方にばかりママの意識がいくと、寂しい思いをします。上のお子さんにママも甘えて、「赤ちゃんがおなかにいるので、 ちゃんお手伝いしてね。」と言いながら、一緒に洗濯ものをたたんでもらったり、買い物小さな袋を持ってもらって「ちゃんがいてくれて助かるよー。」と存在を認めるような声かけも必要です。

Q 6才と2才の子がいて、現在3人目を妊娠中です。

2才の子が精神的に不安定で、私にべったりになり、甘えてとても手がかかるようになりました。6才の子も、それを見て「ぼくもがまんしている！」と言い出して甘えてきます。2人にどう接していけばよいのでしょうか？

A いくつになっても、ママにいっぱい甘えたいのです。

6才になっても、ママに甘えたい気持ちがいっぱいあると思います。

でも、ママ自身が子どもの頃から「甘えべた」だったとしたら、子どもが甘えてくるのがちょっとしんどいかもしれませんね、

できる限り子どもはいっぱい甘えさせてあげた方が、思春期に大きな反抗がないと思います。甘えきれずにガマンして育つと、思春期の頃に反動が起きやすいと思います。

上の子が幼稚園や小学校に行っている間に、下の子をいっぱい好き好きしておいて、下の子が眠った時に、上の子を好き好きしてあげられたら良いですね。

ママも一人では大変なので、パパからもいっぱい好き好きしてもらえるとよいのですが...

上のお子さんも、下のお子さんも一緒にベタベタ遊び、例えば、じゃんけんして負けたら「大好きチュ！」をすとか、寝る前にハグハグタイムを取ったりして、ママやパパと一緒に遊ぶ時間を作ってあげてください。

Q 4才の子が、1才9ヶ月の子をひどく叩いたり、突き飛ばしたりするので困っています。どうしたらよいのでしょうか？

A イジワルしたくなる寂しさや悲しさを受け止めることが先決です。

やきもちを焼いているのかもしれないですね。イジワルしたくなる寂しさや悲しさを受け止めることが先決です。

上の子どもさんを抱っこしたり、大好きを伝えたり、頼りにしていること、お兄ちゃんは大変な存在であることなどを、スキンシップを通して伝えてあげる事で、困った行動が減少していきます。

感情的に怒らずに（子どもは鬱積した気持ちが脹らんでいきますから）優しく諭しましょう。

もし、ママが感情的になる時は、自分で「ママも頑張っていることを認めてほしい。」「分かってほしい。」という気持ちがあふれてきているサインだったり、手助けが欲しいのに「助けて」と言えない時なのだと思うので、ちょっと助けを求めたり、手抜きをしたりして、息抜きをしてくださいね

母親業は、24時間働きっぱなしで、評価を受けないのですから。

Q 下の子どもが産まれてから、2才の子が反抗期にも入ったのが、言うことをきかなくて叱ったときに、「パンチされないとわからない。」と、自分から言い出してきます。すごく卑屈になっているようで心配です。

A いっぱい肯定的な言葉をかけてあげましょう。

おさんは、大好きなママを赤ちゃんに取られてしまって、寂しい気持ちや悲しい気持ちを素直に出せずに、卑屈になるほどすねてしまっているのかもしれないね。

2歳ぐらいになると、周りの状況も見え出して、「恐るべき2歳児」といわれるぐらい、とても賢さが見えてきます。

乱暴なことを言ったり、驚くようなことをやったりして、ママの注意を引くこともあれば、大人達が使っている言葉を巧みに使うこともあります。

寂しい気持ちや悲しい気持ちを大事にして「　　ちゃんは、いい子だよ」「大好きなちゃん」「大事な　　ちゃん」というふうに、いっぱい肯定的な言葉をかけてあげましょう。子どもは親のこと、大人のことよくみています。子ども達のお手本になりたいですね。

Q 子どもは兄弟3人です。私のサポーターとしてうまくいくときもありますが、けんかも絶えません。上から押さえつけるように怒る自分にも嫌気がさしています。

A たまには、お母さんがお兄ちゃんの味方をしてあげれば、

男の子の3人は、想像しただけで、大変ですよ。お母さんの奮闘ぶりが目に見えてくるようです。時間が解決してくれることが、子育てには特にたくさんあります。お母さん一人で抱え込まずに、いろいろな施設やサービスをうまく利用して、少し息抜きをすることも、とてもリフレッシュできていいものですよ。

けんかは今、とても悪いことだと言われていますが、私は、むしろ兄弟げんかは子どもの成長に不可欠だと思っています。けんかを通して学ぶものはとても多いからです。けがをしない程度なら、見守っていていいのではないのでしょうか。

また、お兄ちゃんだからと常に我慢や譲歩を強いられていると、年下の子どもたちに対する不平や不満がたまるようです。たまには、お母さんがお兄ちゃんの味方をしてあげれば、きっとお兄ちゃんのメンツも立ち、少しのことぐらひは我慢してくれるようになるかもしれませんね。そこをすかさずお母さんが、「よくこらえてくれたね～。お母さんは嬉しかったわ。」などとフォローをしてあげましょう。

我慢をしてくれたお兄ちゃんその姿をまた、弟君が「かっこいい～～」と思い、真似をするようにもなりますよ。

(3) コミュニケーション

Q 幼稚園では楽しく過ごせているようなのに、帰って来るなり下の子に暴言口調だったり、たたいたりします。

私は子どもを叩いたりしないのに、と悲しく思うことがあります。

A 幼稚園では、いい子にしているではありませんか。

近頃は、子どもの世界も、なかなかストレスがたまるようです。または、幼稚園に強いボスがいて、暴言をはかれているのかもしれませんが。

はっきりとした原因はわかりませんが、玉突きのように、自分がされたことを妹や弟にするということは考えられますね。あまりひどいようなら、毅然と「私(お母さん)はいやだ。」と言ってみるのもいいでしょうし、園から帰ってきたら、10数える間、ぎゅっと抱きしめることを習慣にするなど、ちょっと風向きを変えると効果的なこともありますよ。

Q 人見知りをするのでたくさんいろんな人に合わせようと思うのですが、逆効果になったりしませんか？

A 人見知りはとても大切な成長の節目です。

自他の区別がついて、自分のもの、他人のものが分かり始めている証拠です。人見知りをされる方には申し訳ないのですが、順調に成長をしていると考えてください。

Q 4才の子ですが、あまり保育園のことを話しません。どうやって声かけをしたらいいですか？聞かなくてもいいのでしょうか。

A むしろお母さんが話をしてみてもいいでしょう。

お子さんの様子を、まず、じっと観察してください。食欲がある、睡眠も十分にとれている、表情にもかげりがない、保育園にもいやがらずに登園する、などがそろっていれば心配することはないと思います。むしろ焦って、なんか聞かなきゃ、聞き出さなきゃなど思っていると「以心伝心」子どもは口が重くなってしまいます。

4才になると聞き取る力は成人と同レベルになりますので、むしろお母さんが話をしてみてもいいでしょう。

そのためには、お母さんも、自分の生活をしっかり見つめて、感じて、何を今日は子どもに伝えようか、なんて考えれば張り合いが出てきますよね。

そんな中から、子どもさんの好きなこと、得意な分野、興味を持っていることやものが見えてくれば、会話の糸口はどれだけでも見つかるような気がします。

(4) ストレス・いらいら・不安

Q 子どもにストレスをぶつけてしまうことがあります。そんな時、どうすればいいのかわからなくなります。そして、自分を責めてしまうことがあるので、自分が怖くなってしまいます。どうすればいいのでしょうか。

A お母さんも万能ではありません。子どもを育てながら親になっていくのです。

子育て中はよくありますね。だって、誰にもできない大仕事をやっているのです。それも「無免許」で。そして多くの場合ひとりで。

かつて、児童虐待の相談に深く関わっておられる方が、『子どもが起きているときに「憎たらしい、いない方がまし」と思っても、その子の寝顔を見て、「なんてかわいいの」と思えるなら大丈夫です。寝顔まで憎たらしくなったら、専門家に駆け込みましょう。』と言われたことが大変心に残っています。

お母さんも人間で、万能ではありません。子どもを育てながら親になっていく、いわば開発途上の存在なのです。これが、子どもと同じ年という意味なのです。

自分自身を責めることは、お母さんの精神衛生上あまりよくないのですが、反省は大切です。

「今、私は子どもに向かってストレスをぶつけている」という状況が、冷静に認識されているようですので、むしろストレスの原因は他にあって、子どもはそのとばかりを食っているのかも？と考え直すこともできますね。少し見方の切り口を変えれば、違う側面が見えてくることもあります。それでも、どうしても子どもに当たってしまいそうなときは、子育て支援センターや、保育園等の一時保育、育児サークルなどの利用も気持ちが変わってとっても効果的です。

いずれにしても、ここしばらくです。小学校に上がってしまえば、こういった悩みは思い出になります。周りの制度や施設を大いに活用して乗り切ってください。

Q 2才7ヶ月の子がダダをこねると、ダメだと分かっているけどイライラして口で当たってしまいます。後で後悔するばかりで、息子の将来が心配になります。

A 子どもに当たってしまうのは、ママ自身が寂しかったり、悲しかったり、認めてほしかったりする気持ちを、心の奥に閉じ込めていてイライラしているからですね。

御自身が子どもの頃に、親に甘えられなかったり、認めてもらえなくて怒られてたり、疎んじられたりしていた「子ども心(幼い心)」が、子どもを育て始める頃に再刺激を受けて騒ぎ始めてしまいます。

イライラする自分の「子ども心」を、自分自身で受け止めて、「イライラするね。辛いね。」と慰めてあげましょう。

親同士ママ友達をつかって、ピアカウンセリングをしたり、サポートグループを作ったりして癒し合いができるといいですね。

Q アトピーで、寝付くとき夜中にすごくかゆがり、子どもも親もお互い寝不足が続く、どうにかかなりそうなくらい悩むことがあります。本当に辛いのは子ども本人なのに、ひどく言ったり、カッとなって爪をたててかいたり・・・。次の朝、すごく後悔して、なんで優しくできないのだろうと自分を責めます。

A 優しくできない自分も「よしよし」と慰めて、責めないでくださいね。

優しくできないほど、お母さんは疲れているんですね。子どもも辛いけど、お母さんだって寝られなくて、子どもの辛さを受けとめられないし、悲しくてイライラしてしまいますよね。本当に誰かが代わりに子どもを優しくかいてあげて、お母さんをゆっくり寝させてくれたら、きっとお母さんは優しくなれると思いますよ。(誰も代わりにいないんですものね。)

優しくできない自分も「よしよし」と慰めて、責めないでくださいね。

子どももお母さんも、ストレスがたまればアトピーがひどくなることもあります。

お母さんが、やれるだけやったら、後は「ごめんなさい」して、「痒いねえ。つらいねえ。」と共感しながら、一緒に寝られたらいいですね。

Q 4才の子が祖母にべったり！悲しくなるときがしばしばあり、祖母に取られた感情とは違うけど、子どもに対して腹が立つ自分がいます。感情を抑えるのにはどうしたらいいですか。

A お母さんは、ここぞって時の頼りです。

子どもが、お母さん以外の人に甘えているときは、子どもが心身共に健康な時なので、どこか体調が思わしくなかったり、悲しいことがあったりするときは、やっぱりお母さんの出番ですよ。

お母さんというのはお守りのようなものだと思います。普段はいらないんだけど、ここぞって時に頼りにしますね。だから、その時に備えて、準備をバッチリ整えてください。それ以外の時は、おばあちゃんにべったりなのをこれ幸いに、「自分の時間」を満喫してはいかがですか。

食に関する質問

(1) こどもの食事

Q あまりご飯を食べてくれません。それで、お菓子をいっぱいやってしまいます。どうしたらいいですか。私自身料理を作るのが苦手なんです。

A 調理法を変えてみてはどうでしょうか。

食事前には、お菓子はやらないようにしましょうね。

子どもは、自分の好みの味でなかったり、口当たりや舌触りが気に入らなかったりすると、ペッと口から出したり、手で払いのけたりすることもあります。それは成長の証でもあります。

調理法を変えてみてはどうでしょうか。例えば、パン、小さいおにぎり、ふかし芋、野菜スティック（ゆでたもの）をやるようにしてみましよう。

Q テレビは消して食べさせていますが、途中で歌を歌ったりして落ち着いて食べようとしません。

A 食事に集中しやすいような雰囲気を作ることが大切です。

まず、食事に集中しやすいような雰囲気を作ることが大切です。

歌は食べ終わってからいっしょに歌おうと約束してから食事をするのもいいでしょう。

お腹がすいていないのかもしれないですね。おやつでおなかがいっぱいにならないように注意して、決まった時間に食事をする習慣をつけると、次第に食事に集中できるようになります。

Q ごはんが好きで、どうしても炭水化物ばかり多く取ってしまいます。大丈夫でしょうか。

A 食事が楽しくなるような場の工夫をしたり、嫌いなものも食べやすいように調理をしたり、気をひくように盛り付けたりしてみてください。

幼児期というのは情緒が不安定ですから、好き嫌いが激しい時期ですね。3ヶ月から半年位の長い時間で見ればどうでしょうか？

食事が楽しくなるような場の工夫をしたり、嫌いなものも食べやすいように調理をしたり、気をひくように盛り付けたりしてみてください。

Q 子どもたちが、すごくたくさん食べるのですが、食べ過ぎはあまりよくないのでしょうか？

A 3度の食事以外は食べさせない。特に夕食前。これが大事です。

食べ過ぎるのは、よくありません。

でも子供ですから、あまり気にすることもないのではないでしょうか。

その代わり、3度の食事以外は食べさせない。特に夕食前。これが大事です。

わが家は「おかわり」したい時は、おかずだけの「おかわり」はできません。ご飯とセットならOKです。

これなら食べすぎも減りますし、食べ過ぎた害も緩和されます。

もうひとつは、安い食品、外食などは原料費を抑えるため、添加物を駆使していたりして、安全を最優先するあまり、消毒や水でさらす作業を徹底するため、見かけよくなるかにいのちの成分が少なくなっています。いのちの少ないものを食べると、いくら食べても生命力が足りないのもっと食べたくになります。芯や皮付き野菜や玄米なら、生命力たっぷりなので食べ過ぎになりません。

いのちの成分...野菜が生長する力(大地といのちの会:吉田俊道さん)

Q お弁当に向いているメニューをたくさん知りたいです。

タンパク質を主にとるように、メニューを考えましょう。

傷みにくいように、おかずにはしっかり火を通します。水けが出ないように気をつけて、大きさは食べやすいように工夫しましょう。盛りつけは、緑黄色野菜を入れて見ばえ良くするといいですね。

(参考メニュー)・南瓜のバターソテー ・鶏だんご ・さつまいものレモン煮
・バナナロール巻き ・ハンバーグピラフ

(2) 食べ物のこと

Q 無農薬の野菜は、皮に傷などあると思わず皮をむいたり、捨てたりしていました。傷や虫食いなど気にせずに全部食べてしまっているのでしょうか。

A まずは美味しく、楽しく、ありがたくいただくことが大切です

世の中、黒か白かにはならないことが多いものです。皮を全部食べるのか、全部捨てるのかではなく、正解は、「中庸」。自分がどこまで食べたいかという気分、バランス感覚を大切にして下さい。

虫食いや傷があるところは、硬いし、若干有害な成分ができていて、まずいことが多いです。ごぼうやにんじんも、黒いところはまずいです。

まずは、美味しく楽しくありがたくいただくことが大切ですから、気になる部分はむいて、土にあげてください。

Q にんじんやたまねぎの他にも、野菜の生長点などが使えるもの、また料理法があれば教えて下さい。

A 野菜の生長点は、ミネラル成分も多いので、味も濃い部分です。

古くなったジャガイモだけ皮や芽は食べないでください(新じゃがはOK)。それ以外の新芽や芯はすべてOKです。葉物野菜の根元付近をそのまま使ってください。

かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、トマトなど、夏野菜の新芽やわき芽はおひたしにするとおいしいです。キャベツ、レタス、白菜などの芯は、根元の一部を除けば、柔らかい部分がたっぷり。ミネラル成分も多いので、味も濃い部分です。これをスープ類に入れたら、味まで良くなります。

(3) 食と歯の健康

Q 子どもが受け口なんですが、食事の時などに気をつけていけば正常になっていくのでしょうか。

A 正しいのみこみができているか、確認をしていくことが重要だと思います。

アゴを広げるのは舌です。簡単に食事の時に気をつけるといっても、すぐに正常のみこみができないのが現状です。でも、毎日確実にトレーニングをしていけば、良い方向に改善していく可能性は十分にあります。正しいのみこみができているか、確認をしていくことが重要だと思います。

なかなか一回身についた悪い癖がとれにくいというのも事実です。前歯が永久歯に生え変わっても受け口が改善されなければ、かかりつけ医に相談されたほうがよいと思います。

Q 歯磨き粉は使った方がいいですか？

うがいが上手にできなくて、1回くらいしかやりません。

A まずは、歯磨き粉を使わずに磨き、歯ブラシの毛先で確実に汚れを落とすことをおすすめします。

その後で、歯磨き粉を少量つけて仕上げ磨きをするとよいでしょう。

しかし、うがいが上手にできなくて、歯磨き粉をのみこむようだと、歯磨き粉は使わずに磨かれたほうがよいと思います。

Q 4才の子どもが、時々歯ぎしりをしていることがあります。今後、あごや歯並びなどに影響はあるのでしょうか？

基本的に歯ぎしりにもいろいろなものがあります。

一般的にはギリギリと音を立てているものを歯ぎしりと言っていますが、音を立てない細かくくいしばるような動きをするものもあります。

人間はほとんど全ての人が、ストレスを発散させるために歯ぎしりをしていると考えられています。異常な行動ではないのですが、歯並びによっては、歯のすりへりや、歯自体に影響が出る場合もあるので、かかりつけ医に相談されてください。

Q 歯科を受診する時期のめやすはどのくらいからですか。

A むし歯をつくるのは、日常生活における食生活の乱れが大きな問題。乳歯が全部生えそろう2歳半前後がひとつの目安。

むし歯が見られるようになるのは、2～3歳の間が多いように思われます。それ以前にむし歯をつくるのは、日常生活における食生活の乱れが大きな問題だと思います。乳歯が全部生えそろう2歳半前後がひとつの目安だと思います。

絵本や読み聞かせに関する質問

(1) 本との出会い・本の選び方

Q 本屋さんに行くとキャラクターや音の出る本など見た目に楽しい本ばかりを子どもが見るので、主食といえる本とあまり接していません。自分で選ばせるのはいつ頃からですか。今は、親がしっかり選んであげようと思います。

A お母さんは主食絵本を借りました。

選ぶ本については個人差がかなりあります。
図書館を利用して、子どもさんもお母さんも自分で本を選んでみてください。
お母さんは主食絵本を借りました。自然とお子さんもお母さんと同じように読むようになるのではないかと思います。

Q 4才の子どもに、おすすめの本があったら教えてください。

A 4才。それは、子どもが本の楽しみを知る時期です。

4才。それは、子どもが本の楽しみを知る時期です。
本選びには、こどもの好みが強くなりますので、好みをつかんでおくことが大切です。

「3びきのこぶた」「おおかみと7ひきのこやぎ」など、昔からのお話はすごく楽しめます。くり返しの文句やリズム、驚いたり、笑ったりの要素がたっぷりあって、子どもに愛されてきたのがうなずけます。

他には、

「あのおとなあに?」「スノーマン」(理論社)

「もりのなか」「3びきのがらがらどん」「ぐりとぐら」(福音館)

「ゴリラにつき」(小学館)

いかがでしょうか。

Q 絵本は、やぶるものと思っているようです。やぶってしまっても、したいようにさせた方がいいのでしょうか？

A 絵本をじっと眺めるよりも、破ったりしたがるようでしたら、絵本にこだわることはありません。

6ヶ月を過ぎる頃から、赤ちゃんは身の回りのものをいろいろ探索しはじめますが、紙と遊ぶのも大好きです。破ったり、くしゃくしゃにしたり、振り回したり・・・

絵本をじっと眺めるよりも、破ったりしたがるようでしたら、絵本にこだわることはありません。

例えば、

別のおもちゃで遊ばせましょう。

きれいな色彩の包装紙など（口に入れても安全なもの）を用意して、赤ちゃんの物調べの情熱にこたえてあげるといいですね。

厚紙や布製の絵本など、破れないものをおもちゃとして与え、親しませることもよいでしょう。

Q 3ヶ月半ぐらいの子には、わらべ唄がよいとお聞きしましたが、どんなものがありますか。

みなさんもよくご存知の「あんたがたどこさ」や「あがりめさがりめ」などもわらべうたです。わらべうたの本もたくさん出版されていますのでいくつか紹介いたします。

・「あんたがたどこさ」おかあさんと子どものわらべうた ましませつこ/絵 こぐま社

・「あがりめさがりめ」おかあさんと子どものわらべうた ましませつこ/絵 こぐま社

・「子ども お母さんのあそびうたえほん」小林衛己子/編 のら書店

・「あかちゃんとお母さんのあそびうたえほん」小林衛己子/編 のら書店

・「あやす あそび」 首のすわるころまで 藤田弘子/編著 一声社

はいはいのころまで 藤田弘子/編著 一声社

あんよのころまで 藤田弘子/編著 一声社

わらべうたが赤ちゃんにあたえる効果などについて、詳しく書かれています。

イラストも多く読みやすいですよ。

(2) 本の読み聞かせ

Q 寝るときに本を読ませてあげたいのですが、やはり顔を見ながら、声に強弱をつけた方がいいのですか。

A 語りが1割、表情を見るのが9割なので、語りながら顔を見てあげてください。

子どもがどんな時にどんな風に反応するか、お母さんも楽しいですよ。

読み方のコツはありません。お母さんが強弱をつけて読みたいと思われたらつけてください。絵本を読んでいてつけたくなったら強弱をつけます。お母さんの声で読むのが一番です。

Q 自分で作ったお話を趣味で製本したりしています。そのような本も読み聞かせしてよいでしょうか。

A とてもいいと思います。

お母さんにとってもお子さんにとっても大切な一冊ですね。
「めっきら もっきら どおんどおん」をかかれた絵本作家長谷川摂子さんも、子どもさんに語るために作ったお話から本が生まれたそうです。

Q 夜寝る前に時間を決めて絵本を読むようにしています。「おふとんにはいると読む」と決めています。6才のお兄ちゃんは、TVを見たりして後で部屋へきます。そして、「何で本読んでくれないの」といいますが、約束は約束なので読んでやりません。このような感じで大丈夫でしょうか。それとも、1回だけでも読んだ方がいいのでしょうか。

A お母さんとおなじで読んでやりません。

6才なので9時には床に入った方がよいと思います。
夕方に「今日はこの本読むよ。」と興味のあるような本を見せておいたらどうでしょうか。絵本を通して生活のリズムも作れるのではないのでしょうか。
絵本を読むといたら、飛んできてくれるように興味が出てくるといいですね。ゆっくり行きましょう！

言葉の発達に関する質問

ことばを育てる

Q 2才3ヶ月の子どもですが、夫がお風呂に入れるときに、1・2・3・・・あ、い、う、え、お・・・と教えています。そこまではいいのですが、最近 $2 \times 1 = 2$ と、九九を教えているんです。

私としては、今やっと言葉もたくさん話せるようになり、意味も少しずつ理解できるようになってきていて、早すぎると思うので夫にどんなふうにいっただけがいいのか困っています。どうしたらいいでしょうか？

Q 数字やひらがなに興味を持っているようです。「あ、い、う、え、お」とか、数字の教え方とかも教えているのですが早すぎでしょうか？

「あいちゃんの“あ”ね。」なんて、子どもが自分から言ってきたりするので。

A 教え込むのではなく、身体に触れながらリズムをつけたりして、調子よく遊びとして伝えてあげられるといいですね。

お風呂にゆっくり浸ることが苦手な子どもへの対策として、お父さんなりに知恵をしゃべってくださったのですね。育児に関わってくださるお父さんの気持ちを大事にしながら、あなたの考えを伝えられたらどうでしょう。

2才頃の子どものためには、1・2・3・・・も、50音も、九九も意味をなさないものかもしれませんが、成長して、50音や九九に出会ったとき、「ああ、こういうものだったのか。」とお風呂での記憶がお父さんの思い出と共によみがえったりすることもあるでしょう。あくまでも、教え込むのではなく、身体に触れながらリズムをつけたりして、調子

よく遊びとして伝えてあげられるといいですね。

「あいちゃんの“あ”ね。」なんて、子どもが自分で発見したのであれば、先ずほめてあげましょう。ほめられる（認められる）と自信をもち、また新しいことに挑戦する意欲が湧いてきますから。

序列としての1・2・3・・・よりも、数に興味があるようでしたら、お菓子やりんごなどを並べたりして・・・

量としての1・2・3・・・を実感させることが大切です。

1
2
3

Q 4才の子どもがいます。そろそろ「あ、い、う、え、お」を覚えて、かけるようにならないといけなかなあと思い、トイレに表をはったりしています。声に出して「あ、い、う、え、お・・・」とは言いますが、なかなか書けるようにはならず、それがもたなくなって言葉ができていることが理解できないみたいで心配です。

「あ、い、う、え、お」も自然と覚えるのを待って、無理に覚えさせない方がよいのでしょうか？

他のお子さんが書けたりしたら、つい焦ります。「さ、し、す、せ、そ」の発音も「た、ち、つ、て、と」としか言えなくて、ついついムキになって教え込もうとしていました。

A 手や指を使った遊びをうんとやらせながら、発達を待ちましょう。

絵本に親しんだ子は、4才頃から活字に興味を持ち始めるようです。ページの中の「ことば」が、話している「ことば」と実際につながっていると分かってくる時期です。さらに、特定の文字が特定の音を表すことにも気がつきます。

もし、子どもが自然に文字に気づいて、「これは、何という字？」と聞いてきたら、すばらしいことです。たくさんほめてあげましょう。

でも、ここで絶対に教え込もうとしないでください。次の段階、書くということに興味を持つ時期は、案外早くやってきます。指の動きが発達するには、6才頃までかかるそうです。十分に発達しない指で鉛筆を握らせられた子は、どうしてもなくて自己流の持ち方になったり、自分なりの筆順で書いてしまったりします。

「若木のうちにつけられた傷は、大木に成長しても残されていく。」とされています。はじめに身につけた鉛筆の持ち方や、筆順はなかなか矯正できないものです。

手や指を使った遊びをうんとやらせながら、発達を待ちましょう。

どうしても書かせたかったら、お母さんと一緒に遊びの中で、お空や地面にのびのびと身体全体を使って書いてみましょう。

Q 自分が口べたなので、子どもに語りかけが大事だとはわかっているけど、なかなかうまく話せません。どうしたらいいのでしょうか？

A 自信を持って自分流に「語りかけを楽しんで」ください。

「赤ちゃんは生まれたその日から、周りの大人を引き込むような不思議な光線を出している」と言われます。

お母さんも、親になって赤ちゃんからすばらしい“とき”をもらわれているのではないのでしょうか。

「口べたでうまく話せない。」と思いこんでいるお母さんは、赤ちゃんによって「語りかけのできる」すてきなお母さんに変身できるようになるのではないのでしょうか？

「育児＝育自」です。子を育てることは、自分自身も育っていくということです。

「わたしは、日本一のお母さん！」と自己暗示をかけて、自信を持って自分流に「語りかけを楽しんで」ください。

サークルの立ち上げ方

サークルを立ち上げるためのアドバイス

Q サークルをたちあげようといったものの何から始めればいいのかわかりません。アドバイスをお願いします。

A やり方はいろいろあると思いますが、参考にしてください。

一緒にやろうという仲間を見つけます。

一緒にやろうという人が3人以上いればサークルはやれます。

活動場所と目的をきちんと持つことも大切です。

「子育てを楽しく前向きにできるための仲間づくりをする」という気持ちでサークルを作ろうとすれば、きっと応援してくれる人が集まってくると思います。

仲間が見つかり、活動場所と時間が決まったら、仲間と係の役割分担をします。

役割分担は、一人だけにサークル運営の負担がかからないようにするとともに、相談できる仲間づくりにもなるからです。代表になった人は、何かにつけ仲間に相談して運営していくと、関係がよりよくなると思います。私のサークルでは、係のことをスタッフと言っています。スタッフは<代表、サブリーダー（副代表）、会計、名簿、連絡網、保険>という係があります。立ち上げ当初は、（会計・保険）（名簿・連絡網）というように、一人二役三役していました。

保険は、公共施設などを借りれば、施設保険がかけてあることが多いのですが、にこにこ子育てサークルは、公共施設以外での活動もあるので、年間500円の保険に入っています。赤ちゃんサークルとグリンピースは、公共施設の中の活動なので保険係はありません。

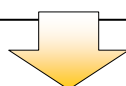
「年間計画」と「サークルの一日の流れ」を作ります。

みんなで「子どもたちのためにどんなことをしたいか」を話し合います。運動会やクリスマス会などの行事の意見が出れば「年間計画」を作ります。

「サークルの一日の流れ」は「始まり」と「終わり」をきちんと決めたほうが、メリハリができて「やった！」という気持ちになれるので、毎回同じ定番の「始まり」「終わり」を作ったほうがいいと思います。後は、体操や、絵本、お返事タンバリン（お返事はーい）などを決めて流れに組み込めば、基本的な活動パターンができます。基本的な一日の流れができれば、サークルの中の時間（企画の部分）は、みんなの意見を聞きながら、やれそうなことをみんなでやっていくようにしたほうがいいと思います（例：工作、親子遊び、紙芝居、パネルシアターなど）。いろんな人が集まれば、自分だけでは思いつかないようなアイデアが出ますし、発言した人も自分が言った意見が受け入れられれば嬉しいと思います。

そしてみんなに協力を呼びかけます。

みんなで「やった！！」「楽しかった！！」という連帯感・達成感が感じられることが大切です。何もしなければおしゃべりをたくさんしてください。おしゃべりからまたいろんな意見が出てきます。



ルールを決める。

サークルの活動の中で、たくさんの仲間が気持ちよく過ごすためには、いくつかのルールがあります。人の悪口は言わない、自分がいやだと思ふことは人にしない、悩みなどを聞いても他で話さない（守秘義務）、意見はよく聞く、否定はしない、できないときは理由をいう、「ごめんね」「ありがとう」「おかげさま」をいう、失敗しても笑わない雰囲気づくり、などなど。始めに仲間とそういうルールを確認し合っておくと、何でも言える仲間意識ができると思います。

会員募集です。

子育て支援センターなどに相談したらいいと思います。何かの折りに紹介などしてもらったらいいですね。他にはポスターを作って、スーパーや郵便局、子どもが集まる施設などをお願いして貼らせてもらったり、回覧板に回してもらおうようお願いしたりしました。でも、やっぱり一番は「口コミ」でした。

私のサークルでは、会員数を決めています。場所の広さや、運営のことを考慮して決めました。

班当番で運営をするようにします。

立ち上げ当初は、スタッフが班長役もかねて班を作りましたが、頃合いをみて、会員の中から5名の班長をお願いし、各班持ち回りでサークル運営に携わってもらっています。

まずはやってみて、やりながらみんなの意見を取り入れ、いい形にサークルを作っていけばいいと思います。

サークルづくりは無理をしてやることじゃありません。立派なサークルじゃなくてもいい。大変なことはしなくてもいい。できることをみんなでやればいい。気楽に楽しくやる。結果よりもそれまでの過程（プロセス）をみんなで認めて、褒めあったり、励ましあったりしてください。「助けて」が言える仲間、「ありがとう」でいっぱい仲間、そして、一人ひとりがみんなのために「できること探し」ができ、それを気持ちよくやれる自分になれたらいいですね。これらの体験が「自分育ち」「親育ち」だと思います。私は、そういう体験から自分の「子育て」も変わりました。「親が変われば子どもも変わる」「子育ては親育て」これらの言葉はすべて私のことだと、とても身近に感じます。大人も子どもと一緒になんですよ。

サークルは作らなかつたとしても、いろいろな機会に「子育てが楽しく前向きになる仲間」「友達」を作ってくださいね。私はおかげさまで、子どもの幼稚園や小学校で、サークル以外の新しい仲間、友達ができました。今、振り返ると、どんな気持ちで言葉や行動を起こすかが、大切だと思います。勇気を出して、自分の楽しい人生を作っていきますよ。