

# 子育て・家庭教育の 悩みにお答えします

平成17年度親育ち支援講座の参加者の方からの質問に対して、講師の先生からいただいた回答をまとめました。

みなさんの子育て・家庭教育の参考にしてください。

## 生活習慣等に関する質問

<u>(1) しつけに関する質問</u> .....	1
<u>(2) 生活習慣等に関する質問</u> .....	8
<u>(3) その他</u> .....	11

## 食育に関する質問

<u>(1) 食に関する質問</u> .....	15
<u>(2) マナーに関する質問</u> .....	21
<u>(3) レシピに関する質問</u> .....	23

## 絵本に関する質問

<u>(1) 本の読み聞かせに関する質問</u> .....	26
<u>(2) 本の選び方に関する質問</u> .....	28
<u>(3) 本の扱い方に関する質問</u> .....	29

## サークル・仲間づくりに関する質問

<u>(1) 仲間づくりに関する質問</u> .....	31
<u>(2) サークルに関する質問</u> .....	33
<u>(3) その他</u> .....	36

**生活習慣等に関する質問** (回答者：三瀬保育園主任保育士安田かよ子さん)

**(1) しつけに関する質問**

しつけは必要ですか。

友だちがテレビを見ているから自分も見たいといいます。でもその時間は食事の時間だからだめと厳しくしていますが、かわいそうな気がします。どう対応したらよいでしょうか。

**結論から言えば、しつけは必要です。大変重要な家庭の仕事とも言えます。**

お尋ねの件も、お母様の希望と、お子さんの要望とのせめぎ合いでしょうね。

家庭のルールはルールとして“一貫”して守ることが必要です。いつも、お母さんが行っていれば子どもは必ず理解してくれます。食育の面からも、食事時のテレビは食環境にはマイナス面が大きいとされています。テレビに集中すれば、胃液の分泌も抑えられ、消化吸収も悪くなります。嘔んだり、においをかいだり、味わったり、お料理を見たりすることもなくなりますので、それはもう“食事”ですらありません。5感の形成にも支障が出ますね。おまけに、会話もなくなります。

特に、子どもにとって、食事時のテレビ視聴は、肉体的にも精神的にもいい影響を与えません。こう考えるとどちらがかわいそうでしょう？

ですから、「食事中はテレビは見ないものなのだ」と言うことをお子さんに了解してもらうしかありません。お母さんは迷わずに一貫した態度をとってください。

テレビを見ないことでどうしても、お友だちの話題について行けないなら、食事の時間をずらすとか、ビデオに撮っておく(こうまでする必要があるのかという気もしますが・・・)等ソフト面での対策もありますね。

でもテレビよりも楽しい時間が食事と言うことになれば、自然に解決される問題になるのかもしれないね。

**3才の子の反抗期の乗り越え方。**

**反抗期が悪戯というとはえ方は、大人側の“勝手な命名”です。人間の成長を一生という視点で見た時、いわゆる反抗期は、独立期といってもいいくらいの重要な時期です。**

まず、2～3歳の第1期は母から食べ物で独立をする、つまり肉体的離乳、肉体の独立期なのです。お乳の栄養だけでなく、おとなの食べ物を食べることで栄養摂取ができるようになり生命の維持が可能になるのです。これは生命体として大変画期的なことです。と同時に、生命として母子分離が可能になったので、自立をしたいと願うのです。「自分で～」「私がする～」「いや！」などの言葉を駆使して、自立を獲得しようとするのです。

そのような状態が大人にとっては大変やっかいなのです。だって、一人ではほとんど何にも出来ないのですから。

今ここで、失敗が許される保護者のもとで何度も何度も失敗を繰り返し、許容されていくことを体験し、他人への信頼感と自分自身の存在感や自尊感情を身につけていきます。そして小さな成功を遂げたとき、大きな達成感を味わいます。

この繰り返しと積み重ねは、人間としての大きな基礎となるのです。

どうぞ、反抗期と思わずに、ほんとうに一過性の独立期ととらえてみて下さい。今の時期にきちんとこの困った(あくまでもオトナにとって)行動を乗り越えないと、青年期に“もっと大きな反抗期”(発達的には、精神的離乳と呼ばれています。)を乗り越えることが出来なくなります。青年期に起こる様々な問題行動を分析していくと、最初の“反抗期”が見られなかったケースが多いという結果が出ています。

反抗期が見られると言うことは大変順調な発達を遂げている証拠であり、ヒトから人間になり、一人で生きていく準備が始まったと言うことでもあります。むしろ、拍手で迎えてお赤飯を炊いてお祝いしてもいいほどの劇的な出来事なのですね。お母さんの育児が間違っていないという証でもあります。

不思議と、案外すんなり終わってしまったりするものです。

上の子が、下の子の面倒見もよく素直で幼稚園でもトラブルがないのですが、わりと我慢しがちで自己主張が少ないので、主張をはっきり言葉にだしてアピールできるよくなるために親が気をつけることがありますか

**自己主張はしてもいいものだ、するべきだと言うことをわかってもらわなければなりません。案外、長子には、こうした傾向が強いようです。どうしても大人との生活が、下の子に比べて長いので、親の気持ち、特に母親の気持ちを読んでしまうのですね。**

また、そういった態度に出られると、親もとても喜んでしまって、そういう態度を、ほめたり、認めたり、あるいは希望したり（意識するとしないと関わらず）します。すると、その子はその気持ちを読み取り「こうすればお母さんが喜ぶんだ」と言うことを“学習”します。その繰り返しを続けていくうちに“素直ないい子”“聞き分けのよい子”“手のかからないよい子”がつくられていきます。子どもにとってもそうした子でいることは親にも認められ、叱られることもなく、心地よいわけですから、自分の感情を閉じこめる術を身につけるのです。

そのシステムがうまくコントロールされている間はいいのですが、やがて自分の感情がどうしてもなくなる時がやってきます。そうなる前に、自分の気持ちを外に出す方法を身につけなければなりません。

また、今までに、このお子さんが、ほんの小さな自己主張や我を出した時に、お母さんは失望を感じませんでしたか。「この子らしくない」と感じませんでしたか。周りに、そんな気持ちが少しでもあると、もうそれを感じて、こんな事をしちゃだめなんだと思ってしまうようです。

しばらくは、「いやな時ははっきり言ってい」「自分の気持ちを大事にする」といった自己主張や、我を出す場を意識的に、作っていく必要がありますね。その時は、きちんと自分の希望や要望を出してくれたことを喜んでみてください。些細なことでもいいのです。ケーキをわざと大小で切り分け、一番大きなところをとる。下のお子さんより先にやりたいことをさせる。こうした時に、これもいいんだよというメッセージを与えるのです。そんな小さな繰り返しの中に、自分の感情をうまくコントロールする方法が見えてくるはずですよ。

ですが、お子さんの今の性格も、相手を思いやるというとても素敵どころが育っているのですから、我慢をする必要がない程度にしっかり伸ばしてあげたいものですね。

上の子が（4才男の子）が我が強くて言い出したことをまげません。たとえば「買い物に行く」とか言い張って。できないことをいった時の対処の仕方を教えてほしいです。

**お母さんは毅然とした態度をとることで。迷いや弱みがあれば、子どもはすぐそこを突いてきます。お母さんの気持ちが手に取るようにわかるようですね。**

そんな時は、ただ「だめ」ではなく、「なぜだめ」なのかをきちんと伝えてください。これは、急には不可能です、幼い頃からきちんと言葉による“説明責任”を果たしたか、小さいことの繰り返しを続けてきたかなど日頃の成果が問われます。この習慣が身に付

くと、子どもながらに「だめの裏にはちゃんとした理由があるんだな」という社会のルールが見えてきます。もちろんお母さんは約束を守るとか、理由にあった行動をとるなどの大人のルールも必要ですよ。

4歳ならば、かなり効果があります、言語の理解力も付いてきていますし、何より社会性がぐんぐん身に付いてくる年齢でもありますので、人間としての1対1、これくらいの気迫と真剣さで対してみましょ。きっと理解してくれます。そしてちゃんと了解をしてくれた時には、きちんと頭を下げて。「わかってくれてありがとう」と心からお礼を言って下さい。

本人にも、きっとすがすがしい成長を感じる気持ちが生まれてくるはずですよ。

上の子(女の子4才)が下の子(男の子1才)になかなかやさしくしてあげられないので困ってます。

上の子(来月2才)が下の子(5ヶ月)を時々噛む。(2人で遊んでいるときや、自分の思うようにならなかった時などに手や足を噛む)愛情不足なのでしょうか。

**それはそうでしょうね。だって、わずか2歳や4歳で、無断でお姉ちゃんにさせられたのですから・・・**

上が女の子、下が男の子のきょうだい構成の場合、母親がより下の子に密着する傾向がありますので、お母さん自身も気をつけましょ。優しくしない時について注意をしまいがちですが、そうではなくて、優しくしてくれた時を(無理矢理)見つけて、その時にうんと認めてあげて下さい。その時に、「ちゃんが ちゃんにこうして(今やってくれたことを具体的に)くれたからお母さんは嬉しい」と伝えましょ。お母さんを喜ばせるためにお姉ちゃんは方針を転換してくれるでしょう。

だって、お母さんが喜んでくれることが子ども達は一番嬉しいのです・・・

赤ちゃんの時から「いい子」「いい子」といいながら、よく抱きしめています。4才になった今でも続けていますが、それが逆にプレッシャーになっているんじゃないかと思ひます。

子どもは内心では、良い子の時も、悪いことをした時も、お母さんに都合の良いときでも悪いときでもいつでも「私」として受け止めて欲しいものです。

良い子という条件付きではなく、「そのまんまの私」を受け入れ認めてもらいたいのではないでしょうか。

どういふときに、プレッシャーかな?と感じられるのでしょうか。何か気になるところがおありなのかがよくわからないのですが、「いい子」と言って抱きしめてもらっていたら、もし「よい子でないとき」にも抱きしめてもらえるのでしょうか。

4歳になればもうそういったことまで考えられるようになってきます。また内省も出来る年齢ですので「(お母さんの尺度で)悪い子だった」「よくないことをした」という記憶・理解もできてきます。そんな時、「いい子」でない抱きしめてもらえないとしたら、子どもは自分に嘘をつくか、悪いことを隠したりごまかしたりしなくてはならなくなります。

最初はとっても嫌な気持ちになり、小さな罪悪感を感じたりもするでしょうが、だんだんとそれも麻痺してきます。そして「いい子」を演じることが日常的になってくるとすれば、なんて辛いことでしょう。

「どんな時もあなたが大好き」と言ってみてください。

自分がイライラしているときなど感情的にしかることがあるのですが、子どもに悪影響があるのでしょうか。

**全くないとは言えませんが、たまには仕方ないでしょう。**

その場合でも、どこか客観的に見つめる自分を意識することが必要です。そして、その後のフォローをきちんとしてください。「あなたがこうしたからお母さん叱ったの。ここはあなたが悪いんだけど、かっとなったお母さんごめんね」など。急には難しいのですが、何度か練習すればちゃんとできるようになりますよ。

上の子(8才)の勉強道具(机の上がかたづいていても)下の子(2才)が、引き出し等をあけていたずらをする。どうしたらよいのでしょうか。

息子は、1歳になります。いたずらをよくします。まだ叱っても分からないとは思いますが、何歳ごろからしかればよいのでしょうか。また、どのようなしかり方をすればよいのでしょうか。

いたずらは、専門的には探索行動(たんさくこうどう)といわれます。探索、つまり探しながら道理をみきわめる行動なのです。悪戯(いたずら)というとならえ方は大人側から見た側面ですよね。

探索行動は、知的に高度な動物しかできません。ミミズや昆虫には不可能なのです。そう考えてくると、ものすごくすごいことをお子さんはやり始めたということなのです。喜ぶべき事です。

ただ、そこには、大人や、家庭や社会のルールがあります。このルールは大人が“勝手に、自分の都合だけで”作ったものですから、子どもには関係のないことなのです。ですが、それを守ってくれないと大人側は、困ってしまいます。そこで、守ってもらうためのルールがあるので。

触られたくないものは、触ることができない状態にする。

鍵をかける。(8歳の上の子の引き出しにはこの方法)目に付かないところに片付ける。手の届かない高いところにしまう等々。これは、子どもとの知恵比べです。すぐに子どもにしてやられてしまいますが、その時にはまた知恵を出し合ひましょう。

また、フィルムのケースの直径より小さな物は、子どもが間違っって飲み込んでしまう危険があります。お子さんの周りにある物をフィルムケースで測ることで、危険な物を周りに置かないことにつながり、誤飲事故を防ぐことにもなります。

触ってはいけないことをきちんと伝える。

叱るのではなく、伝えるのです。何度も何度も、いやみなくしつこく、タイミングを計って、例外なくです。

「ここを触ると、私(お父さんやお母さんや8歳の上のお子さん)がとっても困るのよ。だから触らないでね。」と。そして、もし少しでも触らないそぶりを見せたら、チャンスとばかり、「触らないでくれたね。ありがとう」と認めてみましょう。大人が喜ぶことは、とにかく子どもたちは大好きです。少しずつですが必ず変化が現れます。

あきらめる。開き直る。しばらくしたら飽きてくると考える。

これも立派な解決方法です。

子どもにはティッシュを引っ張り出して大喜びする時期があります。

ある方は、「仕方がない！！」とばかりに、お子さんの引っ張り出したティッシュを大きな袋に入れて、それを使いました。ある時期を過ぎると引っ張り出しの探索行動はぴたりとやめました。だって、引っ張り出しても、引っ張り出しても、何にも出てこないことがわかったからです。おまけに、困ってキャーキャー言うはずだった大人も知らん顔。やる意味がなくなったのでしょね。

以上のようなことから、何歳から叱るのかという問題も、お母さんがして欲しくないことは何歳だろうがきちんと伝えて下さい。お母さんが困っていることは何歳の子でもきちんと理解してくれます。

ただ、その後の行動が即、望むようになるというのは甘い考えです。わかってくれることと、体は時として別のものだったりするのです。

夫の協力がとても必要だと思いますが、母親よりも父親の方がこういうことは向いているとか、こういうことを父親に任せたい方がいゝ等あれば教えてください。

3才までにどういう事を心構えたらよいでしょか。

お子さんの性にもよりますので一概に言えませんが、父親は母親にはないダイナミックな関係を作ることができます。遊びに関しては男性は天才的な面をより多く持っていると感じます。お父さんに頼みたいことは遊び感覚でいいのではないでしょか。

3歳までの心構えで一番気をつけていただきたいことは、基本的な生活習慣をきちんと身に付けさせていただきたいのです。

お風呂や排泄、着脱なども遊びやゲームの要素をちょっと加えてお父さんをお願いをしてみるとか・・・(全く父子で遊んでしまうという心配もありますけれど。でも、それはそれで素敵な場面ですよ)

日常の様々な場面で、お母さんが上手にお父さんに頼る場面を子ども達により多く見せておくのもいいかもしれませぬ。

早寝早起き(できれば自律起床)・挨拶・規則正しい食事・様々な遊び・衛生の習慣・・・こう書くと大変そうですが、子どもはこれらのことをきちんと身につけていく力を持って生まれてきています。大人は、その育ちを邪魔しないように、しっかり見守り、そっと支える存在でありたいものです。

8歳の男の子についてお尋ねします。

下の子(2歳)が生まれてからおばあちゃんにべったりで、何でもしてもらってます。学校の先生に「女の先生とかにひどく甘えたりしますもんね。」と言われました。母親には、下の子がいるから甘えられんと思っているのかなとか思っています。園の授業参観に行ったときも「お母さん、お母さん」と甘ちゃんでした。もっと気軽に私に甘えさせてやりたいのですが、彼にもプライドがあるのかなとちょっぴり心配しています。

学校でお母さんに甘えてくれるなんてとっても素敵なことですね。男の子も8歳ぐらいになると、おっしゃるとおりプライドが邪魔をして、甘えることが恥ずかしかったり、照れくさかったりするものですが、お子さんはきっと、「今日は僕1人のお母さんだ」と思ったのではないでしょか。

下のお子さんが眠った時とか、お父さん等、他の方に預けられる時などに、二人の時間を意識的に作ってみてはいかがでしょう。甘えたいという気持ちが満たされ心がいっぱいになると、自然に離れていくこともよくあることです。

夫の両親と同居しているのですが、子どもが病気、けがをしたときに祖父、祖母、病院に連れて行く、行かないで意見が食い違うことがあります。昔の考えかどうか分からないけど、「これくらいは大丈夫」といわれます。今までは大丈夫だったけど、この後もこのままでいいのが不安です。

いずれにしても、受診を決定するのは両親です。でも、そのたびに摩擦が起こっていたのでは大変です。そんな時、何より重視しなければならないのは子どもさんの状態です。その子の特性や、普段と比べての状態がどうであるかは、その都度判断するしかありません。

同居のケースで、一番多いのがこの問題ですね。中には、この逆の場合もあります。熱に弱い場合は、37度5分でも受診が必要でしょうし、けがをした場所が、危険な場所なら小さな傷でも一刻を争うこともあるでしょう。ですが、一般的には、やはり子育て経験者の勘は案外当たるものです。「これくらいは大丈夫」の根拠を聞いておくこともいいかもしれませんね。

うちの園では、発熱の場合は、原則として38度を超した段階でお迎えをお願いし、病院に行っていていただきます。その場合も子どもの機嫌があまり悪くなく、全身の状態も良いようならば、お母さんの仕事を優先していただくという意味で、別室で安静にして、お母さんがお迎えに見えるまでゆっくり寝かせておくこともあります。

しかし、急激な体温上昇、発疹、全身の状態や意識レベルの低下の場合は、早急に強制的に受診していただくようお願いしています。

園医の先生は、最近は細菌の免疫力の方が強いので鼻水やタンが黄色い場合は、抗生剤を投与しないと直りにくいといわれますので、お母さん方にもそのようにお伝えしています。いずれにせよ、異常を見つけるのは、日頃の観察が不可欠です。

日頃の状態と大きく違う場合は早急に受診をする必要があるでしょう。そういった、明確なデータに基づいた判断をお母さんが持つことにより、説得力が生まれ、無用な摩擦は少なくなるのではないのでしょうか。

しつけの仕方について、だめという言葉をつかってはいけないというのを何かの本で見たり、聞いたりしたことがあります。子どもが1歳7ヶ月になりますが、食事のこと、危険なことは、厳しくいつているのですが、やっぱりだめよということばをつかってしまいます。最近はだめというとおもしろがって繰り返し、同じ行動をとったりします。どんなやり方でしかるのがいいのかとまどいがあるため、子どもにもその迷いが、伝わっている気がします。

子どもに足元を見られてしまうと、ちっとも言うことを聞いてくれませんよね。これは、ご相談者が感じておられるとおり、お母さんの迷いを見抜いてしまっていますね。やはり、毅然とした一貫した態度を取るしかないと思います。

「はしてほしくない」「これをされると私が困ってしまう」ことをお子さんに率直に伝えてみて下さい。時にはだめという言葉も必要ですよ。「だめが言えないので、えーっと別の言葉を・・・」なんて考えていると、タイミングを失ってしまいますよね。

「だめ！」だけで済まらずに、なぜだめなのか。代わりにどうすればよいのかなども話して聞かせると案外わかってくれることもあります。1歳7ヶ月ですので、こちらの言っていることはほとんど理解していると考えて良いでしょう。赤ちゃんとしてではなく、1人の人間として向き合ってみて下さい。どこかで「通じた！！」という瞬間を感じるはずですよ。そのときはその喜びをしっかりと本人にも伝えて下さい。

頭にきて手がでそうになったとき、どうやったら気持ちが落ち着きますか。

わかります。その気持ち。でも、手を出したあとの自己嫌悪感の方が強くないですか。

私はそこで何度もブレーキをかけました。ですが、危険な時、緊急な時はそんなこと言ってられません。

また、カッとした時、「ちょっと待って」とワントンポ置く癖を付けると、案外楽です。「叩く」「泣く」「おしっこを漏らす」「後始末が大変」「叩くのやーめた」こんなチャートを作る癖をつけておくといいかもしれませんね。実際の現場ではそんな悠長なことは言ってられません、いろいろな場面でそういった道筋を付けるトレーニングをすることはできます。

それと、上手に、気分転換をする方法も見つけてみましょう。

子どものしかり方がわかりません。教えてください。

この問題は、正解はないとも思います。ケースバイケースで、あとはそこに応用を付けていくしかないように思うのです。

どういった場合でも、子ども(叱られる側)が自分はそういう原因を作り出したのだ。だから叱られているのだ。と納得してくれなければ、なんども同じ事を繰り返してしまいます。そのためには、「人の言葉を聞く」という習慣付けが不可欠です。

ところが、不思議なことに、この力が身に付いていると、あまり叱ることが必要でなくなるのです。言って聞かせることで解決してしまうことが少なくありません。

また、人の言葉を聞くことのできる子は、自分の気持ちを言葉で伝える力も同時に獲得します。もし、結果的に「叱られることをした時でも」自分の気持ちはこうだったとか、こうしようと思ったけど、違うことをしてしまったなど、かなり感情を表現することができるものです。

一見遠回りのようですが、一つ一つの行動を監視したり、叱ったりするよりも、根本的に、やっていいことと悪いことを理解してくれる方が、いいことですよね。

お母さん(又は保護者の方)は、自分の気持ちをわかってきているのだという思いは、人への信頼感を形成し、人が見てようが見ていまいがやっていいことと悪いことをきちんと区別できるようになります。ですが、もし、ごまかしたり、嘘をついて自分に都合良く事実を曲げたりした時は、きちんと伝えるのです。これが叱ることなのです。怒るのではありません。伝えるその時も、私(つまりお母さん)の気持ちがどうなのか。「あなたが嘘をついたことがとても悲しかった」とか「お友だちや周りの人の気持ちをわかってくれなかったことがとても残念だった」などと、自分の気持ちを伝えてみて下さい。しっかり目を見て、真剣に語って下さい。「かたづけや掃除など私の仕事が増えてしまうのも困る。だから、きちんとお片づけをしてね。」などでも構いません。親だって、自分に正直でありたいものです。

同時に、(少しでも)できたときには、「嬉しい」「ありがとう」「いい気持ちよ」などこちらも気持ちを伝えることを忘れないで下さい。

子どもは、好きな人がこちらを振り向いてくれない時に、大人が望まない行動をとってしまうようです。でも、底のところ、信頼感があれば、大好きな人を困らせることはしないのです。また、子どもには子どもの価値観が、厳然としてあることも忘れないで欲しいですね。それが、大人と少し、ときには、大きく違うことが問題なのです。

少し、見方を変えてみたり、違う視線で見つめたりすると、案外子どもの本音が見えてくることがあります。大人が、叱る時は、ずいぶん、大人側の都合や気分などが多い事に気づきます。そして、そんな時は、子どもは鋭い感性できっと気づいていて、だから思った通りに動いてくれないなんて事も多々ありました。

でもそんな悩みも、子どもに恵まれたからこそ味わえる悩みですよ。



## (2) 生活習慣等に関する質問

食事やお菓子の与え方について教えてください。

原則的には、規則正しくお願いします。ご質問の内容がはっきりとはわからないのですが、年齢が低いほど、食べ物はきちんと大人がコントロールするべきです。

それ以前に、日常の生活も規則正しくして、睡眠、遊び、就寝・起床などのリズムが整えられることによって食事の規則性も整えられます。

大人もですが、特に子どもは「24時間」を見据えた生活全般の中の食事やおやつと捉えてください。

### 食事の好き嫌が多い

偏食といえば、昔から目のかたきにされがちですが、いくつかの種類があります。

その食材は一切受け付けないタイプ

調理法が変わればOKのタイプ

一定の種類を食べないケース(かしわはたべないが、豚肉は食べるなど)

食が細いタイプ

そのほかにも複合的な混合タイプもあります。

お子さんはどのタイプなのでしょう。タイプによって対処方法や解決方法も違ってきます。まずどのようなタイプなのか「分析」をしてみましょう。

タイプ別に簡単な対応策をご紹介します。

その食材の栄養素が他の食品から摂れる場合は心配しなくても大丈夫です。他の食品で十分補うことができます。

栄養的には心配いりません。ちょっと手を加えたり、調理法を工夫したりすることで解決します。お母さんの腕の見せ所ですね。案外このタイプを好き嫌いとは勘違いしていることが多いようです。

違う食材から栄養素を摂取できますので大丈夫です。

この場合は、生活の見直しを行ってみましょう。

遊び足りていますか。空腹を感じてから食事の時間がきていますか。間食は適切ですか。ジュースやスナック菓子などのカロリーや糖分が多すぎではありませんか。味付けはどうでしょう。献立のバラエティや、彩り、温度は？食卓の雰囲気はいかがですか・・・等々

いろいろと分析をしてみてください。

4才と3才の娘をもつ母親です。お母さんべったりです。おりこうさんにしてくれてはいたので、ホットしましたが、育児書によると“信頼関係が強いほど、母と離れることができる”とあり、落ち込んでしまう毎日です。どんなものでしょうか。

全部が全部と言うことではありませんのでご心配なさらなくていいと思いますよ。

お子さんの性格によって、大変用心深い子は、初めての場所だとお母さんから離れるのが難しい場合もありますし、単に、今日の気分だったこともあり得ます。今までの、経験も大きな要素ですね。全く初めての経験なら、お母さんべったりも致し方ないでしょう。少しずつ様子を見てみて下さい。

「お母さんのところにいつでも来ていいのよ」という言葉かけで案外安心して離れることができることもあります。

もし、今までお母さんと離れる経験が少ないなら、今後積極的にそういった機会を作り、お母さんのリフレッシュに結びつけるという方法もおすすめです。

トイレトレーニングはいつ頃からするのがよいのでしょうか。まだトイレに座りたがらないのです。

**基本的に生まれてから2回目の夏にはずればよいと思っています。**

もちろんその前から、おしめが濡れていない時には、トイレで抱えて、させてみるとか、おしっこのタイミングを見計らってトイレに誘うなどの“事前準備”が必要です。

また、おしめを替えるたびに、「おしっこ出たねえー」「今日のうんちはいいにおいね」「ほーら、きれいになった」「いい気持ちになったね」などの言葉掛けを繰り返すことによって、自分の状態を“言語化”すると言うことが理解されてきます。

その下準備ができると、「おしっこをトイレ（またはおまる）でするといい気持ちね」の意味が理解されてきます。

また、幼児にとって、家のトイレは大人サイズですのでかなりの恐怖感や体格に合わないなどの難点もありますので、もしお子さんがそれで座りたがらないなら、おまるから始めるなどの工夫も必要でしょう。

どうしても歯みがきの仕上げみがきのとき泣いてしまいます。どうすれば上手にみがけますか。

仕上げみがきといえども、お口の中に食べ物以外の異物が入ってくることにはわかりありません。

年齢や歯の状態がかかれていないのですが、焦らずに、今日は前歯だけとか、1本だけとか、ゲーム感覚で構わないと思います。小さい頃から、お口の中を触られる癖が付いていないとなかなかなじめないようです。

お歌を歌いながら楽しい気持ちでやってください。またはお母さんと一緒にみがいて、お互い仕上げみがきごっこなんかも喜ぶかもしれません。

ここはお母さんの知恵のだどころです。あの手この手で攻略してみてください。でも、押さえ込んで無理矢理はやめましょう。成功したら、方法を教えてくださいね。

## 断乳、歯の手入れ、トイレトレーニングについて

**断乳の時期は、どなたもとても迷ってしまいますね。すでに大人と同じ食事を摂取できる年齢であれば、お乳からの栄養はほとんど必要ありません。**

むしろ、精神的なお守りのようなものでしょうか。あまり、堅く考えずに、人生のはじめの2～3年くらい良いかなとも思って下さい。20年～30年ということになればちょっと困りものですが……

時々、遊び半分で、ほしがらなくても追い回して「押し売り」なんてやると、子ども側もあきらめることがあります。

**歯の手入れについては、乳歯が生えてくる前に、ガーゼで歯茎をマッサージする癖をつけておくといいようです。**

乳歯は、単にものをかむという仕事だけでなく、永久歯がきちんとした場所に生えるための道しるべともなります。乳歯が生える前から、お口の中を触られることに慣れていけば、仕上げ磨きにスムーズに移行できます。乳歯の時から、お口の中を清潔にしておく習慣が、将来の永久歯の虫歯予防と口腔のケアにつながります。

**トイレトレーニングも永遠の課題です。私は、園の職員やお母さん方に、2年目の夏頃を目安にしましょうねと伝えています。**

夏だと、もしパンツを濡らしても子どもが寒い思いをせずすむし、床を濡らしても拭き取りが楽だからです。ただ、あくまでも目安なのでこれも堅く考えなくて良いと思います。

まず、おしっこのサインに気づきましょう。このサインを見逃さずに、おむつをはずして、トイレに誘います。おしっこはここでするものだということを伝えるのです。

また、おしっこが出たことを本人が自覚できていることも重要です。紙おむつの場合その自覚が出来にくいことはおわかりですね。ですからある程度ベビーサインでキャッチしてあげて欲しいものです。

その繰り返しにより、おしっこがでそうな時はトイレに行くものだというルールが理解されます。もちろん一進一退ですよ。3歩進んで2歩下がることもありますので焦らないで進めましょう。

1歳4ヶ月で二人目ができたのを機に断乳しましたが、その後、なかなかすんなり寝てくれません。昼間に精一杯遊んだ後は、すんなり寝てくれることも多くなりましたが、どうしても泣かせながら無理矢理寝せることが定着してしまっています。絵本を何冊も読んだりもしました。ひどいときは、車でまわることもしばしばです。お昼寝は、1時間ほどです。

**お子さんの年齢や性別、保育園、幼稚園へ通っているかなどの情報がないので、はっきりとは申し上げることができませんが、やはり、昼間にしっかり遊んで疲れてもらうしかないようですね。**

おぶって泣き寝入りすることが「入眠儀式」になってしまうと、それでなければ寝なくなりそうですね。儀式は出来るだけ簡単で繰り返しが容易で、毎日続けることが可能なものでなければとても大変です。

まず、お子さんの1日の生活を見直してみましょう。

メモ書きでいいので、1週間ほど、起きた時間、食事の時間、メニュー、遊びの時間と内容、昼寝の時間、入浴の時間、寝た時間などをチェックします。そうしていくことで、早く寝た日には、こういった生活を送ったかが見えてきます。そして意図的に、うまくいった1日のメニューを繰り返してみましょう。

寝る前の絵本は、2冊なら2冊と決めた方がいいですね。絵本もゆったりしたリズム、繰り返しの言葉のものが眠気を誘います。毎日同じものでもかまいません。お母さんが覚えてしまうくらいになれば、それが儀式となります。早く寝るようになれば、早起きが出来ようになります、そうやって1日の生活リズムを整えていきましょう。出来るだけ例外を作ることがないよう、ご家族にも協力してもらう必要があります。就寝前に、刺激的なテレビやビデオを見せることのないような注意も大切です

### (3) その他

習い事はさせた方がいいか  
外での遊び方

**お子さんの年齢や興味の分野にもよります。**

確かに、今天才といわれている人は小さい頃からその分野一筋に進んできたようです。ゴルフの藍ちゃんやさくらちゃんしかり、卓球の愛ちゃんもフィギアスケートの真央ちゃんもそうですね。

ただ事をなした人たちは、その練習や習い事が嫌いではなく、一様に練習がとても楽しみだったと言っています。

つまり、いやがらないことなら、習い事もよい影響を与えるでしょう。その子のために本当に必要か、無理なく続けられるのか、誰のためにさせるのかをまずお考え下さい。子どもたちを長い間見ていると、集中して、一生懸命遊べる子は、習い事の有無によらず素敵な人に成長してくれています。

アメリカの作家で哲学者でもあるロバート・フルガムの著書に「人生に必要なことはすべて幼稚園の砂場で学んだ」という本があります。本当に同感です。幼時期に遊びから学ぶことは、大げさでなく人生に必要なことの最初の一步がぎっしり詰まっているのです。しっかり遊び込める子はその集中力も素晴らしく、その能力は習い事だけでなく、学校の授業やひいては人生の生き方にもつながっているようです。まずは、習い事の前に、たくさん遊びの経験をさせてみましょう。

子どもにとって人間の体は最高のおもちゃです。暖かく、柔らかで、音も出るし、何より安全です。大好きな匂いもします。

安心で安全でしかも無料の最高のおもちゃですね。

お子さんの小さいうちは、どうか、お父さんやお母さんの体で遊びを展開してくださいと思います。

遊び方などは、近所の保育園や子育てサークルでいつでも教えてもらうことが出来ます。是非ご利用下さい。

**保育園に通わせることになる人見知りをする長女のことやしんばいです。**

人見知りは、子育て中のお母さんにとって、とっても困ったことであり、相手の方に申し訳なくてたまりませんよね。人見知りをすることは慎重さの表れでもあり、母子関係がしっかり作られているともいえます。また、人見知りも一過性のものです。

人見知りは心理学的に見た場合、自己と他者、または、自分の保護的立場にある人とそうでない人を見極める能力と定義されています。しかし人見知りをする子は、人への強い信頼感を持ってもいます。最初は、警戒するのですが、信頼できる人だとわかると大変親密な感情を持つようです。お子さんはきっと、新しい環境に入った直後は、人見知りをして、周りの人を慎重に観察していくことでしょう。そしてその観察に基づいて、信頼に足る人を見極めていくのだと思います。

人見知りも、成長していけば、性格の一部として調整されていきます。いつまでも人見知りが残ることがご心配の場合は、お母さんとの関係をもう一度見直してみましょう。もう一度お子さんとしっかり向き合ってみることも解決法のひとつとなります。

TV の暴力シーンのある子ども番組は子どもによい影響ではないので見せないようにした方がよいと聞きました。何がよくないのか教えてほしい。

**暴力のシーンだけが悪いわけではなく、そのような番組は総合的に幼児には刺激的す**

**ぎると言うことです。**

テレビやビデオは、とても刺激的な音と光を出します。そして人間はより刺激的なものを求める傾向があります。

幼児期から、こうした刺激的な環境に日常的におかれ続けた場合、脳の前、ちょうどおでこに当たる部分、もっとも人間的な感情をつかさどるとされている部分がオーバーヒートを起こしてしまうのです。感情のコントロールや耐性力、善悪の判断にトラブルを起こします。つまり「切れやすく」なるのです。

より大きな音刺激、より明暗をはっきりという光刺激を絶えず受け続けていけば、人間の声が声として認識されにくくなり、会話が成立しない、衝動を抑えきれない、などの感情がコントロールされにくくなるなどの症状が報告されています。

「2歳まではテレビやビデオを消してみましょ」「ノーテレビデー」という運動も最近ではあちこちで展開されています。ビデオや本も出ています。

**保育園に預けたいが県外のため、預けられないとのこと。職場は市内。両親も市内だが無理のようなので不安。近くの園も4月から預けたいが多くて入れられないかもと市役所に言われ悩んでいる。**

**行政に期待するしかないですね。保育園側の人間として、責任を痛感します。**

待機児童の問題が突きつけられとまどっているのが本音です。定員割れの園もあるのに、通園が無理だったりして、なかなかバランスが取れていないのが現状です。園側も最大限の努力をしますので、お母さん方も諦めないでください。認可外も含め行政と相談のうえ物事を考えていくことが大切です。

**幼稚園に入りにくいのが今の最大の悩みです。オムツ、ミルク代等子育てにかかるお金が結構大変です。**

**幼稚園にも入るのが困難な時代なのですね。でも、徐々にではありますが、待機児童の解消に向けて施策も整いつつありますし、保育園の定員増や、幼稚園の預かり保育等も充実してきました。諦めずに、窓口にご相談してください。**

お母さん達がどんどん声を上げてくださることが、少子化の歯止めになれば嬉しい限りです。

子育てにお金がかかると言われて久しいのですが、まもなく、おむつやミルク代などでは解決できないもっともっと大きな金銭的負担がやってきます。「子どもが大きくなれば心配事も大きくなる」とは私が子育て中に近所のおばあちゃんから言われた言葉ですが、「子どもが大きくなれば出ていくお金も大きくなる」事は、身をもって感じました。

でも、きっと私もこうやって育てられてきたのだろうし、子どもに恵まれていることの方が金銭的負担よりありがたく、悲鳴を上げながらも何とか工面をつけることができる仕事に恵まれていることにも感謝を感じました。

親は、腹を括るしかないようですよ。そして、気づいたら、何とかなっていたというのが実感でした。

**日頃子どもたちとどんな遊びをしたらいいでしょうか？**

**子どもたちは、生活そのものが遊びです。文字通り「あそびをせむとやうまれけん」存在のようですね。**

保育士さん達は、学校や研修会で習ってきた手遊びやお遊戯を教えています。子どもはそうして教えられたものより、友達同士で、あるいは自然を相手に何もいないところから遊びを作り出していきます。見事！！としか言いようがないですね。

最良のおもちゃは人の体（それも特にお母さん）です。温かで、柔らかで、危なくなくて、おまけに大好きな声が出て、手や、足や、髪の毛などのおもしろい付属物がいっぱい着いていて・・・、跳んだりねたり抱いたり歌ったり・・・。

こんな精巧なおもちゃってないですね。子どもを相手に遊ぶ時、気負わずに、触れる、さする、つく、こういった単純な動きは年長になっても大喜びです。「単純な繰り返し」がとっても好きなようです。おまけにちょいと歌でも歌いながら・・・。これで子どもは満足してくれるはずですよ。

上の子（1歳11ヶ月）は、同じぐらいの子どもさんよりもかけっこが苦手だったりして、外遊びよりも室内遊びの方が好きみたいです。外遊びが好きになるにはどうしたらよいでしょうか。

**外が寒い日は、無理に連れて行かれるのは逆効果ではないか**と思います。3～4月頃、日中の気温が高くなってきたらお散歩から始められるのでしょうか。

おててをつないで「おてて～つ～ないで～」とか、「あるこう～あるこう～わたしは～げんき～」など。お歌を歌いながらお散歩したり、「虫さん発見に行こうよ！」とかですね。「はっぱを拾いに行こうか！」など目的を持たせて外に連れ出し、持って帰った葉っぱでチラシの裏にのりで貼って人形やおうちなど形作って遊ぶ・・・というのもひとつの案だと思います。

なにかひとつのきっかけでも良いので、お母さんの言葉かけひとつで、子どもの気持ちは赤にも白にもなってくれると思います。

（回答者：マタニティビクス協会インストラクター 谷口仁美さん）

来年幼稚園に入園予定(3才)ですが、入園当初の子供の状態はどんな風なのでしょう。（精神的ストレス等あるのか、どのように接していけばいいのか等）

3歳で、入園と言うことは、生まれて千日とちょっと（365日×3）で、社会に出て行くって事ですね。すごいですね。千日前は、一人で何もできなかった存在の子が、這い、立ち、歩き、大人と同じものを食べ、その上言語も獲得するのです。私たち大人は千日前はどうだったでしょう。多くの場合、あんまり今と変わらないですね。

そう考えると、子どもの力って本当にすごいなあー。

もちろん、大きな環境の変化があるのですから、そのストレスたるやかなりのものではあります。泣く、わめく、ぐずる、だだをこねる、ついにはいろんな理由を並べて登園拒否を起こす。まだまだあります。

ですが、不思議にこういったお子さんは2～3日で納まるのです。そして心配そうなお母さんにけろりと手を振って、もっと遅くにお迎えに来て、など言い始めます。

他方、はじめは、「お利口さん」できちんと園に行っていた子が、2～3週間たった頃上記の状態を起こすことがあります。これはなかなか手強く、納まるまでに、1月から2月はかかります。

そして、最近増えてきた、全く泣かない。本当に去年から来ていたかのようにすんなり園になじむお子さん。

最初の2つは、一過性のものなので時間が解決します。むしろ、保護者との精神的な結びつきがきちんとできていると評価できるケースが多いようです。「子どもにだだをこ

ねてもらえれば、保育者として認めてもらえたことになる」とさえ言われているほどです。諦めずに、ご家庭と、園とで向き合っていけば大丈夫です。

次に、全く泣かないケースは、人見知りをしなかった。小さい時から手がかからなかった。迷子になることが多い、等の生育歴がよく聞かれます。こういったお子さんの場合は、園のほうでも、1対1でゆったり向かい合って、担任などが「信頼できる人」になることに努めます。そうやって「好きな人」「大事な人」の存在ができた時に後追いや、朝の登園のぐずり等が現れてくることもあります。もちろん、ご家庭とも連絡を密に取り合い、お母さんの気持ちを受け止めることも大切です。

入園直後は、とにかく違った環境で疲れていますので、早寝を心がけましょう。

休日も出かけたりせず、家でゆっくり過ごす方がいいでしょう。

でも、子どもは、強靱な体力と精神力を持っていますので、すぐにそうした環境ストレスは克服されていくでしょう。体が慣れてきたら、できるだけ園の様子の話に耳を傾けましょう。よく話に出てくる先生やお友達の名前を家族全員で共有することも、その子の存在感を高めることになります。園で習った歌や、遊び、折り紙等をお母さんに教えてくれるようになればもう大丈夫です。遊びを通してたくさんの経験を積むことができるようにサポートをして下さるようお願いいたします。気になることがあったら、早めに園にご相談なさることも大切です。

**食育に関する質問 回答者：各地区講師**

**(1) 食に関する質問**

2歳10ヶ月の男の子。小鳥が食べるくらいしか食べません。野菜が嫌いです。「必ず食べるようになる」といわれるのですが、本当ですか。

「必ず食べるようになる」と思う気持ちは大切です。お母様の視点で、「いつか、きっと...」と温かく見守って上げてください。無理強い逆効果が多いので、焦らないことをおすすめします。

子どもは、よく食べ、よく遊び、よく眠ることが大切です。生活のリズムづくりが大切な時期です。生活の中で、起床時間、朝食時間、(おやつ)、昼食時間、(おやつ)、夕食時間、就寝時間の「5つの時間」を決め、できるだけ毎日、一定時間を守ることができるようになっていきたいものです。

外で思いっきり、体を動かして遊ぶなどをして、子ども自身が「おなかですいた」と思って食事をするのは、すべての意欲にもつながります。おやつは、補うための食事ですので、まずは、朝昼夕の3食の食事を優先しましょう。食べる量が少量でもかまいません。3食を食べるリズムがついてから、おやつで足りない栄養素を補っていくことも、一つの方法です。

ご家庭での食事時間は「楽しい」ですか？大人と子どもと一緒に食事をしていませんか？子どもにとって雰囲気は大切な要素です。保育所や幼稚園でも、食事時間は、楽しい雰囲気づくりを心がけています。安心して、ゆったりと食べる食事であれば、苦手な野菜でも食べてしまう子どもが多いのも事実です。

まずは、「大人も子どもも楽しく食べる」ことから始めてみてください。

(回答者：栄養士 山本美由紀さん)

野菜の好き嫌いはどうしたら克服できるでしょうか。お好み焼きにすると食べるのですが、野菜そのものをみると食べようとしません。

「お好み焼きにすると食べる」ことで十分です。みじん切りや、すりおろしなどの工夫を楽しみながら、今後も続けてください。

我が家のオリジナルお好み焼きをたくさん作ってくださいね。お子さまにも、家庭の味がしっかり伝わっていると思います。干しえびやいりこの粉末を入れるとカルシウムもとれます。ソース類は味が濃すぎるので、かけすぎないように注意しましょう。よくかんで食べることも大切です。

幼児期に野菜そのものを食べることはなかなか難しいことだと思いますが、「食べてほしい」と思う親心は忘れないでいてください。そして、野菜の話をするをお勧めします。買い物や調理、食べる時など、いろんな場面で、にんじん・ピーマンの名前や色など、親子で話題にしてください。いろんなきっかけから、野菜に興味を持ちます。

(回答者：栄養士 山本美由紀氏)

色々なものを食べさせたい気持ちがあるのですが、食べる時と食べないときがあります。お茶もコップに入ると少し飲んだ後に、全部こぼしてしまうなどするときがあるのですが、何か原因があるのでしょうか。

食べる時と食べないときがあることは、大人でも同じです。食べることにムラがあるのは自然なことです。あまり、深刻に考えず、その間は見守りましょう。



「色々なものを食べさせたい気持ち」は大切です。これからも、しっかり持っていきましょう。

コップのお茶をこぼすことは、遊びの一種だと思います。子ども自身の流行ごとの可能性がありますね。あまり気にしないで、こぼしたら拭いてください。大人の方が、根気強く相手する気持ちになると、案外早くやめてくれるようです。

(回答者：栄養士 山本美由紀氏)

パンが好きでパンを欲しがります。昼食は、ごはんを食べさせているのでいいのかなとは思いますが、いろいろな本を読むと朝ごはんがよいとあります。子どもは1歳9ヶ月です。朝ごはんは何となく思っていますが、一日バランスがとれていればよいのでしょうか。

**パンは食パンかロールパンで、マーガリンやジャムを少しつけたりして、楽しく食事ができていればよいでしょう。**

そして、牛乳、野菜(温野菜サラダなど)または果物があれば、3つの仲間がそろって、バランスもいいですね。牛乳が使えない場合は、ツナ缶やハムなどを利用し、サンドイッチにして、赤の仲間を補いましょう。今の時期に大切なのは、まず「食べる」ことです。

これからも、バランスを考えて、楽しく食事をしてください。

(回答者：栄養士 山本美由紀氏)

食事中3歳の子どもが「この野菜は体にどのように役に立つ食べものなのか」「お茶は」「水は」などすべての食材について質問攻めです。子どもにわかりやすく答えてあげるにはどう話してあげればよいのでしょうか。

**質問攻め...というくらい好奇心が旺盛なのですね。食べ物に興味が出る時期です。まわりの方も大変だとは思いますが、楽しくつきあってあげてください。**

「3つの仲間」は子どもさんにも分かりやすいと思いますので、赤の仲間は...黄色は...緑は...と話をするとういでしょう。大人の方から、これは何色の仲間?と聞いたりすると、子どもたちもなぞなぞみたいで楽しめるでしょう。

「水」や「お茶」については、からだがかカラにならないようにするよ...、お茶は葉っぱとお水からできているよ...など、水分補給の大切さや成分についてのことを、簡単に話に取り入れてみましょう。

(回答者：栄養士 山本美由紀氏)

6年前ぐらいタンパク質の栄養所要量が50gに変わったと妊娠中の話できました。今回120gでしたが、本によってバラバラです。どうしてでしょうか。

**たんぱく質の摂取基準は年齢・性別によって違います。**

今回の120gという数字は、6つの基礎食品の魚・肉の120gのことだと思いますが、食品そのもののグラム数が120gで、食品に含まれるたんぱく質の量は別物です。

1群の魚・肉・・・120g、卵・・・40g(S1個)、大豆・大豆製品・・・60g程を目安に食べていただければ、たんぱく質の1日の所要量50g前後が摂取できます。

(回答者：栄養士 中尾洋子氏)

おやつでおかしをあげていますが、あまりあげないがよいのでしょうか。おいもをふかしたりしてあげた方がいいのですか。お菓子に鉄分、カルシウムが入っていると書いていたので安心していたのですが。

**おやつは第4の食事といわれています。**

小さいお子さんは3度の食事で1日の所要量を満たすことができません。そのため3歳ごろまでは午前10時と午後3時ごろの1日2回、3歳以降は午後の1回が一般的です。寝る前は、虫歯予防と、肥満予防のために避けたほうがいいと思います。あくまでも次の食事に影響しない時間帯と量を考えてください。手作りのおやつは、食品選びから砂糖の量まで把握できるので安心です。市販のものを利用されるときは食べ過ぎないように適量をお皿に取り分けてあげて下さい。

(回答者：栄養士 中尾洋子氏)

祖父母のところで食事するときの甘いものへの対応の願いはどうしたらよいのでしょうか。

**お母さんとおじいちゃん・おばあちゃんの関係にもよりますが、お孫さんのためと言えれば分かってもらえるのではないのでしょうか。**

「栄養士さんに食事のことを聞く機会があって、小さいときから甘いもの漬けたと将来、生活習慣病になる可能性が高くなると聞いたので、甘いものは時間と量を考えて食べさせることにしたから」など話をされてみてはどうでしょうか。

(回答者：栄養士 中尾洋子氏)

3才と2才の子。ほうれん草や白菜があまり好きではなく、どんな調理方法でもペツとする。何かよい方法はありますか。

**6つの基礎食品群のほうれん草は3群、白菜は4群です。ほうれん草が食べられなくても、3群の中のにんじんとか、かぼちゃなど、同じような働きをする別の野菜が食べられるなら心配はいらないと思います。**

白菜も同じように4群の別のお野菜が食べられるなら大丈夫です。無理に食べさせると、楽しい記憶ではなく、嫌な記憶で残ってしまいますので、あまり神経質にならないほうがいいかと思います。

(回答者：栄養士 中尾洋子氏)

子どもの食欲が旺盛で、分量通りにつくってもまだほしがる場合は、食べさせてもよいのだろうかとの疑問です。

**お子さんの年齢・身長・体重・運動量とかにもよりますが、肥満していなければ大丈夫です。**

(回答者：栄養士 中尾洋子氏)

チョコレートやアイスクリームを欲しがります。泣かれるとつい根負けして与えてしまうことがしばしば。どうしたら甘いお菓子をあきらめてもらえるのでしょうか。

100%ジュースや乳酸菌飲料なども本当は飲ませたくないのですが。

**泣かれるとつい・・・というお母さんの気持ちはよくわかります。買わない事が一番いいのですが、目の前にある場合は量を考えて下さい。**

1個そのまま、1袋全部与えるのではなく、お皿に取り分けるとか、「お母さんと半分にしようね。」「おいしそうだね～」と量を減らしてあげて下さい。その後、お母さんと一緒にお掃除で体を動かして下さい。食べた分は消費できるし、お部屋はキレイになるし、一石二鳥です。

(回答者：栄養士 中尾洋子氏)

大人の味に慣れてしまっていますが、元に戻りますか。

**まず大人の味を薄味にすることから始められてください。急に味が変わると食欲が落ちたりしますので徐々に慣らしていかれるといいと思います。**

(回答者：栄養士 中尾洋子氏)

朝はいつもパン食なのですが、朝はご飯のほうが子どもにとってよいのでしょうか。

**どちらがいいというのではなく、まずは食事をする事です。**

パン食ならパンと1群のたんぱく質と、野菜、果物と牛乳。ご飯なら、具をたくさん入れた味噌汁と1群のたんぱく質、野菜、果物など、バランスを考えてあたえてください。

(回答者：栄養士 中尾洋子氏)

日本茶(カフェインが含まれる)は、何歳ぐらいから飲ませてよいのですか。

**湯冷ましや麦茶がおすすめですが、日本茶の場合は、離乳の後期から、なま水を飲ませないためにも、湯冷ましで薄めて飲ませるのがよいでしょう。**

(回答者：栄養士 広尾京子氏)

朝が早く夜が遅いパパとなかなか一緒に食べることができませんが、どのような影響があるのでしょうか。今のところ、子どもたち二人とも好き嫌いもほとんどなく、しっかり食べていますが。

**お子さんたちに好き嫌いがないとのこと、素晴らしいですね。**

仕事の関係でお父さんといっしょに食事をする事ができない家庭もあると思います。食卓はお腹を満たすほかに、その日の出来事を話したり、食べている料理の話をするなどいろんな会話ができる大切な場所でもあります。休日はお父さんといっしょに食卓を囲みましょう。きっと、いつもより楽しいひと時になるでしょう。

(回答者：栄養士 広尾京子氏)

**悪い影響があると思いきわることがあってよくない状況につながるような気がします。できないことを見つめるのではなく、できることを積み立てていく方がきっと楽ですね。**

たとえば、お父さんのお仕事の都合を見ながら、早く帰ることができる日、お休みの日などを利用して、意図的に、一緒にご飯を食べる日を決めます。(ですから月に1日でも構わないのです。)その日が決まったら、お母さんは朝から楽しみでたまらないので張り切って食事の用意を始め、同時に子ども達にも期待高めるような言葉をかけたり、環境を整えたりしましょう。(ここは演技力の見せ所です。お母さんは“女優”なのです。)新しいエプロンをかける、花を飾る、おしゃれなランチョンマットを利用する・・・何でもあります。このとき子ども達の協力やアイデアも大いに活用しましょう。お父さんの大好物を準備するのも忘れないように。お休みの日なら、パパのクックさんなんかも素敵ですね。又は一緒に買い物につきあってもらうとか・・・ですね、楽しみでしょう。これなら時たまですから、そんなに苦痛なく続けられますし、かえって、生活にメリハリが出てきます。特に好き嫌いがないお子さんのようですから、メニューのレパートリーも広がりますね。なんか、思っただけでワクワクしてきませんか？

(回答者：安田かよ子氏)

義母から、欲しがるだけ食べさせていたら、気持ちが落ち着く子どもになるからといわれてそうしています。食べない時期もあるのですが、無理強いほしくないほうがいいのですか。

よく食べ、よく遊び、よく眠る。これが子供の理想の姿ですが、いろいろなリズムがまだ不安定な時期です。焦らずに見守っていくことが大切です。子どもの成長に合わせた食品の種類、量、大きさ、固さなどに留意しましょう。

食事の無理強いほしないように、調理や味つけを変化させたりしながら、楽しく食事できる雰囲気を与えましょう。

また、おやつの内容や量や時間が食事に影響しないように気をつけ、お腹がすく生活を心がけさせることが大切です。

(回答者：栄養士 広尾京子氏)

人間の社会に生きる子どもにとって、そのまま成長して社会に出た時には全く違う経験を強いられることとなります。特に人間にとっての食事は栄養の摂取だけが目的ではありません。生活の中の規則性をつかさどる大きな柱になっています。

確かに、動物を使った実験では、生体に必要な栄養素は、ほしがるだけ食べることのできる環境下にあるグループもえさをコントロールされたグループもどちらにも摂取の質、量ともに差がないとされています。

しかし、広尾先生も述べておられるように、食事はあくまでも生活のなかの一部分なのです。睡眠や、遊び、精神的な安定感などが一体となって食欲に結びつくものです。ですから、いつでも好きな物を好きなだけ食べることができる生活というものは、子どもにとっても、マンネリ化し刺激も少なくなると思われます。生活のメリハリのためにも、おなかがすいたという生体としての第1次的な欲求が働く環境が必要でしょうね。

急に、こういう事を言えば、お義母様の気持ちも良くないかもしれないので、少しずつ進めてみて下さい。

また、子どもさんの年齢や通園の有無によっても多少の違いは出てきます。

(回答者：安田かよ子氏)

1歳半ぐらいを境に好き嫌いがでてきました。同じ食材でも卵に混ぜれば(ほうれん草のごま和えは食べないけど、ほうれん草入りの卵焼きは食べるなど)とか豚汁にす

れば食べるけど、他は食べない。いろんなメニューを作らないといけないと思うのですが、かたよってしまいます。何かよいアイデアはないものでしょうか。そのうちに食べるようになるのですか。

そのうちに食べるようになると思います。

保育所では集団で食べるから楽しいのもあるかもしれませんが、保育者が一口食べて「わぁ～おいしい」と一声出すとそれにつられて食べたりすることもあります。大人がおいしそうに食べる姿を見せてください。

(回答者：栄養士 土井典子氏)

保育園にあずけていますが、帰ってから夕食までに時間があり、その間に間食をしてしまいます。何か簡単にできる食べ物(おなかにたまるもの)はありますか。夕食は午後7時ごろなので、3時間ばかり時間があります。

おにぎりがお勧めです。具飯やワカメ、高菜漬なども利用して一食分ずつ冷凍しておいてレンジでチンすればいいですね。夕食のごはんが少なめでも問題ないと思います。

(回答者：栄養士 土井典子氏)

その子の個性と割り切ってもいますが、食が細い子です。何かよいアドバイスがあれば教えてください。

盛り付けを考えたり食事のムードを変えたりするのも一つの手です。

保育所では、家から一口しかごはんを持ってこない子もクッキングや全体での会食のときにはびっくりするほど食べます。みんなで食べるなど、場をつくるのも方法の一つかとも思います。

(回答者：栄養士 土井典子氏)

子どもにとっては、味付けは薄味がよいでしょうか。

もちろんです。大人の1/2位の味付けが基本といわれています。

(参考)

だしのとり方

- ・昆布・・・水から入れ、沸騰直前に火を止め取り出す。
- ・かつおぶし・・・沸騰したら入れ、浮いてきたら手早く沈め、火を止めてしばらくおいてこす。
- ・煮干・・・頭と内臓をとり、小さくちぎり、水から入れ、沸騰したら火を止め熱いうちにこす。

(回答者：栄養士 土井典子氏)

子どもの離乳食について。まだ、生野菜を食べさせたことがないのですが、いつ頃から食べさせたらよいのでしょうか。

ちゃんと咀嚼できるようになるには歯が生えそろう1歳半以降と言われていますが、トマトの皮を湯むきして種をとり、刻んだものなどは離乳食中期頃から与えてもいいと

思います。

うちの子たちには、生野菜のスティック（人参やきゅうりなど）を歯固めと野菜の味に慣れさせる一石二鳥をねらい握らせていました。物をつかみ口に運ぶのは赤ちゃんの本能だといわれていますので、個人差はありましたが、だいたい5～6ヶ月の頃には握らせていた様に記憶しています。ただし、歯茎で噛み切ることはできますが、ちゃんと噛むことはできませんので、野菜スティックを持たせたときは傍にいて大きいまま飲み込まないように見ていました。この頃は食べさせると言うより、野菜に慣れさせることが主でしたので、食べさせるのは、歯が生えてちゃんと噛めるようになってからの方がいいと思います。

（回答者：栄養士 中尾洋子氏）

1歳2ヶ月の子どもにごはんを与えていますが、かまなくて飲み込んでいます。歯は下2本上4本と生えていてももう少し歯が生えたら自然にかむようになるのでしょうか。よくつませるので、教えてください。

**赤ちゃんが母乳を飲むという事は本能で、何のトレーニングも要りませんが、噛むという行為はトレーニングが必要だと言われています。**

まずはまわりの大人たちが良く噛んでいるところを見せてあげてください。食べ物をお口に入れたら、モグモグ、アムアム、カミカミなどニコニコと声掛けをしながら一緒に噛んでいる所を見せてあげてください。

1歳2ヶ月のお子さんですから離乳食は完了されていると思いますが、柔らかい物ばかりを食べさせていませんか？うちの子ども達には野菜の味に慣れさせることと、歯固めの代わりの一石二鳥を狙い、歯が生える前から生野菜のスティックとかりんごを手に持たせてかじらせていました。カミカミ、ゴクンとかの声掛けも一緒に。

あまり『食べなさい』、『食べなさい』とせかさずにゆったりした笑顔で、是非試してみてください。

あとは不正交合とか、舌とか、唇とかの構造的なことが原因のときもありますので、歯医者さんや小児科の先生に相談されるのも良いかと思います。

（回答者：栄養士 中尾洋子氏）

**年齢と生えている歯の状況からまだ奥歯の咬み合わせが無い状態ですね。前歯の咬み合わせができれば始めるこの時期は一時的に奥歯の歯ぐきと歯ぐきもあたらなくなり、ものをすりつぶす事ができない状況になります。**

この時期は「咬まなくて飲み込んでしまう」状況があたりまえなのです。前歯が生える前はもぐもぐ咬んでいた様な気がするけど・・・最近丸飲みになってる・・・と言うことで心配されていると思いますが、心配いりませんよ。

お母さんに気をつけて頂くことは食形態、つまり丸飲みしても大丈夫な食塊の大きさと柔らかさに注意してください。それと1人で食べさせるとどうしても多く口に入れてしまうので、お口の中に入っている食べものの量に注意してください。

（回答者：歯科医）

## （2）マナーに関する質問

手づかみ食べ、むら食い、遊び食べについて

自分で自由に動けるようになる1～2歳の頃は、興味や探究心が旺盛で食事に集中してくれない事が多くなりますが、3歳を過ぎる頃からは徐々におさまってくると思います。

我が家の子どもたちが小さいときに実践していたことを参考にしてください。

テレビの部屋と食事の部屋は分けていました。テレビの部屋はおもちゃなどが置いてありましたが、食事が終わらないとテレビも見れないし遊べない環境を作っていました。当然食事の早い子遅い子はいましたが全員が食べ終わるまで食卓にいてテレビはつけませんでした。今は・・・。

子どもたちだけでなく、私も同じように座っていました。この時間洗濯をしたい。洗濯物を干したい。たたみたい。掃除機をかけたい。色々な思いと葛藤しながら。でも笑顔で子どもにとりよめの無いおしゃべりに付き合っていました。そのせいか、いまだに傍に来て学校の話や友だちの話、今日の出来事などを山ほど話してくれます。

遊び始めたら、残りを手伝って食べさせていました。それでも食べないときは、お片づけといって、食器を流しまで運ばせ、汚れた手を洗わせ、もしくは洗ってあげて終わりにしました。

(回答者：栄養士 中尾洋子氏)

**食事中のしつけをどの程度すべきが分かりません。(1才1ヶ月) 食べながら歩き回りいすに座らない。寝る前にいろいろ食べたがるので困っています。**

**手づかみ食べるの場所を参考にしてください。寝る前の食事は肥満や虫歯につながりますので避けた方がいいと思います。食べ物を目に付くところに置かないようにしてみてくださいはでしょうか。**

(回答者：栄養士 中尾洋子氏)

**はしの使い方は、何歳あたりから教えていけばいいのですか。**

**おはしの握り方は、おはしから始まるわけではありません。最初にスプーンやフォークを持たせたときが始まりなのです。スプーンやフォークを上からぎゅっと握らせていませんか。この握り方だと、おはしも握り箸になります。**

最初が肝心です、スプーンやフォークもおはしを持つときのように、上のおはしと同じように持たせて下さい。(実際に箸を持ってみましょう。人差し指と中指が持つ方を上のおはしとすれば、スプーンをこのように持たせるのです)その握り方に慣れてくるとその次におはしになりますが、そのときは、親指と薬指にかかるように下のおはしを加えます。その後、鉛筆を握る時には、上のおはしだけにすれば・・・なんと 鉛筆の握り方になるのです。

つまり、わずか1種類の持ち方をきちんとしていれば鉛筆の持ち方までマスターしたことになるのです。

はしや鉛筆を正しく持つことは、食事のマナーや姿勢、ひいては集中力などの向上にもつながりますよ。まさに一石三鳥ですね。

(回答者：安田かよ子氏)

**おはしを2本の指(親指、人差し指)でつまむことができるようになる3歳頃を目安にしましょう。正しい姿勢や箸使いは、みんなが気持ちよく食事ができるための約束といってもよいでしょう。無理強いしないで、気長に教え続けてください。**

(回答者：栄養士 広尾京子氏)

うちの子は左利きですが、はしとえんぴつは右になおした方がよいのでしょうか。

**現在は、左利きの矯正は積極的に行わない方がよいということになっています。精神的なプレッシャーが大きいとされているからです。**

もし右利きの方が左で食事をしたり字を書いたりしてとて言われたら、なんと不便なことでしょう。食事もおいしくないし、書くことだって大変な思いをしますよね。学校に行くことだって辛くなるかもしれません。

日本の社会は右利きの方が圧倒的なので、便宜的に右利き主体になっていますが、スポーツの世界では左利きの方が貴重な存在ですね。パソコンや車の運転やドラムだって両手が必要ですし便利です。利便性を考えたら右の方が好都合かもしれませんが、今では、左利き用のグッズも多数発売されています。ただ高価です。

将来国際社会になれば、右・左の区別はさほど重要ではありません。そういえば洋食は両手使いますね。無理強いをはかえて逆効果かもしれません。

(回答者：安田かよ子氏)

**ある程度の遊び食べはよいといいますが、いかがなものでしょうか。かなりごそごそするものですから。**

**叱ったり食事を全部取り上げて一方的に与えたり追いかけてたりすると、食べる意欲がなくなります。忍耐強い対応が必要かもしれません。**

本当におなかが空いている状態にするのも大切だと思います。いろいろな食べ物が手にはいりやすくて、本当の空腹を知らない子どもが増えてきているような気がします。

(回答者：栄養士 土井典子氏)

### (3) レシピに関する質問

**離乳食のメニューがあまりかわりばえないので、簡単にできるレシピがあれば教えてください。**

**まずは、季節の食材を利用しましょう。**

春...じゃがいも・たまねぎ、夏...かぼちゃ・きゅうり・トマト、なす

秋...にんじん・さつまいも、冬...はくさい・かぶ・れんこん・だいこん など

上記の野菜は、地元でたくさんとれる食材で、新鮮、低価格で手に入ります。「地産地消」をキーワードにぜひ利用したいものです。

味付けとしては、素材の味を生かすために、薄味での調理をこころがけましょう。

《簡単だし汁の作り方》

大きめの急須に5cm角の出し昆布と5gのかつおパックを入れ、500ccの熱湯を注ぎ、5分間おくと、おいしいだし汁ができます。

このだし汁を使って、野菜をつぶしたものと混ぜたり、ベビーフードを溶かしたりすると、自然のだしの風味が生きて、おいしくでき、どの時期にも利用が可能です。

参考までに、食事の一品として、市販のみそ汁の素を利用する方は、一度、このだし汁を入れて作ってみてください。おいしく味わえます。ただし、市販の素は、もともと味が濃いので、1袋で2人分のみそ汁と考えて作ってください。

(回答者：栄養士 山本美由紀氏)



子どもが病気の時ぐずるし、こちらも手が回らない状態になりますが、水分を取りたいときのメニュー、のどごしのいいメニューがあれば教えてください。

**熱のときは、脱水症状にならないように子供用のスポーツ飲料を飲ませてもいいと思います**

お子さんの体調の悪いときはお母さんまで泣きたくくなりますよね。  
うちの子に良く飲ませたのは、ポンポンジュースと言って、黒砂糖をお湯で溶き、ほんの少しのレモンを絞って飲ませていました。精製していない黒砂糖でミネラルを、レモンでビタミンCを摂ることができます。いまだに何かのときは作って飲んでいます。  
(回答者：栄養士 中尾洋子氏)

**アレルギーの子ども(10ヶ月)の食がどうしたらよいか。食材を作るうえで注意する点を教えてください。**

**まず、アレルギー源(アレルゲン)をはっきりさせましょう。(ハウスダスト、ダニ、カビ、食品などがあります。)  
小児科専門医に十分に診察、指導を受けることをお勧めします。**

アレルゲンが食品であれば、その食品を除去し、(三大食物アレルゲンは卵白、牛乳、大豆といわれています。)代わりの食品で栄養を十分に補うことが大切です。  
基本的には  
・食物アレルゲンとなる食品は乳児の消化能力や腸管の局所免疫能力が対抗できるように成長してから、できれば生後1歳以降に与え始めます。  
・具体的な食材には個人差がありますので小児科専門医に十分に診察、指導を受けましょう。  
・アレルゲンの強さは熱処理で減弱するので十分に火を通したものを与えましょう。  
・新しい食品を与えるときは、体調の良い日の午前中にしましょう。  
お母さん方のなかには必要以上に厳しい制限をしてある場合もあります。  
食物アレルギーの多くは、腸管の免疫機能などが成熟する3歳頃には、自然になおって行くといわれています。食品制限が解除されるまでは根気強く焦らずに原因食品を除去しましょう。  
(回答者：栄養士 広尾京子氏)

**短時間で栄養満点というメニューが他にもあれば教えてください。だしの素、うどんスープなどの調味料は、大人と同じものを使ってもかまわないのでしょうか。**

**毎回毎回の食事で栄養満点とはいかないでいいと思います。**

一週間位で考えていいと思います。6つの基礎食品を少しずつでもいいのでバランスよく摂ることが大切ではないでしょうか。インスタントラーメンでもトッピングを考えれば充分OKです。  
だしはなるべく天然だしをおすすめします。前頁だしのとり方を参考にしてください。  
(回答者：栄養士 土井典子氏)

**手早く簡単にできるメニューやおやつレシピを教えてください。**

**私が教えてほしいくらいですが、だし汁等もキューブ(コロコロ)状で冷凍しておけば手軽です。ふかしパンのおやつは、すりおろし人参、チーズ、グリーンピース、レー**

ズン、ミックスベジタブル、りんご、バナナなどを一緒に入れて作っています。

(回答者：栄養士 土井典子氏)

子どもたちの好きなメニューを知りたいのですが。

保育所では、酢の物や少し歯ごたえのあるもの、昔ながらのかんころ煮や白和えなど、家で食べられないものが苦手ようです。それ以外のメニューについては、よく食べています。

(回答者：栄養士 土井典子氏)

絵本に関する質問 (回答者：佐賀女子短期大学 白根恵子氏)

(1) 本の読み聞かせに関する質問

4歳の男の子です。七ひきの子やぎとがらがらどんが大好きで読んでいます。でも実際は、怖いようで寝るときは、「オオカミが怖いから一人で寝られない」といったりします。どういう心理なのでしょう。

怖い話だって子どもは大好きです。ただし、大好きな人に読んでもらったり、仲良しの友だちと一緒にいたらですが。

心理学者の河合隼雄さんが「おはなしおはなし」という本で、『安心できる環境で怖い話を聞く事は、恐怖を乗り越える力をそだてることにつながる』というような事を書いておられました。一人で寝るのが怖いというのは、もう少しお母さんにそばにいてほしいということでは？ 時間があるときはつきあってあげられたらどうでしょう。

子どもは今、1歳4ヶ月です。絵本を読むというよりめくるのが好きなようです。絵を楽しんだり、文章を聞きながら楽しんだりするにはどうしたらよいでしょう。

めくって違う絵が出てくるのが楽しいのですね。この年齢ではストーリーを楽しむようなものはまだ無理でしょう。お話したように、一つの場面にほんの一言、言葉が添えられているようなものを指さしながら楽しんでみてください。

3歳の女の子ですが、文章の長い本を読んでと持ってきます。途中でページをめくりだすことがあります。途中でやめてしまうのはと思い、あまりきいていないようなときでも、最後まで一応読んでいます。これでよいのでしょうか。

それでもかまいませんが、一つの場面に対して、文の短いものにしてみられませんか？

絵本を読むときおとなしく聞いてくれないときがあります。騒いだときに続けて読んだがいいのか、やめたがよいのか教えてください。

お子さんに続けて聞きたいかどうか聞いてみて、決めたらどうでしょう。もしかしたら、文章が長すぎるなど、本に問題があるのかもしれませんが。

本を読むときは、膝に乗せたがいいのか。紙芝居形式で離れてよんだがよいのでしょうか。

ひざの上で良いと思います。まだきちんとお座りが出来ない赤ちゃんなら、ベビラックにのせて顔を見ながら読んでやる方が良いでしょう。

ラジカセで童謡などきかせない方がよいのでしょうか。

いつでも、子どもだけに聞かせて放っておくのは問題ですが、親子で一緒に楽しむのは良いと思います。

自分自身が仕事をしていてなかなか疲れて読んであげることが少なくなります。なに

かこつがあれば教えてください。

難しい質問です。絵本を読む時間が、お母さんにとっても楽しいものになるといいですね。

1歳9ヶ月の子どもですが、動物のライオン、怪獣が大好きです。私の読み聞かせに迫力があるのか少し乱暴になってきているようです。私の読み聞かせのせいですか。

あまり関係ないと思われます。どんな絵本を読んでいらっしゃるのでしょうか？

本はたくさん与えた方がよいのですか。それとも一冊だけ気に入った本を選んで繰り返し読んだ方がよいのですか。

子どもが同じ本をくりかえし読んでとせがむなら、つきあってやってください。特にそういう本がないのなら、あれこれ楽しんでください。

図書館での紙芝居の読み聞かせなどにつれていくのですが、落ち着いて見たり聞いたりすることができず、退室します。家で紙芝居など借りて訓練してからいくべきでしょうか。

3歳以下なら、図書館のお話の時間が難しすぎるのかもしれませんが。

まずは、お母さんといっしょに絵本を楽しむところから始めたほうが良いでしょう。3歳前後までの小さい子とお母さんを対象にした絵本の時間を設けている図書館もありますので、利用してみてください。

6才、4才の子たちに夜、絵本の読み聞かせをしています。6才の子が字を覚え、文章もすらすら読めるようになってきました。字ばかりをおってしまい、こちらの読み間違いも指摘することもあります。絵をじっくり楽しめていないような気がするのですが、それでもいいのでしょうか。

文字を読むことがうれしいのですね。「よく読めるね！」と、まずほめましょう。ほめてほしいのかもしれませんが。

絵本以外の「エルマーのぼうけん」など、読み物もそろそろ、いいかもしれません。すらすら読めるのなら、時には読んでもらって、お母さんと下のお子さんは絵をゆっくり見たいから、ゆっくり読んでね、としてみるのはいかがでしょうか。また、「ミッケ！」や「ウォーリー」のような、探す本もいいかもしれませんね。

まだ絵本を理解していないようで、ねる前に読んで効果がないのですが、何才くらいから分かるようになるのでしょうか。

「いないいないばあ」や「じゃあじゃあびりびり」だったら、7~8ヶ月で喜ぶ子もいます。ストーリーが理解できるようになるのは3歳前後からだと思います。

でも、一つの絵に短いことばがついていて、繰り返しのあるものでしたら、1歳前後でも楽しめますよ。

理解しているかどうかよりも、楽しんでいるかどうかを大切にしてみてください。

1冊の本をどれくらい読み聞かせたらよいのでしょうか。(まだ本人がしゃべれないため)

お子さんが自分で持ってこられるのであれば、ずうっとOKですし、読んでもらって嬉しそうなら問題ないと思いますが、図書館を活用して、少しずつ、違う本も読んでみられませんか。

いろいろな種類の本に興味をもって欲しいのだが、どうしても物語ばかりを選んでしまいがちです。好きな本ばかりを選ばせてもよいのでしょうか。

好きな本を読んでやられて問題ないと思います。

一般的に女の子は物語が好きです。おいくつでしょうか？お母さんが読んでやっていらっしゃるのなら、時々「こいぬがうまれるよ」など、物語風の科学絵本を読んでもみるのも良いと思います。最近、科学絵本も楽しいものがたくさん出ています。

絵本を教え込まずに読ませることは知っていたのですが、同居の祖父母は一つ一つ教えながら読ませてくれている時があります。せっかく読んでくれているので何も言わずにいましたが、お願いした方がよいのでしょうか。

おじいさん、おばあさんが、ときどき楽しみながら一緒に読んでおられるなら、そのままでもいいと思いますよ。

## (2) 本の選び方に関する質問

音が出る本がありますがよいのでしょうか。

程度によります。エリック・カールの「だんまりコオロギ」のように最後にちょっとだけならかまわないと思いますが、基本は生の声だということを忘れないでください。

最近図書館に行っても、マジレンジャーとか仮面ライダーのような本ばかり選んで持ってきます。借りてきて家でも読みますが、親が読んでほしい本を読んでくれず困っています。2冊読んであげるときに、1冊は子どもの好きな本、もう一冊は読んであげたい本という感じで読んでいますが、親の押しつけなのでしょうか。

それでよいと思いますよ。

自宅に現在約500～600冊絵本がありますが、本をこれ以上増やさないと夫がいいです。本は図書館で借りて、手持ちで自宅に持っておかなくてよいのでしょうか。子どもは、6歳、3歳の男の子です。

お持ちの絵本はどんな絵本でしょうか。読み継がれた基本的な絵本ならば、それだけあればお子さんも満足できるように思います。図書館で繰り返し同じ本を借りたがるようなら、その本は買ってやってください。

昔話など各出版社によって話の内容が違うことが多くてどれを読ませたらいいのか悩んでいます。

- ・白雪姫などの物語も教えたいたと思いますが、本により話の途中が違ったり、絵柄が違ったりするものがあります。どうしたらよいのでしょうか。

お話だけでも聞けるようなら、「おはなしのろうそく」(東京子ども図書館)佐賀県立図書館・佐賀市立図書館・小城市民図書館小城・三日月蔵書、「日本の昔話」(福音館書店)佐賀県立図書館・佐賀市立図書館・小城市民図書館小城・三日月・ゆうあい図書館(白石町)蔵書などから、読んでやっても良いでしょう。

図書館司書に相談したり、絵本のリストを参考にしたりしてみてください。各図書館に置いてあるはずですよ。

3人の男の子の母親です。絵本の読みきかせは好きなのですが、どうしても子どもたちが手に取るのは戦隊物の本ばかりです。親としては、絵本など手にとって読んで欲しいのですが、どのようにしむけたらいいのでしょうか。

お母様が読んでやられる絵本が、しっかりした素晴らしいものであれば、お子様自身が手にとられる本が戦隊物であっても、大丈夫だと思います。「ちからたろう」(今江祥智 文 田島征三 絵 ポプラ社)など、恐ろしい者をやっつけるお話が良いのかもかもしれませんね。

絵本は図書館で月2回借りているのですが、いつも身の回りに同じ絵本をおいてあげた方がいいのでしょうか。どうしてもこれは欲しいという本を買うようにしているのですが。

それでいいと思います。

年齢にあった本を選ぶのが難しい。本屋さんに年齢別のリストがあれば助かるのですが、自分で探すときのこつが知りたいです。よろしくお願いします。

最近は赤ちゃん絵本のリストも市販のものがいろいろ出ています。図書館にもあると思いますので参考にしてみてください。また、もよりの図書館の利用をおすすめします。

本屋さんの店先によくあるアニメ絵本の類はお値段は手ごろですが、子どもの心を捉える力は今一步のところがありますので、避けたほうがいいと思います。  
絵本を選ぶ力は、ある程度読まないとなつかないと思います。差し上げたリストの絵本を近くの図書館で探して、少しずつ読んでみるのはいかがでしょうか。

### (3) 本の扱い方に関する質問

本が破れてしまったとき、上手に修理する方法がありますか。

破れ方にもよります。綴じ糸が切れたりして、ばらばらになったのなら、綴じなおせます。頁が破れたのなら、図書館では専用のメンディングテープで補修します。但しちょっと高いです。セロテープはいけません。家庭だったら、薄い和紙をテープがわりにして、でんぷんのりで貼り合わせたらどうでしょうか。

子どもの絵本の扱い方について（噛んだり、なめたりにどう対応したらよいですか。）

そういう時期がどの子にもあります。そのたびにやさしく制止するようにしていれば、絵本として楽しめるようになるにつれて自然になおります。

絵本が家に多くなり、子どもにとって取りやすく分かりやすい収納の仕方（片付け方）があれば教えてください。

私も知りたいです。市販のカラーボックスを横置きにして、ちゃんの本棚にするのはどうでしょうか。ちゃんとした本棚があるのでしたら、下の２段くらいを子どもの本棚にしてみたらいかがでしょう。ダンボールの箱にきれいな紙や布を張っても良いのではないのでしょうか。

## サークル・仲間づくりに関する質問 (回答者：中村由美子氏)

### (1) 仲間づくりに関する質問

自分でもサークルを立ち上げたら楽しいだろうなと思いましたが、踏み出せそうにありません。具体的にどう進めていかれたのですか。

まずは、一緒にやろうという仲間を見つけました。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。それに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」こと。その気持ちで作ろうとすれば、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、場所と活動時間が決まったら、次は仲間と係の役割分担をします。役割分担をして、一人だけに運営の負担がかからないようにするためです。それと、相談できる仲間という関係にもなるからです。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、関係がよりよくなりますよ。今の私のサークルでは、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6つの係があります。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、公的な施設などを借りれば、施設に保険がかけてあることが多いのですが、確認して、保険がなければかけた方がいいと思います。にこにこ子育てサークルは、施設以外の活動もあるので、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、施設の中の活動なので保険係はありません。

次は「年間計画」と「サークルの一日の流れ」を作ります。

まず仲間と『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。運動会や遠足、クリスマス会など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」を作った方がいいですよ。後はサークル定番の体操や、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出来ます。(私の講座の時にお配りしたサークルの資料を参考にしてみてください。)基本的な一日の流れができれば、後のあまった時間ですることは、会員の人から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方がいいと思います。いろんな人が集まれば自分だけでは思いもつかない、いいアイデアが出てきたりしますし、発言した人も自分が言った意見が受け入れられたら嬉しいと思います。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!!」という達成感・連帯感が感じられることが大切なんです。何にも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。

サークル活動の中で、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、自分が嫌だと思うことは人にしない、悩みなどを聞いても他の所で絶対話さない(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、なんでも言える仲間意識ができると思います。

次は会員募集ですが、今は子育て支援センターに相談したらいいと思います。会報や情報など何かの折に紹介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にお願いして貼らせてもらったり、回覧版に回してもらおうようお願いしたりしました。

サークルの会員数も決めた方がいいですね。場所の広さ、運営のことなど考慮して決めたらいいと思います。にこにこ子育てサークルは40組ですが、全員集まると正直多いです。にこにこ赤ちゃんサークルは20~25組くらいにしています。佐賀市の他のサークルは30組程度のようなので。立ち上げ当初は、会員が入るたびにスタッフが班長役



もしながら班を作りました。何回かスタッフでサークルの流れをやりながら、頃合をみて、班の当番で運営するようになりました。一年後に、スタッフの他に、班長をお願いしました。現在、にこにこ子育てサークルの役は、スタッフ6人、班長5人です。グリーンピースの役は、スタッフ4人、班長3人です。

後はやりながら、みんなの意見を取り入れて、みんなでいい形にサークルを作っていけばいいと思います。サークルは無理してやることじゃありません。立派なサークルでなくていい。大変なことはしなくていい。できることをみんなで作ればいい。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で、「親育ち」だと私は思います。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がかわる」。「子育ては親(自分)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ね。勇気を出して、仲間と一歩を踏み出した時は、是非私にも連絡ください。運営のいろいろなアドバイスや、人間関係の悩みなどもアドバイスができると思います。応援しますよ!

もし、サークルは作らなかったとしても、いろんな機会に「子育てが楽しく前向きになる仲間」を「友だち」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、友だちができました。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しょうね。

**仲間づくりのすべてが「ママとも」になりがち。同じ世界を打破するのも必要ではないかと思うのですが、どうでしょうか。**

**私の場合は、そういう時期が来たら、違う仲間ができました。違う仲間がほしい、必要と思っていれば、そういう機会があると思います。**

今は今の時期の仲間を大切にできれば、次の新しい仲間との出会いも大切にできると思います。また、時期が過ぎて、去っていく仲間もありました。別にけんかしたわけじゃないですよ。でも、そういう仲間と久しぶりに会えば、あの頃にもどって気持ちが分かち合えるのが嬉しいです。ゆっくりマイペースでいろんな仲間を作って、楽しく過ごせたらいいと思います。

**大人の女性になるにはどうすればよいのですか。人付き合いが下手なので、どうすれば“ママとも”ができるのでしょうか。**

**私は、「欲」や「プライド」などという、余計なものを脱ぎ捨てて、ありのままの自分でいられるようになることが、大人になることだと思います。**

それはいろいろな経験をして、体験を通して本当の理解をすること。頭でだけの理解は本当の理解ではなく、体験して初めて理解できることなのです。「欲」や「プライド」などを脱ぎ捨て、ありのままの自分に近くなればなるほど、腹が立つことが少なくなりました。プライドが少なくなると、情けない自分が現れます。情けない自分は悲しみで一杯です。その自分の悲しみを受け入れると、今まで許せなかった出来事や、まわりの人を許せるようになった。つまり、自分が優しくなれたように思います。

よく、「丸くなった」と言いますね。私自身、昔の私から考えると、ずいぶん丸くなったと思います。それは、いろいろな経験をしたことで、自分自身が変わったのだと思います。

また、よく“ムカつく”と言いますが、誰でも“ムカつく”ことであると思います。私は、自分が“ムカつく”ときの、パターンがあることに気が付きました。それに気付くと、かなり自分の気持ちをコントロールできるようになりました。

また、人からどう思われようが、自分は自分とあって、自分の気持ちを大切にしました。それが、正しければ、必ずいい方に展開していきます。もし間違っていれば、その時、その時、修正すればいいのです。誰でも育った環境が違います。それによって、その人、その人の価値観が違います。自分の価値観が、正しい価値観からずれていたら、必ず問題が起きます。その時が自分の価値観を修正するチャンスです。そして、大切なことに気付いたら、価値観が修正され、問題が起きなくなります。

その時、価値観の修正は、人を変えるのではなく、自分が変わることです。人を変えるなんて、私たち凡人はとてできるものじゃないです。人を変えるより自分が変わった方がずっと早いし、労力も少なくてすみます。『自分が変わればまわりが変わる』と言いますが、それは本当ですよ。

質問をされた方は、人付き合いが下手だと言っていますが、私も子育てで自信をなくしてしまっていた時期は、同じように思っていました。私は、自信がないから、人とどう付き合っているかわかりませんでした。あの頃、私は「自分が死んだ時、一人でいいから、心から涙を流してくれる友だちが、佐賀にほしい」と泣いていました。その時期があったからこそ、友だちができたことが、心から嬉しかった。人一倍自信がなく、人恋しく、寂しがりやだからこそ、今の自分があると思います。それと、人からどう思われているかが気になって、嫌われたり、誤解されるくらいなら、何もしたくないという時期もありました。でも、何もしなかったら、本当に何もなかったと思います。「やっぱり友だちがほしい」と行動を起こしてよかったと思います。

自信は後からついてきます。まずは、「ママともがほしい」という自分の気持ちに素直になって、勇気を出して人の中に入れてみてください。行動を起こしてみてください。悲しい気持ち、寂しい気持ち、辛い気持ち、自信のない気持ちなどを知っていればいるほど、人に優しくなれる人です。あなたの短所は長所でもあるのです。後は素直に嬉しさや喜びを感じ、「ごめんね」「ありがとう」「おかげさま」の気持ちを言葉や行動に表すだけです。人付き合いが下手でもいい。自分を変に作らずにそのままの自分でいいんです。そんなあなたをちゃんとわかってくれる人も必ずいますよ。

## (2) サークルに関する質問

自主サークルを会員主導で運営しているので、スタッフを決めるときに大変と思うのか、やってみようという人が少ないです。ボランティア主導で、したい人がする方法がよいのでしょうか。親にとっても、子どもにとっても。

サークルの役員は大変そうだから、やりたくない。その反面、サークルで親も子どもも息ぬきたいと思うし。両方を求めるのは無理なのではないでしょうか。

その人の精神的な状況などで違ってくるので、なんともいえないのですが、私は、自分たちでやっていく方が、結局は自分のためになり、自分のためになれば、子どものためにもなると思っていますので、できればみんなでやった方がいいと思っています。

サークルのスタッフ決めは、どこのサークルも毎年苦労しています。私のサークルも一緒です。私は、その時がみんなに『大切なこと』を伝えるチャンスだと思っています。

私が必ずみんなに言うことは、

「みんなで何かをしようとするとき、誰かが“役”になる。みんなですることだけど、そこに“役”がいる。じゃ、もし自分が“役”になったら、どんな気持ちですか？ちゃんとやれるだろうか……。大変な思いをするのではないかと……。いろんな気持ちが出てきて、とても不安だよ！たぶん自分はならなかったとしても、なった人

は、同じように不安な思いでいると思います。私も始めて代表になったとき、とても不安で泣きながら「代表をします。でも一人じゃできない。みんな協力してね！よろしくをお願いします。」と言いました。そして、みんながそんな私の気持ちに、励ましてくれ、協力してくれました。自分一人ではできなかった。でも、みんなと一緒にやってくれたから、不安が少しずつ消え、みんなのことが、とても有難い仲間になりました。だから、大切なのは、「役」にならなかった人が「役」になった人に、どう気持ちを寄せて言葉や行動にしていくかだと思います。それぞれが、自分にできることを気持ちよく協力してあげてほしいと思います。私も協力します！それがみんなで作っていくことだと思います。「ごめんね」「ありがとう」「おかげさま」で楽しいサークルをみんなで作ろうね！」です。

みんなで作るからこそ、苦労もあるけど、それ以上に、喜びも、学びもあり、「苦楽を共にした仲間」という、かけがえのない仲間と思い出ができます。そういうことを仲間と話してみてもどうでしょうか。みんなの意識が変われば、サークルの空気も変わりますよ。

私は、自分の一つのステージが終わったとき、心の宝物になるような一日一日を過ごしたい。そこに「仲間」と「思い出」があれば、かけがえのない宝物になっているような気がしています。それが嬉しくて、楽しくて、みんなとサークルをさせていたでています。

2、3の子育てサロンやサークルに参加させてもらっているのですが、子どもがどうしてもひっくり返って泣いてしまいます。それでも連れて行きますがいつも不安です。時間的に眠たいのか人が多いところでびっくりしているのかわかりません。泣いたときの対処の仕方を教えてください。

**子どもが人見知りをする時期は、母親や家族以外の、あまり知らない人の中で不安になるのは当然のことです。**

泣いてどうしようもないときは、その場を離れ、外に出るなど、気分転換して、落ち着いたらもどるようにしたらどうでしょうか。そのときは、必ず、班長さんや、係の人に事情を話して、その場を離れるようにしてください。突然、いなくなると、まわりの人は、とても心配するからです。子どもの年齢や時期もありますが、根気強く参加していれば、自然と慣れてくると思います。

お母さん自身の気持ちですが、子どもを早く人の中に慣れさせようと思って無理をしていませんか？自分と子どもにあったサークルに一つだけ、行くようにしてみてもどうでしょうか。

また、お母さん自身が外に出たい、人に会いたいなどの理由で、サークルやサロンに行きたいけど、子どもが泣くときは、子どもに「一緒に行ってくれてありがとう」の気持ちを、きちんと伝えてあげてください。小さいからわからないと思いがちですが、子どもは自分が思っているよりも、こちらの気持ちを感じとっています。

私も自分の子どもを連れてサークルのスタッフをしていたとき、子どもが泣いて離れない時期がありました。サークルを止めた方がいいのかと、とても悩みましたが、その時に子どもに「我慢してくれてありがとう。おかげで、お母さんは今日もサークルを頑張れたよ。」と伝え、抱きしめたことがあります。それから私は毎回、「ありがとう」を子どもに伝えました。いつのまにか、子どもは泣かなくなり、我慢できるようになりました。そして、他の人と楽しく過ごせるようになりました。小さい子どもでも、気持ちがあるということを忘れずに、子どもの気持ちにきちんと向かい合っ、自分の気持ちを伝え、「ごめんね」「ありがとう」「おかげさま」を言ってあげてください。

子育ては、すぐに結果が出るものじゃありません。ゆっくりでいいと思います。子どもの成長する力を信じて、根気強く関わることです。何度も何度も繰り返して関わりますよ。今はそうでも、半年経てば、今よりはずいぶん違いますよ。

育児サークルで、自主グループから行政に移行して、広報がよくなり参加人数が増えたという例があるので、自主サークルの運営の仕方としてよい案（方法）があれば教えてください。

**私たちのサークルも自主サークルと言っても、全く行政の支援なしでやっているわけではありません。やはり、自主でやるからこそ、行政の支援は大変有難いです。**

まず、場所を貸してもらえないとサークルはできません。私の場合は、「にこにこ子育てサークル」、「にこにこ赤ちゃんサークル」は、若楠公民館との共催事業で活動しています。「グリンピース」は長寿・健康課との共催事業です。共催事業ですので、なにより有難いのは、場所を優先的に貸していただいていることです。他にも、佐賀市の子育て支援センターの保育士さんに、「にこにこ子育てサークル」には年に5回、「赤ちゃんサークル」・「グリンピース」には年3回、親子遊びの支援に来てもらっています。そのときに、市報に載るので、サークルの会員希望の親子が情報を得ることができます。また、「にこにこ子育てサークル」・「にこにこ赤ちゃんサークル」は、長寿・健康課の地区担当の保健師さんに、年2回来ていただいて『保健師さんを困らせるような、子育ての悩みをぶつけよう』をテーマに、グループトークをしています。他にも栄養士さんなどの相談など、希望があれば市に相談できます。

つまり、自分たちだけでは大変なことを、行政の支援を受けながら、また、行政は、市民の支援をしながら本当に必要な「子育て支援」とは何かを、考えていくことが大切だと思います。市民でやる自主サークルは、子育て中の親子の情報がたくさんです。すべての親子が『自立した子育て』ができるようにするために、どのような支援が必要かをしっかり見極めてほしい。そのためには、行政と自主サークル（市民）が、対等な立場で、お互いが関わりあう必要があると思います。

なんだか難しいことを言いましたが、『上手に、行政の支援を受けましょう。』ということ。

**仕事をしているとなかなかサークルに参加できなかったり、参加に抵抗を感じたりすると思うのですが、たまの参加でもよいのでしょうか。**

**サロンなら、行けるときに参加ができると思います。サークルに関しては、サークルの運営によって違っていると思いますので、入りたいサークルの方に事情を話して、参加したい気持ちを伝えてみてください。**

私のサークルで言えば、会員制で当番の運営なので、子どもの病気や、どうしても休むような事情があれば別ですが、当番のときはできるだけ参加してほしいというのが本音です。中には、仕事をしていても、サークルのある曜日を休みにしてもらって参加している方もいますよ。大切なのは、なぜ自分がサークルに参加したいのか、その気持ちをしっかりと持つことだと思います。

**サークルごとに違いがあるのかどうかを知りたいです。**

**違いはあると思います。ただ、子どものためにという気持ち、前向きな子育て仲間作りということで、活動していることは同じだと思います。人にも個性があるように、サークルにも、やり方や、参加している人や、活動年数などで、いろいろな違いはあると思います。**

### (3) その他

LD、ADHD等ありますが、自分の子どもが該当するのではないかと不安になります。

**私は専門家ではないし、子どもさんを見たわけではないので、はっきりとしたことは言えませんので、参考程度でしか答えられませんが、ご了承ください。**

もしかしたら・・・と不安があるのは、子どもさんが多動だからですか？言葉が遅いからですか？

よく、サークルのお母さんたちの、会話の中でも、それらの不安な声を聞きます。「もしかしたら・・・」と思うと不安ですよ。小さいうちは、本当にそうなのかは、はっきりとは分からないと聞きました。あまり不安にならずに子どもの様子を見守って、子どもに必要な関わりを根気強くみたら・・・と思います。

もし、そうだとすると、その子に合わせた関わり方、子育てのポイントがあるそうです。それは、すべての子どもにとっての「子育ての理想だ」と聞きました。だから、不安なら、その子がそうであろうがなかろうが、子どものために、自分のために、楽しく子育てができるためにも、子育ての勉強になると思うので、早めに、専門機関に行くことも考えてみてはどうかと思います。

自分で100%ではない人が好まれるとのことですが、どこに力を入れるべきか。この力をぬいても問題ないのかを知りたいです。

私も100%になろうとしたけどなれなかった。でも、100%じゃなくてもいいと思えるようになったら、実はみんなも100%じゃなく、自分と同じだと思えるようになった。お互い自分のできることで、お互いの足りないところを補い合おうとしたら、助け合える仲間、喜びを分かち合える仲間ができました。今は、自分が100%じゃないから、こういう仲間を持つことができたのだと、有難く思えるようになりました。

どこに力を入れるべきかですが、実は私は、「何事にも、力を入れすぎたらいけないのだな～。」と思っています。～過ぎたらいけない。「真中の心で生きる」という感じです。

『肩の力を抜いて、気楽に楽しく、自分にできることをやっていく。』

でもあえて、力を入れるとするなら、いろいろな体験をすること。「自分を知る」こと。そして、「どんな自分も自分なのだ」と受け入れることだと思います。いい自分も、ダメな自分も自分です。まだ気付いていない自分にも気付いてあげて、受け入れてあげてください。自分を受け入れると、まわりの人のことも許してあげられるようになりました。

『自分が変わればまわりが変わる』は本当でした。

人間って、心で幸せも不幸せも感じています。同じ出来事でも、その人その人の心の価値観で、幸せだったり不幸せだったりする。コップ一杯の水を「よかった。コップ一杯もある。」と感じるか、「たったコップ一杯しかない。」と感じるか。価値基準が“0(ゼロ)”に近ければ近い人ほど、幸せが自分のまわりにたくさんあります。

今、「～せねばならない」で生きている人が多いです。これも気持ちが苦しくなってしまう。上手くいけば「ホッ」とする程度の喜びしか感じない。失敗でもすれば、自分を責めたり、まわりを責めたりしたくなるほど苦しい。この世には、実は「～せねばならない」はないのです。「する」か「しない」かのどちらかしかない。「～せねばならない」がやってきたら、「する」か「しない」かに、気持ちを切り替えてみてください。そうすれば、自分が決めた行動になるので、上手くいけば達成感・満足感を感じ心から喜べるし、失敗しても、次に成功するための知恵になります。すべて、自分の「体験の気付き」として残ります。

悲しい体験、苦しい体験をした人ほど、人に優しくなれるし、幸せになれる。何事も、自分が「楽しく幸せ」になるために必要なことだから起きているのではないかと思います。