# ＊小泉ママのひとりごと

暑中お見舞い申し上げます！
7月は雨も多く、思うようにプール遊びが出来ず淋しく思っていましたが、8月は晴れの日も多くなりそうなので、ようやく夏を満喫できそうです。
が…暑さはほどほどに願いたいものですね。

さて、私事ですが、長らくご愛読いただきました「小泉ママのひとりごと」も今回でひとまず区切りとなりました。文章を書くのがへたくそのド素人の拙い文章に、本当に辛抱強くお付き合いくださいましてありがとうございました。しかし、しかし、自己満足ではありますが、我ながら、よくも懲りずに書き続けられたものだと思います。『楽しみに読ませてもらっています』と言ってくださる方の声に背中を押していただき気が付けば235号まで回を重ねさせてもらいました。これもひとえに皆様のお陰と心から感謝申し上げます。

最初は、少し先輩ママのたわいのないひとりごとから始まり、思春期の子どもを持つ親の苦悩、受験生を持つ親の日常、子育ての試行錯誤や髪の毛振り乱しての葛藤、時にはボヤキや愚痴、旬の出来事、旬の思い、日々の泣き笑いを書き綴った「ひとりごと」も気が付けば孫との泣き笑いを綴る世代となりました。振り返れば、ただ無我夢中に生きていた私がそこにいたと感じます。
40代になってすぐから書き始めた「ひとりごと」にその時の社会情勢と自分の心もちが見えてきます。60代となった今、少しは成長したかなと自分を褒めたい気分です。
あっという間の20年でした。あらためて、時の流れの速さを実感します。色々あったな…と感慨深いです…
べたな言いかたですが、泣いても笑っても夜が来れば朝が来て「明日」はやってきます。
今日辛い事があったとしても明日を重ねるウチに傷は癒え、忘れることができる。
つくづく「日にち薬」だと思います。
老婆心ながら今の私からすれば子育ての時期は、あっと言う間!! 子育てもご自身の人生も大切にして、大いにお楽しみください。

秋からは違った形でお目にかかります。今後ともよろしくお願いします。
ひとまずは永年のご愛読に感謝を込めて、皆様のますますのご多幸をお祈り申し上げます。

＊thank you＊

## ＊事務局だより

### 新規ご入会ありがとうございます

○正会員：嘉土美由紀

### 温かいご支援ありがとうございます

○ご寄附：浅井祐子
○絵本のご寄附：上野悦子　小泉琳　小泉尋　奥山小百合
一色寛子　北村幸子　加納佐知子
○ベルマーク：ミルクたんぽぽ園　※6/29～7/26（順不同・敬称略）

### ミルクファミリーコンサート開催決定!!

日　時：2020年2月1日（土）13：30～
出演者：「新沢としひこ＆ロケットくれよん」
会　場：三田市総合文化センター・郷の音ホール
チケット
会員先行発売：9月2日（月）10時より
※詳細はチラシをご参照ください

## ～事務局長のトホホ日記～

三田フラワータウンのサンフラワービル4階、子育て交流スペースの準備が整いました。一時保育やママ講座、絵本館などなど地域で気軽に集えるスペースです。プログラムなどは、フェイスブック通信、チラシなどでお知らせします。
そして、出張保育（講座など）の一時預かり事業も年々増えています。子育て中で短時間しか働けない方など、保育士さんの募集もしております。ぜひ登録してください。お待ちしております。
詳細は事務局まで。

## ＊表紙の絵

パシャーン♪水しぶきを上げて海水浴を楽しんでいるミルちゃんクーたんです。陽射しが水面に反射してキラキラキラ…。ミルちゃん、クーたんの未来もキラキラ光り輝いています。　—by しぇいしぇいー

＊2019年9月号より『みるくっ子通信』の内容、サイズを一新!!　どうぞお楽しみに♪

# ＊小泉ママのひとりごと

令和が始まって1か月が経ちましたね。
特に生活が変わったわけではないけれど、何かを変えたいと思うのですが…
なかなか、日々の生活に追われて難しいです。「令和」という元号にも馴染めていないところもありますが、そのうち馴染んでくるでしょう。

さて、先月は恐ろしく暑かった日が続きましたね！暑さに対する体の準備もできていなかったから大変でした。まだ5月なのになぜ…先が思いやられます。
そして、6月、梅雨の季節がやってきました。嫌な季節、洗濯は乾かないし、臭くなるし、じめじめと気分も滅入りがちですが、子どもはそんなことにはお構いなしです。傘をさしたり、長靴をはいたりするだけで楽しくなるようです。気持ちは持ちよう…ですね。

ところで、皆さんは「気持ちの切り替え」ってどうしていますか？
大変なことや、辛いことがあると心はそのことに囚われてしまい、何も考えられなくなったり、眠れなくなったりします。するとますます悩みは深まるばかり…一人で考えてもなかなかいい考えも浮かんではきません。
そんな時、信頼する人に話をきいてもらうのはいいですね。人に話を聞いてもらう事で、煮詰まっていた心のつかえがとれ、違う考えが浮かんできたりします。
人に話すことは、勇気がいりますが、自分だけではない、一人ではないと思えると逆に勇気が湧いてきて、「なんだ、大した問題ではなかった」と思えたり、「○○すればいいんだ」と楽になる方法が浮かんだりします。
少し思考を変えるだけで気持ちが切り替えられたりします。自分ほど不幸な者はいないと思うと、ますます気分が落ち込んでいくものですが、私だけではないと思うことで気持ちが楽になることもあります。

随分前の話になりますが、娘が自分の進路、将来に悩んでいた時、思い切ってヨーロッパに旅行をしたことがあります。答えが見い出せなくて悩み、体の不調を訴えていた娘に対して、気の利いた言葉も答えも出してあげれない不甲斐ない親でしたが、現実を離れてみることを提案（けっして逃げではありません！前進的なものです！）非現実の中に身を置くことで頭が冷やされたのか、娘の表情が目に見えて変わっていくのがわかりました。悩みも「気分転換」で小さくなることもあるものですね。

あなたの「気分転換」は何ですか？　令和元年に乾杯!!!　よい年でありますように!!
ミルクは令和も皆様の応援団、子育ての伴走者です！

ミルクホームページ

# ＊事務局だより

## ★新規ご入会ありがとうございます

○正会員：藤目初枝　西村美穂　溝添美枝子　原田恵子　安藤典子　富永沙也佳
坂本明美　森田幸生　細川英輔
○賛助会員：松田さやか　加納和子　鈴木宣央　鈴木健示　鈴木章太　室谷福子
廣瀬加津子　向井陽子

## ★温かいご支援ありがとうございます

○ご寄附：一色寛子　和泉初美　西村美穂　藤目初枝　尾畑さちえ　福島和美
小泉加奈子　齋藤朋子　山本敬子　酒井朋子　入谷裕美　弓谷紀江
酒井和子　下村菜弥　大谷香緒里　溝添美枝子　安川街子　村田美恵子
北村咲歩　加納俊章　久保敦子　北村幸子　岩崎倫子　福西勝弘
泉恵子　和泉博文　笠井睦　仲内みどり　奥田美和　室谷福子
株式会社ヴィンテック　株式会社セブンクリエーション
○絵　本：橋本修一　小泉加奈子　一色寛子　北村幸子　加納佐知子
○ベルマーク：ミルクたんぽぽ園　※4/26～5/30（順不同・敬称略）

## ＊表紙の絵

―ひしえいしえい―

「わ～い、雨だ!!」カサをさしたいミルちゃん、長靴をはきたいクーたんは大喜びです♡
しえいしえいも子どもの心は、カサに長靴、憧れたな～

《お知らせ》子育て支援スペース みるく にて
（三田市弥生が丘1丁目サンフラワービル4階）
ミルク絵本館 プレオープンします!!
6月25日（火）10:00～12:00

## ～事務局長のトホホ日記～

第19回通常総会が終わりました。
2019年度は進化するミルク!!です。スタッフ一人一人の進化が組織を大きく進化させます。総会での役員、会員の一言一言で実感した事務局です。みるくっく室塚は、保育プログラムの一新。新しい"ひろば"へと始動!!

三田では「ミルクひまわり園」の保育の可能性、ニーズの広がりは、無限大です。日本政策新事業「ミルク絵本館」は、両地域での同時スタート。
「ミルク」を必要としてくれるみなさんと一緒にわくわくしながら活動したい!!
これからのミルクお見逃しなく!!です。

# ＊小泉ママのひとりごと

雨の少ない6月でしたね。しかし、夏のようなゲリラ豪雨で被害が出た地域もあるようです。被害に遭われた方には心よりお見舞い申し上げます。それにしても季節が読めない時代、どうなっているのでしょう…とは言え、本格的な夏到来！熱中症には、こまめな水分補給、休息等、十分お気をつけください。

さて、私事ですが、先日人生で初めてのヘアースタイルにしてみました。
モをバッサリと短くよ 古い事は捨てて～よ（古い歌ですみません。かぐや姫の「僕の胸でおやすみ」より）って感じで…色々と人生を振り返り、今後の人生をどう生きていくか考える歳となりました。よく言われる「セカンドライフ」ですね。これまで精一杯仕事、子育て等自分の思う人生（けっして楽な人生ばかりではありませんでしたが…人生山あり谷あり、実に面白い!!）を無我夢中で生きてきました。それな私だから感じることは、「人生の後半くらいはパートナーと共に歩む人生もありかな」と考えるようになりました。

二人から始まり家族が増え、子育てに悪戦苦闘した日々も懐かしく、子どもたちもそれぞれの人生を生き、私たちのもとから巣立っていきます。そして、やがて二人の生活に戻っていくのです。だからこそ、最後まで生き生きと輝ける人生でありたいと願います。

パートナーとは、よく口喧嘩もしましたが、ご縁があって巡り合った二人、最後は笑顔でお互いを信頼し合える仲でありたいと思っています。これからの人生を真剣に生き抜くことは、今まで生きてきた人生を肯定することでもあると思います。なんか、そう考えるとウキウキしてきました。…これは、あくまでも私の「セカンドライフ」設計です。子育て中のお母さん、お父さんにとっては現実感のない話でしたね。でもね、先ゆく先輩の声を心の片隅に置いて、髪の毛振り乱して頑張るもよし、夫婦喧嘩するもよし、子育て泣き笑い、子育て時代を大いに満喫してください。

いずれにしても、自分の人生を諦めにせず、精一杯生きた先には輝く未来が待っていますよ。ただし、走り続けると疲れます。時には休憩をとりながら…ですね！

## ＊事務局だより

ミルクホームページ

### 新規ご入会ありがとうございます

○正会員：山内由香里　○賛助会員：真田浩司　真田静香

### 温かいご支援ありがとうございます

○絵本のご寄附：橋本修一　村田美恵子　尾畑果衣　尾畑陽　大島莉里　大島杏里　大島実里　上東文恵　福島愛真　奥山小百合　和泉初美　脇尾弥可子　梶田雄太郎　梶田真秀　山口陽菜子　仲内みどり　酒井さくら　酒井ひなの　岩崎倫子　一色寛子　北村幸子　加納佐知子　齋藤朋子　ミルクたんぽぽ園　匿名希望２名

○ベルマーク：行政書士森田幸生事務所　山内ゆうと　山内みゆ　下村菜弥　入谷雄之　ミルクたんぽぽ園　※5/31～6/28（順不同・敬称略）

**会費・ご寄附のお振込先**

○ゆうちょ銀行：支店名　四三八　普通預金　口座番号 6940275
名義　NPO法人保育ネットワーク・ミルク

○池田泉州銀行：支店名　三田ウッディタウン　普通預金　口座番号 2035051
名義　保育ネットワーク・ミルク　代表　小泉　雅子

○三井住友銀行：支店名　三田　普通預金　口座番号 4119249
名義　特定非営利活動法人保育ネットワーク・ミルク　理事　小泉雅子

## ～事務局長のトホホ日記～

ミルクもこの8月で28年目へと突入します。理事長と共に設立時から活動しているスタッフから入れて3ヶ月の若手スタッフまで総勢49名と、ミルクサポーター8名のミルクとなりました。

その中で、事務局の仕事も多岐に渡ります。日々の会計、労務、広報活動をしながら、助成金獲得のための書類づくりや事業の運営などなど…それぞれの現場のスタッフの思いとつながりをパワーにかえて、新たな事業にチャレンジです。

30年へ向けてスタッフ一同全力前進です。

給食調理補助スタッフを募集中です（1日3時間程度）詳細は事務局まで!!

## ＊表紙の絵 — by しぇいしぇい —

ミルちゃん、クーたん 織姫サマと彦星サマに変身！みんなの願い事を叶えてくれますよ。
しぇいしぇいは何をお願いしようかな？

ハニーFM　ハニーサウンドカフェ　毎月第2月曜日　「子育て応援します」

# 子育てQ&A

DJ：もんがきとしこ
出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長
（認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク理事長）
2019年7月8日（月）オンエアー

**Q** この春４歳になった息子です。　外あそびも好きで長い距離も平気で歩きます。
階段など動き始めをよく見ると常に右足が先に出ています。
足の太さも目で見てわかるくらい右足にはしっかり筋肉が、一方左は細めです。
バランスよく動かす遊びなどがあれば教えてください。

**A** まず、右足からということに関しては、大人でも一緒で、利き足とか軸足といわれるように自分が得意とする足があるのだと思います。そして左右見た目に差があることについては、気にして見るとその様に見えてしまうこともあります。気になるようでしたら、一度整形外科を受診されるというのもお母さんの安心材料となると思います。どうしても心配になると、段々と悪い情報ばかりが入り、全てに気になってきますからね。

お子さんは日常、どんなことで知らない間に鍛えられていくのでしょうか。

足を鍛えるといっても全部が筋肉でつながっていますので、体幹を鍛える遊びのひとつとして、十分に歩けているお子さんでもわざと『ハイハイ』を促すような遊びを保育園では取り入れています。

例えば、▸段ボールのトンネル

▸布団の上を歩く

▸丸めた布団を入れてお山に

→ 歩いたり、跨いだりして、足裏の刺激にも

▸背筋や身体全体の筋肉を促すような遊びになり不安定さがとても身体には効きます。

そして一番手軽にできる子どもの運動機能、免疫力を高めることとして、
歩くこと、散歩がお勧めです。基礎体力を養い風邪もひきにくくなります。
お母さんと一緒に歩きながら、季節の変化や自然、環境から色々な知識も得られ、
親子関係も良好に、色んな意味でお手軽に楽しめる効果があります。現代はどうしても車社会になって、少し出かけるのも車で行ってすぐ帰って来てしまう、時間が許すのであれば、たまにはお子さんとのんびり散歩されてはどうでしょう。運動をさせるというのではなく、遊びとして付き合って一緒に楽しむことがいいですね。心身共に良い影響があると思います。

編集・発行
認定NPO法人　保育ネットワーク・ミルク
兵庫県三田市西山1丁目13-6　事務局 079-565-4313

活動/運営 場所
三田市より委託「駅前子育て交流ひろば」 キッピーモール 6階 幼児室
三田市より委託「駒ケ谷運動公園子育て交流ひろば」駒ケ谷運動公園 体育館 講座室
三田市小規模保育施設「ミルクたんぽぽ園」三田市西山１丁目13-6
企業主導型保育施設「ミルクひまわり園」 三田市弥生が丘1丁目1−2サンフラワービル1階
子育て支援スペース「みるく」 三田市弥生が丘1丁目1−2サンフラワービル4階
子育て支援スペース「みるくっく宝塚」 兵庫県宝塚市売布 2-5-1 ピピアめふ6階
宝塚市放課後児童健全育成事業「みるくっくキッズクラブ」（ピピアめふ4階）

ハニーFM　ハニーサウンドカフェ　毎月第2月曜日　「子育て応援します」

# ?!子育てQ&A!!?

DJ：もんがきとしこ
出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長
認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク理事長
2019年9月9日（月）オンエアー

## Q　もうすぐ5歳、習い事の先生との関係について相談

3人の先生が順番に教えて下さり、生徒は娘一人。
気の合う先生の時は喜んで行くのですが、そうでない日は「忙しいから行かない！」と言って休みたがります。「じゃあその事を自分で先生に言いに行こう。」と連れて行くと、結局そのまま過ごして帰ってきます。このまま続けていてストレスにはならないでしょうか？

## A

お母さんがストレスにならなければ、お子さんは大丈夫かと思います。
毎回そのことが起こる毎にまた言うのではないか？またそう言われたらどうしよう…
お母さんがそれにいっぱいいっぱいになると、お子さんは敏感です、自分の気持ちが上手く出せない状況でお母さんの気持ちも分かってしまう、これがストレスのようになりかねないです。たまには休ませてあげてもいいのでは？というぐらいの気持ちで。そう言いながらも行くという事は、お母さんに対して言えるぐらいの原因で、行ってそのまま過ごして帰ってくるならば、そのこと自体はそんなに大きなストレスになってないかなと思います。まずお子さんがしゃべりやすい環境づくりを心掛けられたら良いと思います。

・話を聞いてあげる

・子どもの様子をよく見てみる

「どうして！？」「なぜ！？は逆効果」

▸「あれ？」と思われたらお休みをするなり、辞めてしまうこともあってもいいのかもしれません。

先生にはどんな風にお話すればいいのでしょうか

しっかりとコミュニケーションをとることが必要です。「こんなこと言ったら悪いのでは、迷惑がかかるのでは」は逆効果です。聞かれた先生はフィードバックされ、そう言えばあのとき、こんな事あったかな？あんな事あったかな？ちょっと変な顔したかな？とお母さんにお話が返ってきたりもします。そうすると、お子さんの一つの要因を知るきっかけにもなるので、その辺を話し合いされたら、もっと楽しく習い事に取り組まれていかれると思いますね。

日頃からお子さんの様子を見ながら、一緒に話し合って、特に3歳までは親が決めた習い事になると思いますが、3歳からは割と自分の意思「これやりたい、あれやりたい。」と言い出す様になりますので、そこをしっかりとお母さんも付き合ってあげられたら、いいと思います。

編集・発行

認定NPO法人　保育ネットワーク・ミルク
兵庫県三田市西山1丁目13-6　事務局079-565-4313

活動/運営 場所
三田市より委託「駅前子育て交流ひろば」 キッピーモール 6階 幼児室
三田市より委託「駒ケ谷運動公園子育て交流ひろば」 駒ケ谷運動公園 講座室
三田市小規模保育施設「ミルクたんぽぽ園」三田市西山1丁目13-6
企業主導型保育施設 「ミルクひまわり園」 三田市弥生が丘1丁目1−2サンフラワービル1階
子育て支援スペース 「みるく」 三田市弥生が丘1丁目1−2サンフラワービル4階
子育て支援スペース 「みるくっく宝塚」 兵庫県宝塚市売布 2-5-1 ピピアめふ6階
宝塚市放課後児童健全育成事業「みるくっくキッズクラブ」ピピアめふ4階

# ちょっとひとりごと

季節は、秋を飛び越えて冬に向かっていると感じる今日この頃。早いですね。
今年も残すところ 2 か月となりました。あまりの速さに このまま何もできずに歳だけを重ねるのではないかと怖くなるのは歳のせいでしょうか!？

お久しぶりです!皆さんお元気ですか?「ひとりごと」の連載が終わってからは、
「書き伝える」と言う刺激がない生活をそれなりに楽しみ、のんびりとさせていただいていました。
時折『ひとりごと楽しみに読ませていただいていました。残念です。』とお声をかけてくださる方もあり、何気なく書き続けてきたことでしたが、存在を肯定されたようで本当に嬉しい限りでした。
今回は、「久しぶりにどうですか」とのお声がかかり、恥ずかしながら「ちょっとひとりごと」でお邪魔します。
近年起こる様々な天災には自然の驚異を思い知らされますね。
台風 19 号の影響により被害を受けられた皆様へ、謹んでお見舞い申し上げます。
一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

しかし、このところの台風の巨大化や地震の多さは異常と感じます。どこで起こってもおかしくない災害、自分の地域のハザードマップや避難場所の確認、非常食等、人ごとにせず日頃からの備えが必要だとつくづく思います。皆さんのご家庭ではどんな準備をしておられますか?
先日うちの家で、備蓄していた水を久々に出してみると、期限が過ぎていてびっくり、慌てて買いに行ったという事がありました。備蓄しているから安心という気持ちもあり、そうそう起こる災害ではないと油断して点検することを怠っていました。
「備えあれば患いなし!!」起こってからでは遅いという事ですよね!
今年の駅前ひろばの子育てメッセのテーマは「子どもの環境と安全」です。
命を守るためには何が必要か一緒に考える機会としませんか?
特に小さな子どもさんのいるご家庭は日頃から防災感覚を磨いて「患いなし」ですね。
久しぶりに、あれやこれやまとまりなく、書いてしまいました。
今後も忘れたころに現れる「ひとりごと」よかったら読んでやってください。

**小泉雅子**


編集・発行

認定NPO法人　保育ネットワーク・ミルク
兵庫県三田市西山1丁目13-6　事務局079-565-4313

活動/運営 場所
三田市より委託「**駅前子育て交流ひろば**」 キッピーモール 6階 幼児室
三田市より委託「**駒ケ谷運動公園子育て交流ひろば**」 駒ケ谷運動公園 講座室
三田市小規模保育施設「**ミルクたんぽぽ園**」三田市西山1丁目13-6
企業主導型保育施設 「**ミルクひまわり園**」 三田市弥生が丘1丁目1−2サンフラワービル1階
子育て支援スペース 「**みるく**」 三田市弥生が丘1丁目1−2サンフラワービル4階
子育て支援スペース 「**みるくっく宝塚**」 兵庫県宝塚市売布 2-5-1 ピピアめふ6階
宝塚市放課後児童健全育成事業「**みるくっくキッズクラブ**」ピピアめふ4階

ハニーFM　ハニーサウンドカフェ　毎月第2月曜日　「子育て応援します」
毎月第２月曜日15時～オンエアー〈祝日の場合お休み〉

DJ：もんがきとしこ
出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長
認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク理事長
2019年11月11日（月）オンエアー

# 泣Q&A

**現在４歳半の男の子です。着るもの履くものどれも自分で選んだものしか着ません。どのような心理状態の結果なのか、せめて季節に合ったものを選ぶようにするにはどのような言葉掛けが良いのでしょうか？**

**まずは共感してあげることが大事。**それから「今日はこの服ちょっと暑いね。汗をかくよ。汗をかくと風邪をひいちゃうよ。」とか、逆に寒い冬に半袖を出してきたとすれば、「寒いよ～絶対くしゃみ出るよ。冷たくなるよ。」「これよりはこれ着た方が暖かいかもしれないね。」という様に話してみては。

**「なぜそれが着たいの？」と質問もありですか？**

「これが着たいのね。どうしてかな？」というのは否定ではないので、もしかしたら、それはお父さんが着ていたのをイメージしたのかもしれない。その辺を聞く事で「じゃ、こっちよりこっちの方がいいね。」とか、「それだったらこれだね。」とか一緒に考えてあげるという事が出来ると思います。頭ごなしに「それはおかしいでしょ！」となると、イメージしたものを否定された事で、まず泣き叫ぶとか癇癪を出すとか、**敢えてこだわりをきつくしてしまい、返って対応が難しくなるというケースもあるので、先ず許可してあげる事が大事かなと思います。**

今回は子どもの服ですが、そのこだわりについては、子どもの意思の強さ、自己主張が出来るんだという事で、それはしっかりと認めてあげたらいい事だと思います。頭ごなしにダメだよってやっちゃうと、癇癪を起こしたり、こだわりっていうのも一つの成長な訳ですよね。次につながる成長だとすれば、こだわる事で深くそこをイメージしていける、また想像力のある子に、気持ちが持てる子になっていく訳ですから、それを否定しちゃうと、無気力な子、やる気の無い子っていう風に育っていく場合もありますので、しっかり認めて、話し合いのうえで気持ちが切り替えられたらしっかり褒めてそういう風に接してあげて欲しいなと思います。

そして、大人側としての努力としては子どものこだわりについては、時折忙しい時にこだわられると親ってイラッとくるもので、その気持ちもすごくわかります。ただ、そのこだわりも一つの成長で大事だっていう事を受け止めて頂いて、

**親としては「忍耐」、ひたすら忍耐とそして「工夫」が必要かなと思います**

編集・発行
認定NPO法人　保育ネットワーク・ミルク
兵庫県三田市西山1丁目13-6　事務局079-565-4313

活動/運営 場所
三田市より委託「駅前子育て交流ひろば」キッピーモール 6階 幼児室
三田市より委託「駒ケ谷運動公園子育て交流ひろば」駒ケ谷運動公園 講座室
三田市小規模保育施設「ミルクたんぽぽ園」三田市西山１丁目13-6
企業主導型保育施設「ミルクひまわり園」三田市弥生が丘1丁目1−2サンフラワービル1階
子育て支援スペース「みるく」三田市弥生が丘1丁目1−2サンフラワービル4階
子育て支援スペース「みるくっく宝塚」兵庫県宝塚市売布 2-5-1 ピピアめふ6階
宝塚市放課後児童健全育成事業「みるくっくキッズクラブ」ピピアめふ4階

ハニーFM　ハニーサウンドカフェ　毎月第2月曜日　「子育て応援します」

# 子育てQ&A ??

DJ：もんがきとしこ
出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長
認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク理事長
2020年6月8日（月）オンエアー

## 落ち着かない毎日ですがいかがでしょうか。

できていたことができなくなっている、ということがあって保育園では2回目のならし保育が必要となっているような状況ですかね。学童で1年生の子に学校どう?何年生?と声をかけると「たぶん一年生。」と答えたんです。　やはり本来、一年をかけて心と体がともなって成長していくところですが、いきなり6月から始まって、何もわからない、自覚のないまま、不安なところで進んでいますよね。何が起きるか、どうなるのか、という子どもたちの気持ちの安全、を大事に。まず私たち大人がどれだけ寄り添ってあげられるかいうことが大事ですね。

## 寄り添うにはどうしたらいいでしょうか ??

まずは気持ちを聞いてあげてほしいです。
**不安な気持ちを話せる雰囲気作り。**

もっと頑張ったらいいのよ、とかみんなそうだよ。とかそういうことではなく、
そうなんだね。不安だね。など不安な気持ちを肯定しながら
聞いてあげてほしいなって思いますね。不安って言葉を出せない子どももそこを
聞いてあげて喋ることで自分の気持ちがわかりやすくなります。親が不安になっちゃうと
子どもは語れなくなるのでそこはグっと我慢してあげてほしいなと思います。
不安になりすぎると聞きだしたくなるんですね。どうだった?今日はどうだった?大丈夫だった?
それをやられると子どもは喋れなくなるので、喋りたい時にちゃんと聞いてあげてほしいですね。

## では幼稚園に行かれている方とか小さいお子さんの場合はどうでしょう ??

夕方のちょっと涼しくなった時間に少しの時間でいいので散歩をしてみるとか気分転換をはかる。
いつも通りのお母さんとお子さんとの関係の中でちょっと気分転換をするぐらいの
心のストレッチみたいな気持ちで少し柔らかくしていく方法を見つけていくのはいかがでしょうか。

## 低学年は ??

集中力がなくなってきているお子さんとは会話をしながら神経衰弱など
カードゲームなどで楽しく集中力を取り戻していくことができるのではないでしょうか。
また高学年になってくるとイライラして自分自身の中で閉じこもってしまいがちのところも
あるかもしれませんがさりげなくサポートしてあげたいですね。

## 高学年は ??

今度いつ休みになるとか、どこどこ行こうかとか楽しみを作ってあげる。
例えば今度のお休みなどちょっと先の目標を持たせてあげる。


## 編集・発行

認定NPO法人　保育ネットワーク・ミルク
兵庫県三田市西山1丁目13-6　事務局079-565-4313

活動/運営 場所
三田市より委託「駅前子育て交流ひろば」 キッピーモール 6階 幼児室
三田市より委託「駒ケ谷運動公園子育て交流ひろば」 駒ケ谷運動公園 講座室
三田市小規模保育施設「ミルクたんぽぽ園」三田市西山1丁目13-6
企業主導型保育施設「ミルクひまわり園」 三田市弥生が丘1丁目1−2サンフラワービル1階
子育て支援スペース「みるく」 三田市弥生が丘1丁目1−2サンフラワービル4階
子育て支援スペース「みるくっく宝塚」 兵庫県宝塚市売布 2-5-1 ピピアめふ6階
宝塚市放課後児童健全育成事業「みるくっくキッズクラブ」ピピアめふ4階
宝塚市放課後児童健全育成事業「みるくっくキッズクラブ逆瀬川」道上ビル1階

# ちょっとひとりごと

明けましておめでとうございます。
皆様お揃いで健やかな新年をお迎えの事お慶び申し上げます。
2020 年も始まりましたね。今年は、オリンピックの年!歴史に語り継がれる年ですね。
ここに立ち会えたことを喜びたいと思います。
前回の東京オリンピックの思い出は私でもないのですから、
若い世代のママパパは歴史上の出来事に過ぎないのでしょうね。
折角なので、今回は、歴史の目撃者として、
オリンピックを楽しみ子どもたちに語り継いであげてくださいね。

さて、このところ 1 年の過ぎる速さが加速したと感じる私ですが、子どもの成長も早いですね。
子どもは、どんなに小さくても、しゃべれなくても、大人の様子をよく見ています。
そして、よくわかっています。ただ、それをどう反応すれば良いのか、どう言えばいいのかわからないだけです。「どうせ言ってもわからないから」と言うのは、大人の都合の良い解釈です。
0 歳から 3 歳のこの時期は、人として育つ上で、とてもとても重要で大切な時期です。
丁寧に関わって、優しい言葉、良い言葉をいっぱいシャワーのように浴びせてあげてください。
「ありがとう」は魔法の言葉、言われた方はもちろん、言った方も幸せになれます。
優しい言葉、豊かな言葉・・・絵本はとってもいい素材ですよ。
子どもの情緒の安定と親子の愛着関係に寝る前の時間、
親子ふれあいの絵本タイムもお勧めです! !ただし、
寝る前の絵本選びは刺激の少ないものを選んであげてくださいね。

ミルクでは、子育て支援スペースにて絵本館を実施(有料)。
保育士の絵本の読み聞かせがあります。一度覗いてみてください。
今年もよろしくお願いします。　　**小泉雅子**

日程は前頁をご覧ください。

編集・発行
認定 NPO 法人　保育ネットワーク・ミルク
兵庫県三田市西山 1 丁目 13-6　事務局 079-565-4313

活動/運営 場所
三田市より委託「**駅前子育て交流ひろば**」キッピーモール 6階 幼児室
三田市より委託「**駒ケ谷運動公園子育て交流ひろば**」駒ケ谷運動公園 講座室
三田市小規模保育施設「**ミルクたんぽぽ園**」三田市西山 1 丁目 13-6
企業主導型保育施設「**ミルクひまわり園**」三田市弥生が丘 1 丁目 1−2サンフラワービル 1 階
子育て支援スペース「**みるく**」三田市弥生が丘 1 丁目 1−2サンフラワービル4階
子育て支援スペース「**みるくっく宝塚**」　兵庫県宝塚市売布 2-5-1 ピピアめふ6階
宝塚市放課後児童健全育成事業「**みるくっくキッズクラブ**」ピピアめふ4階

# ちょっとひとりごと

今年は暖冬で寒い三田でも氷点下になった日は、まだ数日ですね。
それでも、冬！１月末から２月上旬は一年で一番寒いと言われています。
インフルエンザも流行っているようです。体調には十分お気をつけくださいね。

さて、このところちょくちょくお目見えの「ちょっとひとりごと」
引退したはずでは…とお思いの方もおありでしょう。申し訳ありませんが、
諸事情につき、少しお付き合いください。

先日、ハニーFM 開局記念の番組にゲスト出演させていただきました。保育者やミルクの理事長の立場での出演ではなく、「人間・小泉」として番組で話させていただきました。
娘に言わせると保育や子育て支援者の講演の講師で行く時より周到に準備していると茶化されるほどノリノリで準備し、楽しくおしゃべりさせていただきました。
責任がないと言うと語弊がありますが、興味関心が強いモノには私的感情と思い出も重なり、話は尽きません！ 気が付くとあっという間の１時間でした。
話の内容は、敢えて控えておきますが、すごく気分転換になったことは間違いなく、好きなモノがあってよかったと思える時間でした。仕事が趣味のように感じた時もありましたが、衰え行く体力や老いと闘いながら、好きなモノを大いに楽しみ、身も心も若々しくありたいと思います。
年齢じゃないですね。仕事以外に好きなモノにどれだけ情熱を注げるか‥だと思います。
子育て中でなかなか自分の時間が取れないと言う方も多いでしょうけれど、
ちょっと工夫してみてください。少しの時間でも持てると、気分転換になると思いますよ。
そして、いずれは、子どもたちも巣立っていきます。
どうぞ花開かせるその日を楽しみに今をお楽しみください。

追伸:気分転換の工夫の一つにミルクをご利用ください!ミルクは、あなたの子育ての伴走者です。

小泉雅子


編集・発行

認定NPO法人　保育ネットワーク・ミルク
兵庫県三田市西山１丁目13-6　事務局　079-565-4313

活動/運営 場所
三田市小規模保育施設「ミルクたんぽぽ園」三田市西山１丁目13-6
企業主導型保育施設「ミルクひまわり園」三田市弥生が丘１丁目１−2サンフラワービル１階
子育て支援スペース「みるく」三田市弥生が丘１丁目１−2サンフラワービル4階
子育て支援スペース「みるくっく宝塚」　兵庫県宝塚市売布 2-5-１ ピピアめふ6階
宝塚市放課後児童健全育成事業「みるくっくキッズクラブ」ピピアめふ4階
三田市より委託「駅前子育て交流ひろば」キッピーモール 6階 幼児室
三田市より委託「駒ケ谷運動公園子育て交流ひろば」駒ケ谷運動公園 講座室

スタッフ募集のおしらせ ： 勤務先「駅前子育て交流ひろば」「みるくっくキッズクラブ」
事務局までお問い合わせください。

ハニーFM　ハニーサウンドカフェ　毎月第2月曜日　「子育て応援します」

DJ：もんがきとしこ
出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長
認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク理事長
2020年2月10日（月）オンエアー

# 子育てQ&A

**Q**

この春から幼稚園に通う 5 歳の男の子です。以前は近所に同じ年頃の子ども達が居て、よく遊んでいたのですが、みんな引っ越しをしてしまいここ 1 年半ほど、息子はもっぱら家の中。外へ行くのを嫌がるようになりました。
**この調子で春からの幼稚園通い、集団生活に馴染めるのか心配しています。**

**A** 幼稚園に入られた場合、それぞれの幼稚園の中にはプログラムが 4 歳ぐらいから社会性を身につけるとか、集団で遊ぶとか、ルールのある遊びをすると言われています。そういう意味においては、**全然心配される事はないかと思います。**

まず、子どもの**「一人遊び」**っていうのは、子どもにとってはすごく大事な事なんですね。
子どもの一人遊びって早い時期で 2~3ヶ月から始まります。
指しゃぶりとか、しゃぶりながら「アウ・アウ」と言葉を発していく。
その頃から既に一人遊びが始まり、そういう時期を越えながら自分というのを意識して育っていくわけです。
一人遊びを十分にさせてあげる事は子どもの成長にはすごく意味のある事で、
だから 1 歳、2 歳の頃って保育園でも一人遊びが出来るかどうかは大きな視点として一つもっています。
**大人はそばで見守ってあげる事、これが重要です。**

自分の遊びをどのように楽しむかで**集中力**を養います。
自分が出来たものがイメージとして出来上がっていくことの**達成感**が生まれます。
まず、集中力と達成感。その二つが養われます。そして、達成感が育つと「もっとこういう事しよう!」という**挑戦する力**が湧いてきます。
そうすると、挑戦する中で「もっとこんなんが出来るんじゃないか?」と**夢**が広がっていきますよね。
夢が広がると脳が活性化されているという事です。すごく子どもにとっては一人遊びがこれだけ意味があります。

## 「見守る」というところで親御さんが気を付ける事等ありますか?

傍にいて見守ってあげる。出来た時に「わぁすごいね!上手にできたね!」と一緒に喜んであげる。
これが凄く大事になってきます。そうすると、また子どもは嬉しくなってそれに反応していきます。
ただですね、テレビやDVDというのは一方的に相手からの語り掛けとなりますので、逆に脳が働かないというか動かなくなります。
どうしてもテレビやDVDを観るとすれば、一緒に声をかけながらお話をしながら観ていただけたらいいんじゃないかなと思います。


編集・発行

認定NPO法人　保育ネットワーク・ミルク
兵庫県三田市西山1丁目13-6　事務局　079-565-4313

活動/運営 場所
三田市小規模保育施設「ミルクたんぽぽ園」兵庫県三田市西山 1 丁目 13-6
企業主導型保育施設「ミルクひまわり園」三田市弥生が丘1丁目1−2 サンフラワービル1階
子育て支援スペース「みるく」三田市弥生が丘1丁目1−2 サンフラワービル4階
子育て支援スペース「みるくっく宝塚」兵庫県宝塚市売布 2-5-1 ピピアめふ6階
宝塚市放課後児童健全育成事業「みるくっくキッズクラブ」ピピアめふ4階
三田市より委託「駅前子育て交流ひろば」キッピーモール 6階 幼児室
三田市より委託「駒ケ谷運動公園子育て交流ひろば」駒ケ谷運動公園 講座室

ハニーFM　ハニーサウンドカフェ　毎月第2月曜日　「子育て応援します」

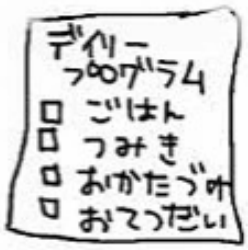
# ?!子育てQ&A!!?

DJ：もんがきとしこ
出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長
認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク理事長
2020年3月9日（月）オンエアー

**今回はリクエストさせていただきました。　今、親子でどのように過ごしたらいいのか？**

A 一日をどういうサイクルですごすか、**デイリープログラム**を考えてみてはいかがでしょうか。
こうしなさい、ああしなさい、と親が言ってもなかなか素直に聞けない子どもたちですが、一緒に
じゃあどうする?というふうにプログラムを考えることで、子どもたちも達成感がでてきます。

YouTubeもゲームもやっぱりあきてきますよね、子ども自身。
だから我慢する時間を作ってあげることで、また楽しみがでてきます。
ねばならないにならなくてもいいので、
だいたいのプログラムを立ててみてはいかがでしょうか。




プログラムの一つの中で **お手伝い** という時間をつくってみるのもいいですね。
これはあなたの時間ね。と任してしまうことで、肯定感と達成感を同時に持てる、すごく大事な時間
だと思います。大事なのは子どもの目の前でやり直しをしないことですかね。
素直なきもちで**「ありがとう!」**と言ってあげたいですね。

Q 小さなお子さんたちはどうしたらいいでしょうか？

室内でもからだをつかう遊びや、または頭をつかう遊びなんかがいいかと思います。
たとえば **なぞなぞ** とか **しりとり** は脳を活性化させるのにもいいかと思います。
家の中での **かくれんぼ** もいいですね。でもまだ小さいので、一緒に隠れるんです。
ワクワクドキドキしながら「しぃーっ」と言ったりして。
お布団をかぶって、懐中電灯を持って探検気分を味わってみたり、とても楽しいです。
あと、風船にセロファンテープを巻き付けると、跳ねやすくなって、お部屋の中でも身体を使って遊べます。室内用のトランポリンも、ストレス発散もでき、情緒も落ち着いて、とてもいいですね。


編集・発行

認定NPO法人　保育ネットワーク・ミルク
兵庫県三田市西山1丁目13-6　事務局079-565-4313

活動/運営 場所
三田市小規模保育施設「ミルクたんぽぽ園」三田市西山1丁目13-6
企業主導型保育施設「ミルクひまわり園」三田市弥生が丘1丁目1−2サンフラワービル1階
子育て支援スペース「みるく」三田市弥生が丘1丁目1−2サンフラワービル4階
子育て支援スペース「みるくっく宝塚」　兵庫県宝塚市売布 2-5-1 ピピアめふ6階
宝塚市放課後児童健全育成事業「みるくっくキッズクラブ」ピピアめふ4階
三田市より委託「駅前子育て交流ひろば」キッピーモール 6階 幼児室
三田市より委託「駒ケ谷運動公園子育て交流ひろば」駒ケ谷運動公園 講座室

2020年5月号 Vol.262

# みるくっ子通信

特定非営利活動法人(認定NPO法人)
保育ネットワーク・ミルク

## ちょっとひとりごと

季節は、いつの間にか桜から新緑に移り変わり時の流れに戸惑いすら感じます。
テレビから流れるのは、新型コロナウイルスに関連した話題が中心で、
感染への恐怖が掻き立てられます。正直私の年齢になると感染したら、
新型コロナウイルスに勝てる気はせず、必要以上に出かけることもなく、手洗い、うがい、除菌・・・
手が荒れるほど気を使います。小さなお子さんがいらっしゃるご家庭でも感染予防はもちろんの事、
毎日、家の中で本当に大変だろうとお察しします。

保育園や学童保育は４月22日から５月31日まで特例保育となりました。
保育園や学童が特例保育となり特定の家庭の子どもしか預かることができないのは、
本当に異常なことです。それほどまでに、切迫した状態だという事なのです。
保育園や学童に子どもの声が響かないのは本当に寂しい事です。
９年ほど前になるでしょうか、新型インフルエンザの流行に伴い、
保育園が１週間休園となったことがありましたが、その時の寂しさが蘇ります。
早く、可愛い子どもたちに会いたい、屈託ない笑顔に早く会いたいと思いますが、
今は、特例保育となったことに正直ほっとしているところもあります。
保護者の皆様には本当に申し訳ないのですが、感染がここまで拡大した今、
どんなに気をつけていても感染するかもしれない、誰が感染してもおかしくない、だからこそ、
保育士が感染しないと言う保証は何もありません。
「密閉」は換気をして避けることはできますが、「密集」「密接」を避けて保育することは不可能です。
それを考えると残念ながら保育園は安心で安全な場所ではないといえるのです。
保護者の皆様には大変な状況にも関わらず、私たちの思いを理解し、
ご協力いただき感謝しかありません。子どもたちを新型コロナウイルス感染から守りたい、
ご家族の皆様に感染してほしくないと強く思います。

みんなで心ひとつにして、新型コロナウイルス感染拡大を防止して、通常の日常に戻しましょう！
どうか、どうか、子どもたちや、みんなさんがご無事で！！
一日も早い終息を心から祈ります。

保育ネットワーク・ミルク　理事長 / ミルクたんぽぽ園 園長　小泉雅子

ハニーFM　ハニーサウンドカフェ　毎月第2月曜日　「子育て応援します」

DJ：もんがきとしこ
出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長
認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク理事長
2020年5月11日（月）オンエアー

# 子育てQ&A!!?

Q?　今は本当に自粛が長くて、外で動くのが大好き体を動かすのが大好きなお子さんには
どんな弊害が起きてくるのでしょうか。

A!!?　正直初めての経験なので、今後子どもたちの精神面にどういう影響が与えるのかっていうのは
ある意味未知かもしれないですが、大人が感じているストレスを子どもも一緒に受けてしまう
っていうことは考えられますね

親御さんが受けているストレスが影響する？　Q?

お母さんの方が神経質になってしまって、イライラしたりと
その環境の中で子どもたちが過ごしているとどうしてもその子どもは親の顔色を見たりと
小さいながらにあると思うんですね。また、十分に体を動かせないところから熟睡できていない。
赤ちゃんがえりのような異常に甘えてみたり、言葉ではなくすぐ泣く、
そういう精神的な変化が見られたりするのではないかなと思います。

A!!?　Q?　そうなった時にどういう事に気配りすればいいでしょうか？

どんなに小さくても生活リズムをつける。
幼稚園や保育園に行ってなくても同じような時間に起きて同じような時間に寝る。
という普通の生活です。朝ごはんを食べてお昼、夕食をちゃんと食べてほしいですね。
そしてバランスの取れた食事を一食でもいいからちょっと頑張ってみる。
またメリハリをつける生活ですね
例えば親子で一緒にお絵描きするのも絵の具を使ってみよう！などストレス発散に繋がっていくと思います。
おしゃべりができるような年齢だったら相談しながら●●ちゃんお当番ね。今日何する？
と聞いてあげて好きなことしてあげるのも楽しそうですね。

Q?

1歳前後2歳頃は指をしゃぶったりする時期のお子さんの手洗いはどうすればいいでしょうか

お母さんが包むように手を洗ってあげてください歌を歌いながらなど、なんでもいいですが、
楽しみながら手を洗って遊びの一つとして組み込むのもいいかもしれません。

編集・発行
認定NPO法人　保育ネットワーク・ミルク
兵庫県三田市西山1丁目13-6　事務局079-565-4313

活動/運営 場所
三田市より委託「駅前子育て交流ひろば」キッピーモール 6階 幼児室
三田市より委託「駒ケ谷運動公園子育て交流ひろば」駒ケ谷運動公園 講座室
三田市小規模保育施設「ミルクたんぽぽ園」三田市西山1丁目13-6
企業主導型保育施設「ミルクひまわり園」三田市弥生が丘1丁目1−2 サンフラワービル1階
子育て支援スペース「みるく」三田市弥生が丘1丁目1−2 サンフラワービル4階
子育て支援スペース「みるくっく宝塚」兵庫県宝塚市売布 2-5-1 ピピアめふ6階
宝塚市放課後児童健全育成事業「みるくっくキッズクラブ売布」ピピアめふ4階
宝塚市放課後児童健全育成事業「みるくっくキッズクラブ逆瀬川」道上ビル1階

ハニーFM　ハニーサウンドカフェ　毎月第2月曜日
「子育て応援します」

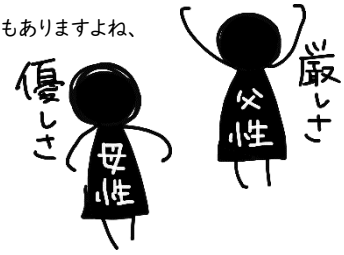
DJ：もんがきとしこ
出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長
　　認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク理事長
2020年7月13日（月）オンエアー

# 子育てQ&A

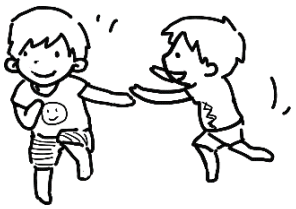
父親は仕事で夜遅く帰宅するためワンオペのお母さん。
今後父親、男親ならではの役目もあると思います。
ワンオペの子どもへの影響や気を付けることなど教えて欲しいです。

世の中にはシングルの家庭は非常に多いです。
シングルだから、片親だから、両親がそろっているから、
というのはあまり気にする必要はありません。

よくいわれる母性と父性についてですが、母性が母親、父性が父親、である必要はないかと思います。
皆さんそれぞれ母性的、父性的というものをお持ちだと思います。
おうちの中でも母性が豊かなお父さん、父性が豊かなお母さんというのもありますよね、
**父性だけでもダメなんです。母性だけでもダメなんです。**
父性も母性もバランスよく子育てをすることが大切です。




例えば母性は優しさ、父性は厳しさと表すことができます。
しかしまず包み込むような**母性の無償の愛がベース**にあって、
それからしっかりと話をする凛とした父性ですね。
4～5歳からは群れて遊ぶようになり、そうするとルールなどを学び、社会的ルールが必要となってきます。
そこで**厳しさやルールを教える父性**が必要となってきます。



幼稚園で男の子が喧嘩をして帰ってきました。
子どもが言うにはおもちゃを〇〇ちゃんが貸してって
言ったけど貸してくれなかった。だからポカンとした。
そういった場合どういうお話をすればよいですか？

父性だけで接すると頭ごなしになり、上からの厳しさだけになります。
子どもには子どもなりの思いがあってその行動をしています。
**何も意味が無く叱く子はいないです。**
「だめでしょ、だめでしょ」と言うだけで叱られると子どもは逃げ道がない。
自分はダメだと思うかもしれないし、どうせ僕なんかと反抗的になるかもしれない、
ますます行動が乱暴になって行くかもしれないし、相手への思いやりが育たないかもしれません。

それを母性をもった関わり方で
「欲しかったんだね、だから手が出てしまったんだね」と**気持ちの方を受け止めてあげてください。**
そして一緒にどうしたらよかったのかを考える。「ちょっとやり方がまずかったかもしれないよね」と
気持ちをわかってもらえると相手に対する思いやりも育ちます。

# ちょっとひとりごと

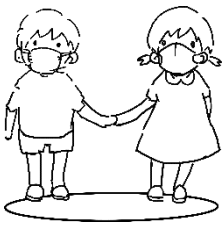
保育ネットワーク・ミルク　理事長
ミルクたんぽぽ園園長　小泉雅子

気が付けば 2020 年も残すところ 4 か月……
恐ろしい速さです!!今年に入って私は何をしたのか……
オリンピック year のはずが、コロナ自粛 year となってしまいました。
今年がこんなことになろうとは誰が予測できたでしょうか!?
正に想定外の出来事です。とは言いつつも、
現実を生きるものとして悲観的に生きるのではなく、前向きに生きていきたいものです。
この歳になると、一日一日が愛おしく、無駄にしたくないと強く思います。
この現実から逃げるのではなく今できることを精一杯楽しめたらと思います。

マスク生活も長くなりマスクをつけることが生活の一部となりつつありますが、
マスク着用とコロナ感染への恐怖で精神的疲労感ははかり知れません。
また、マスク着用がもたらす 子どもの成長への弊害はないのかと不安を感じます。
幼い子どもたちにとっても、マスク着用は当たり前になってきたようです。

しかし、表情豊かに関わることで子どもは、言葉だけではなく
表情からも思いをくみ取り、想像力と豊かな人間関係を育んでいきます。
言葉を覚えかけた子どもは、大人の口元を見て、真似て、
豊かな表現力を身に付けていきます。
顔の半分以上が隠れた状態で大丈夫だろうか、
「目は口ほどにものを言い」とは言うけれど……
ほんとに大丈夫なのかと不安になってしまいます。

色々なことが初めての経験で、試行錯誤の毎日です。
不安は尽きませんが、子どもの成長を考えると嘆いてばかりはいられません。
不安は少しずつ解消しながら、とにかく何ができるのか、
大人がしっかり考えて関わっていきましょう。
それが「コロナ禍の現在（いま）」を生きるものの責任のような気がします。



ハニーFM　ハニーサウンドカフェ　毎月第２月曜日
「子育て応援します」

DJ：もんがきとしこ
出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長
　　認定 NPO 法人保育ネットワーク・ミルク理事長
2020 年９月１４日（月）オンエアー

# 子育て Q&A

６歳の男の子、面倒を見ていたカブトムシが死んでしまいました。
それをきっかけに幼稚園に行くことを渋り困っています。
大切にしていたものへの愛情が強いタイプなので、その気持ちもわかりますが
今後成長していく上でもいくつか出会う場面だと思います。
どのように声かけをすれば受け止めて前に進むことができるでしょうか

『幼稚園に行かなくなったこと』と『カブトムシが死んだこと』は
ちょっと分けて考えます。カブトムシが死んだ寂しい気持ちはとても大切な感情です。
お子さんがこれから大きくなっていく中で、命を感じる、とても大切な
体験をされたと思います。それにあたって「死んだものは仕方ない」
ではなく、共感してあげてほしいなと思います。
死んでしまったっていうことに関しては死ぬことと同時に
「カブトムシが死んだ後どうなったんだろうね」っていう物語のような
言葉かけをしてみてください。「大切にしてもらってとっても嬉しかったと思うよ」
「死んでも〇〇ちゃんのことはちゃんと覚えているんじゃないかな」
「そしたら今度またあったかい夏が来た時にはきっとまたカブトムシが来てくれるかな」のような
夢のあるお話ができたらいいと思います。
小さい時にそういう話を何度も経験すると小学生ぐらいになって自分の中でそれが解消できる
ようになっていくと思います。執着が強いということはそれだけ豊かな愛情持っているということで
そこを大事に育てていってあげましょう。
『全てのものの命は限りある』って言う事を伝えることが大事だと思います。

## ＜その時の思い出を大切に、命を感じ、物を大切にする＞

またこれをきっかけに幼稚園に行かなくて困っている現状ですが、
確かに幼稚園に行きたくないっていうのは本当で、そのカブトムシはあくまでもキッカケのひとつかもしれません。子どもが幼稚園、保育園に行きたくない、学校に行きたくないって言うにはいろんな原因があると思います。

ただその時にどうしてなの？と聞くと
子どもは大人の為に原因を探し、犯人探しをしてしまいます。
心配で「どうして、何で、何が原因なの」ときくと、それはかえって
子どもを追い込むことになるので、その時には行きたくないなっていう
気持ちを受け取って、叱りつけて連れて行くのではなく、励ましながら、気持ちに寄り添いながら一緒に「〇〇があるから」とか、「〇〇ちゃん来てるかな」「お友達と一緒に遊べるかな」とか、
お母さんがサポートしながら未来の楽しみをちょっと与えてあげるのがいいと思います。

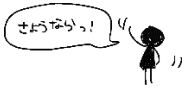
DJ：もんがきとしこ
出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長
　　認定 NPO 法人保育ネットワーク・ミルク理事長
2020 年 10 月 12 日（月）オンエアー

**ハニーFM ハニーサウンドカフェ 毎月第2月曜日**
**「子育て応援します」**

# 子育てQ&A

**今年の春園児の仲間入りをした 5 歳の男の子の母です。人付き合いが面倒なので、幼稚園の先生と子どもの送迎の時にお会いしますが特にお話もせず、ママ友との付き合いもしていません。できればこのままの状態で過ごしたいのですが、子どもへの影響などはあるのでしょうか。**

結論から先にいうと、ママ友と仲良くお付き合いをしなくても子どもさんへの影響はないと思います。しかしあくまでも、お子さんはお母さんの姿をみて人間関係を学ばれるので、「さようなら」「ありがとうございます」のように挨拶を心掛けると良いと思います。




**ママ友の仲に無理に入らなくても笑顔でご挨拶できていれば大丈夫でしょうか？**

お子さんの人間関係はお子さんが作るものです。
逆にお母さん同士の仲がいい場合はいいですが、何かこじれた場合、「〇〇ちゃんとは遊んじゃだめよ」「もう〇〇くんとはもう遊べないよ」などの大人の事情を押し付けることになるのは問題になっていきます。それならば「お母さんはお母さんの人間関係」、「お子さんはお子さんの人間関係」として考えることがいいかと思います。

**最近はママ友のグループ LINE などもあって連絡も気軽にできてしまう。無下にもできずにお母さん達は悩みも多いかと思われますが……**

人間関係は「間」「距離感」が大事で、最近は人間関係が希薄な時代になってきてこの距離感が一番難しくなってきているかと思います。そして他人との人間関係もですが、親と子どもの人間関係、それをどう紡いでいくか考えていくことが大事です。どうしても子どもが小さいと所有物のように感じてしまいますが、子どもは子どもの世界があってこれからどんどん社会の中で育っていきます。なので、そういう先を見据えた関係をつくっていくのがいいと思います。

ハニーFM ハニーサウンドカフェ 毎月第2月曜日
「子育て応援します」

2020年11月9日（月）オンエアー

# 子育てQ!?&A

DJ：もんがきとしこ
出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長　認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク理事長

年中組の男の子。年に２回くらいですが『おねしょ』をしてしまいます。
頻繁ではないので気にはしないようにしていますが、何歳位まで「おねしょ」をするのでしょうか。？？

## おねしょについて

５歳ぐらい、年に２回くらいであれば
「体が疲れてしまって起きられなかった」
くらいに捉えてまず心配はないかと思います。
膀胱の大きさが関係してくるので、おしっこを貯められる
容量が増えるとおねしょもなくなっていくかと思います。
個人差はありますが自然になくなっていくものです。

そんなに心配することはないですが、少し寝る前には水分を減らすとかちょっと工夫をする。
カフェイン入りのお茶を飲まないとか、コーラなどの炭酸系を日常的に飲まさないなど。
また、おしっこを昼間に少し我慢させてみると膀胱を大きくする訓練はできるかと思います。

保護者の方にお話する際に、注意点は**「起こさない」**。　寝ている途中で起こさない。
起こしたら意味がないです。寝ているところを起こしてトイレに連れて行くのでおねしょと一緒の感覚です。
そして**「怒らない」「焦らない」**あとひとつは**「褒める」**よかったね、偉かったね、と褒めてあげて下さい。

どうしても汚れたり手間的にも大変ですし、気持ちが焦ってしまいます。焦りが怒りに変わってしまってハつ当たりしてしまいますよね。そうなると親子関係も悪くなります。
そして子どもはますます緊張して不眠などの違う病気になったりしてきますので、お母さんの方が「大人になってもおねしょはしない」という気持ちになられた方がいいのかな。

「怒らない」ためにも普通のパンツの上から紙パンツ（オムツ）をはかせる方法を聞いたことがあります。
そうすると本人は濡れた感覚を知ることができます。
紙パンツをはいていてお布団を濡らすことがないので、お母さんは怒らないで済む。というわけですね。
そして「赤ちゃんみたいだね」っていう言葉は子どものプライドを傷つけます。
お兄ちゃんお姉ちゃんっていう大きくなった喜びを感じるのが３歳ごろからです。
その時に「赤ちゃんみたい」と言われるとすごくプライドが傷つきます。

**「起こさない」「怒らない」「焦らない」そして「褒める」**
**おねしょをしなかった時はたくさん褒めてあげてください。**

スマホで聴けます！
ハニーFMのアーカイブ放送！
パソコンでも聴けます！
放送した番組が聴けるアーカイブ放送はこちらから！！

ハニーFM ハニーサウンドカフェ ラジオ『子育て応援します』より抜粋

# 子育てQ&A!!?

2020年11月9日（月）オンエアー

DJ：もんがきとしこ
出演：小泉雅子
ミルクたんぽぽ園　園長
認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク理事長

**毎月第2月曜日**

今年5歳になった女の子です。12歳のお兄ちゃんと4歳の妹がいます。
この子はプライドが高いのかちょっとしたことですぐに機嫌を損ねて、そのあといつまでも長引きます。
例えばトランプのゲームをしている時兄がからかうように子ども扱いすると「わたしできるもん！」と大泣きします。いつもの事なのでしばらく様子を見て泣き方が落ち着いた頃、兄が謝ったり親が他に気を紛らわそうとしますがダメです。叱らないようにはしています。しばらくは機嫌が戻るように抱っこして落ち着くのを待っていますが1時間ぐらいかかってしまうので正直疲れてしまいます。兄も妹もこのような状況にはならないのに年子の妹がいることなど今までの育て方が何か影響しているのでしょうか？

「5歳の女の子」ということでプライドが高いとお母さんは思っていらっしゃるようですけれども、
それはプライドではなく**成長過程の一環、成長している証拠**だと力を抜いていただけたらなと思います。

5歳頃は社会性が育ち始めることで、言語能力も育っていきます。
特に女の子の場合、自分の気持ちを言葉で文章化できる能力が5歳頃によく育ちます。
すべてを言葉で言おうとしたり、言葉で関わろうとする大人っぽい反面、まだまだ甘えたいっていう気持ちがすごくあるのもこの時期です。「どうしてあなたはそうなの!?」と目くじらをたてるのではなく、これも成長だなって受け流してあげるとお子さんも非常に楽になってくるかと思います。

**ポイントは「女の子の5歳」**

これはそういう過程であり、いつまでも続くわけではないですよね？

ないですね。自分の気持ちを理論的にこうだからって分かり始めているので、自分の気持ちも分かると同時に相手の気持ちも分かるっていうのがこの年齢の特徴で、成長していく中で自分の気持ちを分析しながらやっていけると思います。お姉ちゃんでありたいという気持ちを受け止めてあげながら、お母さんが言葉で褒めてあげる。お母さんの気持ちを言葉で「それはどうかと思うな。」「そのやり方って悲しいなぁ」とか「お母さんはこう感じてこうした方がいいと思うけどなー」というお話をしてあげる。お兄ちゃんとの関わりの中で「悔しかったね、でもトランプを無茶苦茶にするのはどうかな」と話をしてあげる。そして違うやり方を提示してあげる。という関わり方がいいかと思います。

すごくやる気のある年齢なので役割を与えてお姉ちゃんである自覚を持たせてあげる。
褒めるのも「助かったわー」ではなく具体的に、「○○でよかったわ」「○○してくれて助かったわ」と褒めてあげると、お子さんは分かりやすいです。

**<そして大切なのがお兄ちゃん、妹と比べないこと>**

自分はお姉ちゃんだとすごく感じています。いい意味でプライドがある。そこでお兄ちゃんからこう言われたっていう悔しい気持ちを「お兄ちゃんはこんなことなかった」というと「お兄ちゃんはいい子でわたしはダメな子？」と感じるので、お兄ちゃんはお兄ちゃん。また「妹はちゃんとしてるよ」「妹はこうだよ」というのも逆効果です。

育て方が影響したのではなく
育った順番の違い！

スマホで聴けます！
ハニーFMのアーカイブ放送！
パソコンでも聴けます！
聴きたい番組が聴けるアーカイブ放送はこちらから！！

# 小泉ママの＼ちょっと／ひとりごと

2021.02

新しい年も明け、1か月、日本ではじめてのコロナ感染症患者が出て1年が経ちましたが、感染拡大は一向に収まりそうにありません。それどころか、感染拡大の威力はますます激しくなっているようです。
去年の今頃には、1年後が驚異的な感染拡大の状況にあろうとは予想だにしませんでしたね。
ただ、嘆いてばかりいても仕方ありません。今私たちにできることは、
**この現状を正しく受け止め、正しく恐れること**ではないかと思います。

この現状は、一人で何とかできるものではありません。
みんなが一丸となって乗り越えていくしかないと感じています。
医者でもない私になにができるのかわかりませんが、
せめて感染予防に全力で努めようと思います。

そして、とてもベターなことですが、今こそ**「思いやりの心」**!!
自分さえよければではなく、相手を思いやる心があれば、おのずと行動が変わってくると思います。
愛する家族や仲間をコロナから守る為には、まずは自分の命を守ること、コロナに罹らないことです。
自分が罹らないということは、人にうつさないということで、罹らなければ、医療関係者も守れるということです。
一人一人が感染予防に努め、自分は絶対にかからないという固い意志と、思いやりをもってやっていけば、
必ずやコロナに打ち勝てると信じています。コロナ禍の先にあるのは、優しさに包まれた新しい、明るい未来‥
きっとその日は、そう遠くない‥‥一緒に頑張りましょう!!!

保育ネットワーク・ミルク理事長/ミルクたんぽぽ園園長　小泉雅子

**＜基本的な感染防止策の徹底!!＞**

**◎石けんと流水による手洗い**
**◎マスク着用**
**◎咳エチケット**
**◎3密(密集、密接、密閉)を避ける**
**◎十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動を心がけ免疫力を高める**
**◎寒い環境でも換気と加湿(湿度40%以上を目安)を心がける**

宝塚市社会福祉協議会「善意銀行」令和2年度第2回助成が決定。
2020年11月10日、17日、12月3日「音あそびのひろば」実施しました。
音あそびを通して、感性を育て、友達、保育士との関わりを深めます。

# 子育てQ&A!?

2021年2月8日（月）オンエアー

DJ：もんがきとしこ
出演：小泉雅子
ミルクたんぽぽ園　園長
認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク理事長

年中組の女の子。すぐに癇癪（かんしゃく）を起こします。
三人姉妹の末っ子、５歳と２歳違いの二人のお姉ちゃんがいます。
姉の真似をしてお絵かきをしていても自分のイメージ通りに描けないとかんしゃくを起こして絵をぐちゃぐちゃに塗りつぶして諦めてしまいます。どのように対応していけば本人が納得し、かんしゃくを起こさないように育ってくれるのでしょうか。

スマホで聴けます！　ハニーFMのアーカイブ放送！　パソコンでも聴けます！
聴きたい番組が聴けるアーカイブ放送はこちらから！！

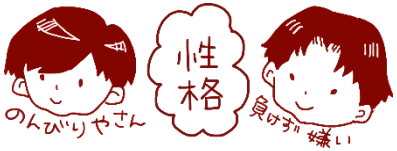
## かんしゃくを起こすお子さんと起こさないお子さんの違いはなんでしょうか？

**かんしゃく**自体は正常に成長されている証拠です。それで表現方法をとっている状況です。表現方法なので個人差があって当然だと思います。あまりこだわりを持たないお子さんであれば、そこまで感情的に自分の感情を表現しないと思われるので、性格は大きな影響があります。また環境による影響もあると思います。

**「かんしゃく」**というのは、お店などで大きな声を出してすごく泣いているお子さん、寝そべりながら動かないお子さんなど親が最も困る行動のひとつです。自分の気持ちがでてきた、だいたい１歳半ごろから見られる表現です。自分がこうしたいのに思い通りにいかないとどうしたらいいのか分からなくて困った時におこる行動です。

### 「性格って赤ちゃんの時からあるんです」

のんびりしたお子さんやあまり競争心を持たないお子さんなど、**「性格」**があります。なので負けたくない!などを表す表現として**かんしゃく**を起こしていると思います。**かんしゃく**を起すからキレる子になる!?ということではないということです。




そして、「きょうだい」がいると上の子がやっていることが自分もできると思い込むことがあります。いわゆる**万能感覚**と言われます。鏡のように、前で描いているように自分も同じ絵が描けると思い込んでしまいます。いざやってみると思うようにはいかない。できていないと違いがわかるのもよく見ている証です。こうしたい、という気持ちが強いお子さんは自分自身にイライラしてしまう。そういう悔しさなどが行動にでてしまい暴れたり泣いたりする行動につながります。

## どういう声掛けがいいでしょうか…？

親御さんはすごく困っちゃいますよね、つい、イラッとしてしまいますよね。そこをグッと我慢して「どうしたのかな」「何ができるかな」と優しい言葉をかけてあげてください。ぎゅっと抱きしめてあげたり優しい声掛けでお子さんがちょっと考えられるような時間をつくってあげてください。

お姉ちゃんの時に起こらなかったのは環境の違いがあり、三番目のお子さんは毎日刺激がいっぱいで過ごしています。「自分はこうだから」、「お姉ちゃんはこうだから」、という私とお姉ちゃんの違いがわかる感覚が育ってくれば、かんしゃくは起こらなくなってくると思います。**「かんしゃくもひとつの成長の証なんだ」**と受け止めてあげてください。また、体調が悪い場合もあります。眠たい、お腹が空いた、など色々な要因がありますので諦めずに対応してあげてください。

# 子育てQ&A!?

スマホで聴けます！ ハニーFMのアーカイブ放送！

2021年3月8日（月）オンエアー

DJ：もんがきとしこ
出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長　認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク理事長

教え子を持っていらっしゃる方々にとっては鼻の奥がツンと熱くなるようなお別れの時期がやってきました。次のステージに上がっていく子ども達の背中が頼もしくもあり、不安でもあり、初めてのお子さんの場合は保護者の方も力が入って、期待もいっぱいありますよね。初めて新１年生を持たれる保護者の方へのメッセージをぜひお願いいたします!!

**「新しい環境」**それはもちろん子どもだけではなく、保護者の方にもです。小学生の保護者になる親御さん自身も不安ですよね。保育園に勤めていて思うのが、保育園は手厚いということです。小学校はティッシュ一つでも自分で持ってくる自立を育てますよね。また、連絡帳にしても子どもたちが書くようになります。保育園は保護者とのやり取りは連絡帳が中心で、そして保護者からの質問にも丁寧に答えています。ある保護者が**「自身の不安を連絡帳で小学校の先生に伝えたら「OK」と返ってきてショックでした」**と。でもそれが普通なのです。そういった環境の変化もまた成長につながるので、子どもと一緒に保護者の方も頑張っていただきたいですね。

そして、入園入学までは、あまり**脅さない**。「１年生になったらこれもするよ」「あれもするよ」「これを知ってなかったら学校に行けないよ」などのマイナス的な言葉を出さないようにして**「励まし」**に変えてほしいですね。「これは頑張ろうね」「お母さん応援してるね」などの安心する言葉をかけてあげてください。励ます言葉をかけて、どうしたらいいのか伝えながら受け止めてあげてください。親も子も初めての環境。親の「この子は大丈夫かしら？」とその不安が子どもに伝わってしまいます。保護者の不安なところは、先輩お母さん達に聞いたり、入学説明会などに行かれる時に先生の方に質問をお気軽にされたらいいと思います。

## 小学校の先生に伝えておいたらいいことはありますか？

親御さんの気になることはちゃんと伝えていただきたいと思います。ただ保育園・幼稚園は小学校としっかり連携されていますので、言いにくかったら今の幼稚園・保育園の先生方に「ここがすごく心配です」「伝えてもらえたら嬉しいです」と伝えることで安心していただけるかと思います。

保護者の方は学校には付いては行けません。子どもを信じて送り出してあげてください。朝は怒らず笑顔で「いってらっしゃい」と送り出してあげてください。帰ってきたら「おかえり」「頑張ったね」と迎えてあげてください。子どもが先に帰っている場合もあるかと思います。それでも顔を見たらおかえりと言ってあげると、子どもも嬉しくなって何でも話せる家庭の安心感につながります。

ハニーFM ラジオ

ハニーサウンドカフェ「子育て応援します」より抜粋

スマホで聴けます！ ハニーFMのアーカイブ放送！ パソコンでも聴けます！

DJ：もんがきとしこ
出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長
認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク理事長

2021年4月12日（月）オンエアー

# 子育てQ&A

## 「登園しぶり　について」

この春から年長の姉と同じ幼稚園に3年保育で妹が通うことになりました。
昨年姉は朝の過ごし方ひとつでぐずって幼稚園に行きたくないとよく休むことがありました。
一方妹は小さい頃からぐずることはありません。姉妹一緒に仲良く幼稚園に通って欲しいのですが、姉の気分に妹が引きずられないか心配です。

「登園しぶり」……「登園拒否」と言わずにあえて「しぶり」という言葉を使わせていただきます。この登園しぶり、結論を言いますといつまでも続くものではなく、ある日突然なくなります。泣いて行かない、というのは本当に朝大変ですよね。しかしこれは一過性のものと捉えられて**「そんなに長く続くものではない」**と認識された方が良いかと思います。もちろん、子どもには子どもなりの理由があります。

一つは体調。体調が悪かったら行きたくない、気分が乗らない。もう一つはお友達。3歳ぐらいになってくると集団で遊ぶ楽しさを覚えていきます。友達と一緒に遊べない、友達の輪の中に入れないとか、そういう友達関係も原因の一つかなと思います。三つめは苦手なもの。
例えば運動会前、練習が始まりだすと行きたくなくなる。プールが始まると行きたくなくなる。給食もそうですね。

**理由をそれとなく話をして聞き出した方がいいですか？**

そんなにどうしたの？どうしたの？と尋問するように聞かないほうがいいですね。原因はあるけれども、子どもって意外に「これだ」って言いきれない。「なんかイヤ」「なんかいきたくない」お子さんが説明するのは難しいかと思います。お母さんの方からそれとなく、こうだったのかな、どうだったのかな、と共感しながら聞いてあげるって言うのも一つかと思います。

年長さんっていうのは自分が大きくなった喜びをすごく感じる年齢です

**<励ましの言葉かけ>**「年少さんに教えてあげようか」「手伝ってあげようか」「すごいね年長さんだからね」というような認める言葉がけの機会や場面が出てきます。その中でお姉ちゃん自身も私が妹を連れて行ってあげよう、私が教えてあげよう、と気持ちが切り替わってくると妹さんもお姉ちゃんを頼りにすることも多くなってくるかと思います。そしてぐずる時は、**「必ず迎えに来るよ」**と声かけをしてあげてください。「早めに来るよ」「仕事終わらして来るわね」など安心感につながる声掛けをしてあげてください。

ハニーFM ラジオ ハニーサウンドカフェ「育て応援します」より抜粋

# 子育てQ&A

DJ：もんがきとしこ
出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長
認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク理事長

2021年5月10日（月）放送分
次回は6月14日（月）です！

## 「仕事で不在がちな父親との関係」

6歳年長の男の子。お父さんが仕事の都合で一か月に2日間戻って、また一か月ほど出張しています。このコロナ禍で祖父母にも会えず、近所に同年齢の子どもさんがいないのでこの1年あまりほとんど私と二人きり。私も近所で親しくしている人がいないので実家の親にメールをするぐらいです。私もストレスが溜まっていて、子どもにどのような影響があるのか心配です。

### 自分の努力だけでは解決出来ないってどうしてもストレスがたまりますよね。

お母さんの不安がどの辺りにあるか紐解いていくと、「こういう場合はこういう風に解消しよう」「こんな時はこうしよう」となってきます。漠然と不安だ、しんどい、となってしまうと余計にしんどくなって、問題解決どころではなくなってしまいます。また、誰かに話をすることで気持ちが「そうだったのか」と気づくことって多分にあると思います。お友達がいらっしゃらない、そういう時は私たちのような（子育て支援者）存在がいます。お電話いただいたり、来ていただいたりして、話をするだけでも違うと思います。

### 小さい時っていうのはやっぱりお父さんとの接点が少ないっていうことは（お父さんと）なじみにくくなるのでしょうか？

その生活に慣れてしまう中でお子さんがお父さんに対する愛着がなくなることはないと思いますけれども、**薄れてくるかもしれません。**お母さんにはそこをちょっと努力していただいて、**生活の中に常にお父さんを入れておくこと**を心がけていただけたらいいかと思います。お母さんがお父さんの話をお子さんに語ってあげる。「お父さん帰ってきてこうして遊んだね」「お父さんと今度帰ってきたら何をしようか」「お父さんこないだこんなこと言っていたよ」とかお父さんがいなくてもいるように語ってあげる。

そうすると子どもはあわなくても「お父さんとね、こんなことしたの」「お父さんが帰ったらこれするの」と、お子さんの中での**お父さん像が出来上がっていく**わけです。もう一つは視覚的に、遊びに行ったときのお父さんの写真を見ながら、またはテレビ電話。お時間があれば一緒にご飯の時間を合わせてみたりして、「お父さんは何食べているの」と会話をしながらお食事をとるのも生活の中にお父さんがいる印象付けになると思います。そういった工夫で愛着の深さも保つことができるかもしれません。お父さんが次に帰ってくることを楽しみに思える。そして帰ってきた時にはおかえり！と飛びついたらお父さんも嬉しいですよね。

ラジオ!!! ハニーFM

<ハニーサウンドカフェ「子育て応援します」より抜粋>

# 子育てQ&A

DJ：もんがきとしこ
出演：小泉雅子
ミルクたんぽぽ園　園長
認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク理事長

**2021年6月14日（月）放送分**
**次回は7月12日（月）です！**

## ～ コロナ禍における園児への影響について～

去年の今頃、まさか一年後もこの状態であるとは想像してなかったですね。保育園では子どものいない日が続くこともあり、行事どころではない状況の中で一年を過ごしてきました。正直ちょっと疲れが出てきた感が否めないかな…と思います。家でも心配や不安が募ってくると大人もイライラしてしまいます。そのイライラと落ち着かない状況を子ども達は敏感に感じとります。「よく泣き出したり」「ソワソワしたり」とそういうお子さんも多く見られるようになってきたと思います。0歳児さんが物心ついたときには周りの大人たちは全員マスクですよね。

マスクをつけているのが当たり前になっています。保育者はマスクをして初めて認識してもらえるような状況です。0.1.2歳にとって表情はとても大事なものです。大人の表情を読みながら子どもたちは成長していきます。

**「目は口ほどに物を言う」**といいますが、**目だけでは伝えるのは無理です。**

「駄目だよ」は、「いったいどのだめなのだろうか？」「本当に駄目なのだろうか。」「許してもらえる程度なのか」そんな微妙な差も全部表情から読み取ります。

表情筋って動かさないと固まってきます。顔全体があっての表情なので、子ども達の成長に対してマスクは危惧するところがあるのではないかと思います。特に小さいお子さんって口元から、表情だけでなく「食べる」ということも見て学んで、真似をしていきます。また歌う時など「大きく口を開ける」ことも大切です。今のままでは喋っても誰が喋っているのかわからない。そうすると集中力が欠けてきて、どちらを向いていいのかがわからない。例えば、「いないいないばぁ」とかの「ばぁ！」が伝わらない。

### 子どもにとっての一年はすごく成長できる一年ですが、そのぶんその影響とは？

今感じるところは、表情の乏しいお子さんがでてきたかなということ。コミュニケーションがまだまだ育っていないお子さんにとって**「表情を読みとることの経験不足」**となってきているのかと思います。

### どのようにして過ごすのがいいのでしょうか？

お母さんや周りの大人たちがいっぱい関わってあげてほしいです。
1日5分でも、お風呂でもいいのでマスクを外した状態で、これは怒っている顔とか、これは笑っている顔とか、そういう表情を見せてあげられるような遊びをしてあげてください。

<ハニーサウンドカフェ「子育て応援します」より抜粋>

# ラジオ!! ハニーFM 子育てQ&A

DJ：もんがきとしこ
出演：小泉雅子
ミルクたんぽぽ園　園長
認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク理事長

2021年7月12日（月）放送分

## ～ 自分の時間について ～

幼稚園に通う4歳児と2歳児のお子さんがいらっしゃるお母様からです。以前から憧れていた趣味のサークルに入り、母に2歳児を預けて週一回出かけています。あいにく出かける日に2歳児が熱を出してしまいましたがいつも通り母に見てもらって出かけて、子どもの体調も戻りました。母は良いよと言って協力してくれましたが、夫からは「それはわがままだ」と言われてしまいました。母に頼りすぎでしょうか…?というお母様のお悩みですが、いかがでしょう

頼りすぎということはないと思います。その時間を作ることは、**自分の人生を考えていく一歩**であると思います。すごく勇気がいった一歩であり、決心がいったことかと思います。ただ旦那さんは、「お子さんに熱があるのに趣味のことに行った」ということに「わがまま」と言われたのかもしれないです。しかし、もし**「熱があるのにお子さんをつれてうろうろした」**というのであれば、その方が自分勝手な行動ではないでしょうか。このお母さんはちゃんと信頼できる預け先（お母様）に預けているということで、すでに責任を果たされていると思います。

### 決してわがままではない

子育てって大変です。その時間の中で自分のストレスをどのように発散させるか、どのようにリフレッシュするのか。自分の中でリフレッシュして子どもと向き合うことは、子どもにとってもマイナスではないと思います。

私は 私
子どもは 子ども

**親御さん自身が自分の時間を持つということは子育ての中においてとっても大切なこと**

自分の人生は自分の人生。子どもの人生は子どもの人生として考えてあげたほうがいいです。子育てだけをしていると、子育てを自分の仕事に捉えて、「子どもの人生＝自分の人生」になります。そうすると子どもの成長、成績に対してすべてが良くなってもらわないと困るわけです。すると子どもは子どもの人生を生きられない。子どもが子どもの人生を生きるためには、お母さん自身も自分の人生を生きられたらいいと思います。勝手にするという意味ではなく、子どものことを第一に考えながら、子どもに依存した人生を生きない。そのための第一歩はとても重要だと思います。子育てだけが自分の人生として生きてきた場合、自分の手から子どもが巣立った時に、「自分ってなんだろう」と思ったり、また子どもは後ろ髪を引かれながら「悪いなぁ」と思いながら生きていく。それはどちらにとっても幸せではないです。

### 子ども側の目線ではどうでしょうか？

子どもにとって時間は重要ではないです。イライラした状態などで長時間一緒に過ごしても子どもにはプラスにはなりません。それならお母さんが気分転換やストレス解消をして、気持ち良く帰って来られて、にこやかな顔で「ありがとう」とぎゅっとして（抱きしめて）くれた思い出の方が子どもにはとても幸せなことです。

子どもも「ぼくもお母さんみたいに頑張ろう」「なんて楽しそうなんだろう」と、自分の好きなことを見つけようとし始めます。

**子どもは母親の後ろ姿を見て育ちます** お母さんがどれだけ人生を楽しんでいるか。それがとても重要だと言われています。だからこそお母さんが充実しているとお互いの人生をお互いに尊重しあいながら生きていけることに繋がるのではないかと思います。

# ちょっとひとりごと

2021.09

保育ネットワーク・ミルク理事長
ミルクたんぽぽ園　園長　小泉雅子

セミからトンボへと主役も変わり、朝夕、頬に感じる空気に秋の訪れを感じる季節となりました。去年に引き続き今年の夏も様々な制約がありましたね。コロナ禍、お疲れもかなりたまっておられることとお察しし、心からお見舞い申し上げます。
なかなか収まらない新型コロナ感染症、1 年以上が経っても感染者数は減らず、それどころか日々増加の傾向にあり、逼迫する医療環境に不安は高まるばかりです。先月 8 月 20 日～ 9 月 12 日まで 4 度目の非常事態宣言が発出されました。感染しにくいと言われていた子どもへの感染も増加しているようです。

子育ては 24 時間 365 日休みなく、心身ともにストレスが溜まることも多々あります。その上、コロナ感染への不安も重なり・・・「ゆとり」なんてなかなか持てない現状・・・「これもダメ」「あれもダメ」では、ますます気持ちに余裕がなくなりますよね。しかし、「そんな中にあってもできることもあるはず」「そんな中だからこそできることもあるはず」と視点を変えて考えてみると気持ちが少し楽になったりします。

この夏、旅行好きの私もコロナ禍でどこにも出かけられず、研修も Zoom、結果、家にいる時間が増えました。時間ができると今までなかなか手を付けられなかったこともできるもので、長年そのままだった和ダンスを整理しました。
コロナが収束したら着物でお出かけしようとあれやこれや考えると少し気分が晴れて、先に「光」が差してきた気がします。
暗い世の中ですが、「光」探しをしませんか・・・見方、考え方次第で、何でもないこと、当たり前と思っていたことにも「光」が見えたりすると思います!

コロナに負けるな!!
みんなの小さな光が集まれば、大きな光になる!!と信じています・・

ハニーFM ラジオ ハニーサウンドカフェ「子育て応援します」より抜粋

DJ：もんがきとしこ
出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長
認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク理事長

# 子育てQ&A

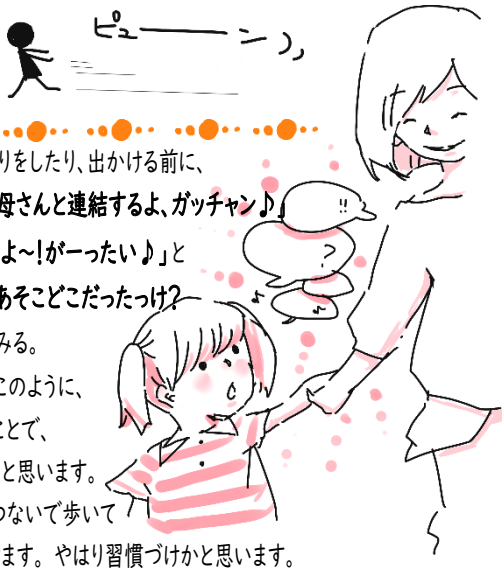
2021年9月13日（月）放送分
次回は10月11日（月）です！

**3歳の息子をワンオペで育てているので、スーパーの買い物も子どもと一緒に行きます。コロナ禍の中、「そばを離れないでね」と言っても手を振り切って小走りで去ってしまったり。「さわらないでね」といってもわざわざさわったり。感染も気になるのでつい声のトーンも大きく高くなってしまいます……というご相談です。**

まず、「手を繋いで歩く」というのは習慣にしていくしかありません。日々の中でどうしても 2、3 歳というのはまだまだ抱っこの時期です。なかなか「手を繋いで歩く」というのはむずかしいので、経験をつんでいくしかないと思います。しかも、**手を繋いで楽しい経験**をさせてあげることが大事です。危ない時やうろうろしてほしくない時、そういう時だけ手をつなごうとしても、「ダメ!」「触っちゃダメ!」という注意の言葉と強い力で捕まえることはマイナスのイメージしかないです。日々の関わりの中で手を繋いで歩く場面、楽しい場面をつくることが大切です。
手を繋ぐことを「楽しい習慣」「楽しい時間」というふうに経験として積ましてあげないといけないということですね。

手を繋いで歩くというのはすごく大事なことです。
一緒に手を繋いで歩くっていうのは相手と歩調をあわせるということです。相手を思いやり、相手の存在を認めることでもあるわけです。

大人が子どもの歩調にあわせたり、子どもを見ながら、歌を歌いながら一緒に歩く。
子どもはそういった自分のしてもらった事を覚えていきます。そうして成長する中で友だち同士で手を繋いで歩くということができるようになります。




## 例えば楽しい経験とは？

お散歩をしながら歌を歌ったり、手を繋ぎながらおしゃべりをしたり、出かける前に、
電車が好きなお子さんには**「今からお出かけするよ、お母さんと連結するよ、ガッチャン♪」**
または戦隊ものがすきなお子さんには **「じゃあ合体するよ~!がーったい♪」**と
やってみるというのもひとつですね。そして、お母さんが**「あそこどこだったっけ?覚えてる?」「一緒に行ってくれる?」**と立場を逆転してみる。
そして店内では**「牛乳どこだっけ?」**と先に質問をする。このように、
言葉かけも遊び感覚でかけてあげる。わざと頼ってみることで、
走っていく前にお子さんがフッと立ち止まる要因ができると思います。
保育園でみていても、お家でちゃんと小さい時から手をつないで歩いてもらっているお子さんは相手のことを思いやりながら歩けます。やはり習慣づけかと思います。

ハニーFM ラジオ

ハニーサウンドカフェ「子育て応援します」より抜粋

DJ：もんがきとしこ
出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長
認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク理事長

# 子育てQ&A

2021年10月11日（月）放送分
次回は11月8日（月）です！

現在幼稚園の年長組に通っている一人っ子です。今は1クラスの人数が少なくて楽しみながら通っています。どちらかと言うと落ち着きがない方で例えば祖父母とのオンライン電話の時も部屋を歩き回って返事をしています。ただ来年春からの小学校はたくさんの子どもたちが通うことになります。大勢の中に入って友達に馴染めるのか、授業についていけるのか、色々心配になります。今からどんな準備をしておけばよいでしょうか。

子どもって基本的に元気いっぱいです。じっとしていないのが子ども。自分の興味関心のあるものがそこに目に入るとそちらの方に向いて走る。性格としてじっとしてる子もいるかもしれないけれど、いろんなものに興味があって気が散る、好奇心旺盛、であるのが子どもであると思います。

少人数の中で、しっかり一人ひとりを尊重してかかわってもらえた経験のあるお子さんは、自分をしっかり持っていらっしゃいます。大人数の中では、おとなしい子はずっとおとなしいまま。そういう風にも言えるので、そこはそんなに大きな問題ではないかと思います。

## 大勢に臆してしまう事もありますか？

環境からいうと、どこから来た子であっても新しい環境に変わりありません。お子さんが、環境が変わったことを自分なりに受け入れて落ち着いて来られれば、お友達も作れるので大人が心配することはないかと思います。

## 落ち着きがない子の場合、お家でできることはなんでしょうか？

保育園や幼稚園などの教室はものがいっぱいありますよね。そうするとどこに焦点を置いていいのかわからずに集中ができない。だから、まずはお家の中を可能な限りシンプルにしてあげる。それが一つの対処方法かと思います。それと、集中する訓練をスモールステップで作ってあげる。たとえば子どもは自分の好きなものだと集中します。5分でも集中できたら次は10分、というかたちで少しずつ伸ばしていく。落ち着いて遊べたら、「集中できたね」「座っていられたね」と認めてあげてください。コツとしては、絵本読んだりする場合は壁側に向かわせてあげる。お母さんがお話する時もお母さんが壁側を背にしてお子さんが壁側を向くようにしてあげてください。

本当に心配される場合は相談機関・専門機関の方に行かれることをお勧めします。幼稚園や学校の先生に相談するのもいいかと思います。また三田市でも保健師さんが相談に乗ってくれる日もあります。そういう所をまずきっかけとして行かれたらいいかと思います。

ハニーFM ラジオ

ハニーサウンドカフェ「猪て応援します」より抜粋

# 子育てQ&A

DJ：もんがきとしこ
出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長
認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク理事長

2021年11月8日（月）放送分
次回は12月13日（月）です！

3歳の男の子のお話です。ベビーカーに乗っている頃から近所のショッピングセンターなどのエレベーターに乗る時行先のボタンを自分で押したがるので押させていました。
そんな事を続けていたのでイヤイヤ期の今は他のお客さんが押したり、別の子どもさんが先に押したりすると大泣きして気まずい雰囲気になります。
時間に余裕があるときは次のエレベーターに乗りなおすと泣き止むのですが、乗りなおさなくても納得する方法はないでしょうか。

3歳は特に「自分の思いを通したい」という気持ちが非常に強くなる時期です。ただその一方で、「自立」という自分の気持ちができてきている時期なので、エレベーターを乗りかえることで問題解決をするのではなく、お子さんとしっかりと話をする。乗る前などに、「そういうこともあるよ、どうしようか」などの、お子さんに考えさせて選択権を与えてあげるという事が大事です。しかし一回言ったから治るわけではない年齢です。できないこと、できること、の間で想いが揺らいでいるのが3歳です。

まずボタンを押したい気持ちは共感してあげて、「そうだよね」「したいんだよね」「でも誰かが押したらどうしようか」とイライラせずに静かに、繰り返し話をしてあげることが大事かなと思います。
3歳頃のお子さんは命令されることを嫌がります。自分で決定権を持たせてあげることで随分とスムーズにいくこともあります。

この時期のお子さんというのは、いわゆる「第一反抗期」といわれる時期になってきます。
3歳は、どちらかというと「第一反抗期」。
「イヤイヤ期」は1歳半から2歳ぐらいの時によくおこる、なんでもイヤイヤって言ってみたくなる時期。イヤイヤ期は○か×か。「AかBのどちらにする？」って言うと、わりとスムーズに進んで「じゃあ、○」という風に答える。お母さんが誘導すると納得しやすいです。3歳になると自我が芽生えて自己主張が激しくなってくるので「Aにする？Bにする？」ときくと「どっちも嫌！」というのがこの時期です。3歳の第一反抗期というのは、「自立したい」「自分がしたい」など自分の思いがすごくつのって、でもその反面、「頼りたい」「甘えたい」気持ちがある。

例えばお買い物も、本人は「今遊んでいるから今いくのは嫌。」「でも一緒に行きたい」気持ちがあると結局どっちも嫌になりますよね。
「これをして欲しいな」ということに対しては「何々してくれたら嬉しいな」と、お子さんが動いてくれるような言葉かけをしましょう。そして、ブロックで何か作っていた場合、「これは帰ってから作ろうか」「そのままおいておこうか」という続きがあるよという言葉を言ってあげることが子どもの気持ちを切り換えるために必要ですね。
「買い物についてきてくれた」ことについてもありがとうっていう言葉を伝えてあげることで子どもさんは「良かった」と思える。そしてまた「続きが遊べる」っていうことを今後続けていくことで「続きがある」という気持ちが持てるようになります。

お母さん自体の心のゆとり、時間のゆとりも大切です。
反抗期のお子さんと付き合うことは、お母さんの方の心のゆとりや、ストレスをいかに解消できるかが大切になるかと思います。

ハニーサウンドカフェ

ラジオ ハニーFM 「育て応援します」より抜粋

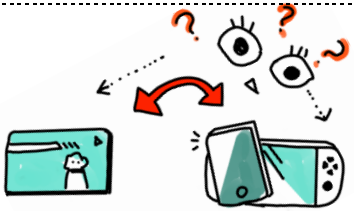
# 子育てQ&A

DJ：もんがきとしこ
出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長
認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク理事長

2021年12月13日（月）放送分
次回は２月 14 日（月）です！

**幼稚園の年長組に通っている男の子です。スマホゲームに子どもが夢中になっています。母親の私のスマホでするので長時間することはないのですが、最近では「課金をしたい」と言い出しました。「このおやつを我慢するから課金していい？」と聞いてくることもあります。**
**周りの人から課金してゲームを楽しむのはまだまだ早すぎると言われますが、楽しみたい子どもの気持ちも分かるので、正直どうしたものかと悩んでいます。**

目に見えないもので目に見えないものを買う



## 金銭感覚とは小さい時の積み重ねなのでしょうか？

「金銭感覚」というのは、それぞれ育ってきた環境や、色んな経験をしたことでちがいます。小さい時にいろんな楽しい経験をしながら、失敗したり成功したりした経験を積み重ねていくことで養われていくものです。まだこの幼稚園児さんにとって金銭感覚というのは、備わっていなくて当たり前です。これを買いたいということを親に相談した場合、それが本当に必要か。どこに使うものなのか。なぜ欲しいのか。という対話が大事かなと思います。それを買った時にその子がどう感じるか。これはやっぱりいらなかったな、と感じることも必要かもしれません。一概にダメだと言っているわけではなく、まだまだ一緒に大人が考えてあげてほしい年齢です。

## 「お子さんが楽しみたいから、させてあげたい」

楽しみたいことをさせてあげることは子どもに寄り添っていますが、この場合はちょっと勘違いかなと思います。例えば、信号が赤信号で「赤信号だけどあっちに行きたい」「早く行きたいからあっちに渡りたい」と言ったら子どもに「渡っていいよ」と言えるかどうか。それならば、「赤信号は止まるんだよ」「危ないんだよ」と教えてあげるのが親の役目ではないでしょうか。

まず**「課金」**とはキャッシュレス。
**目に見えないもので目に見えないものを買う**
ということは、そこに行き交うものがあるけれども、子どもとしては実際にものが動いてるわけではないので、金銭に対する感覚がすごく薄れてくる。
実際に要るお金が例えば 2000 円なら、「この2000円では何が買える？」という質問をするなどの体験が必要だと思います。小さい頃に備わった感覚がそのまま大人になった時の基礎に繋がってしまいます。

ゲームの話はいっぱいしていいと思います。家族で一緒に楽しんだらいいと思う。ただ、ゲームをする以上はある程度の制限はかけたほうがいいと思います。
まず、時間を決めてあげる。これは発達に対しても視力低下に対してもそうです。「ゲームをする前にこれだけすましておこうね。」「宿題が終わってから」「靴の片付けが終わってから」「それが全部終わったらいいよ」としましょう。また、目の前でゲームをしている姿を見てあげる。画面は見えないかもしれないけれど、雰囲気を見てあげる。そして、たまには全くゲームをしない日を作って他の楽しい経験をしてみたり、目を休めるためにもそういった日を作られるといいかと思います。
親が理解してくれているという安心感はゲーム依存症を防ぐことにも大事です。

駅前子育て交流ひろば「子育てメッセ 10 周年」の際に子育て相談アンケートを実施いたしました。
親御さんのお悩みにお答えしています。

ミルク Youtube チャンネルにて「人見知りや場所見知り・イヤイヤ期のトイトレ・コロナ禍の子育て」について配信中です →

<Youtube>

# 理事長小泉雅子の子育てQ&A

**6 歳差の兄妹がいます。兄8歳、妹 2 歳です。妹が兄にちょっかいを出したり、兄が大切にしている物を取ったりして、妹に「ダメだよ」と言っても聞かず兄妹げんかになり、兄が妹を押したりして、妹が泣いて、兄が怒られることになります。どちらをどのように注意すればうまくいきますか。**

兄妹げんかについては親御さんも悩ましいことのひとつであり、それによってイライラすることもあると思います。けれども、けんか自体は成長のひとつです。

兄妹げんかは成長していくうえでの人間関係を学べるとても大事な機会と言えます。他人とけんかをするよりは兄妹げんかの中で学ぶチャンスがあるというふうに捉える。相手にも気持ちがあり、折り合いをつけるということを学べる機会です。
兄妹げんかをした後は最後に謝るというところまでもっていくようにしてあげることが大事です。

## ＊ 声かけのポイント ＊

親が仲裁する上で気を付けなければいけないことは**『比べない』**ことです。「お兄ちゃんだから」「お姉ちゃんだから」など「〇〇だから」と比べることは NG です。その一人の子として気持ちをくみ取ってあげましょう。下の子が悪いことや理不尽なことをした場合は、ちゃんと注意をする必要があります。悪いことだとわからなくても「お兄ちゃんの大切なものだよ」「〇〇だからダメだよ」とくり返し教えてあげる。下の子が貸して欲しいという気持ちは上の子に「大切だよね、でもお兄ちゃんが大好きなんだよ」「〇〇だったんだよ」と話して一緒に謝ってあげて上の子の気持ちにも寄り添ってあげましょう。
そして、ある程度年齢が高くなっていくと少々の言い争いには、仲裁せずに見守ることも必要です。
問題解決の能力を育てるためにも、ケガや事故にならない限り必ずしも親の仲裁が必要という訳ではありません。

**保育ネットワーク・ミルク理事長　ミルクたんぽぽ園園長　小泉雅子**

# 新沢としひこ&ケロポンズ ミルク30周年記念ファミリーコンサート

2022年 2月11日(金・祝)
OPEN 13:00 START 13:30
郷の音ホール 大ホール

＼チケットのお申し込み受付中／

メールにてチケットをお申し込みください。→
お問い合わせは TEL079-565-4313

**保育ネットワーク・ミルク30周年の感謝を込めて！**
**再び会えたうれしい気持ちを楽しいコンサートにのせて！**

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、お席を離して指定席を用意します。

ラジオ ハニーFM

ハニーサウンドカフェ

# 「育て応援します」より抜粋

DJ：もんがきとしこ

出演：小泉雅子　　ミルクたんぽぽ園　園長

認定 NPO 法人保育ネットワーク・ミルク理事長

**2022年2月14日（月）放送分**

**次回は3月 14 日（月）です！**

## 今日はミルクさんが 30 周年を迎え、30 年を振り返って、“当時と今の子育て支援の違い”を考えていきたいと思います。当時の社会状況や環境はどのようなものでしたか？

当時は「子育て支援」が必要だと国として動き始めたばかりでした。正直、子育て支援はこうですよ!と喋れる人はいなかったです。私自身も「よし!子育て支援をしよう」なんてそんな大きな思いはなくて、単に人の役に立てることがあればと思って始めました。

## 「ミルク」というこの言葉にすごく意味があるそうですが教えてください。

子どもはお母さんお父さんが大好きです。世間に「なんなのこのお母さん、お父さん」と見えたとしても、子どもには一番大切な、一番大好きなお父さんお母さんです。だから、私たちはそのお父さんお母さんたちの笑顔を守ることが、実は子どもの笑顔を守ることだと感じたわけです。“私たちは、親から子どもをとることはしてはいけない”という自分たちの気持ちを諫める意味においても、「母乳にはなれないけれど粉ミルクのような頼りになる存在でありたい」という、いつまでもその気持ちを忘れないという思いも込めてミルクと名付けました。

## 当時の悩みは例えばどんなものがありましたか？

悩み自体は子育てにおいて、今も昔も大きく変わらないです。例えばイヤイヤ期であったり反抗期であったり、子どもの成長について昔と大きく変わることはありません。ただ環境は変わってきている。
そういう中で最初は子育ての相談が多かったけれども、徐々にお母さん自身の心の悩みであったり、夫婦の問題であったり、お姑さんお舅さんの悩みであったりというところまで広く話を聞くようになってきましたね。

## 現在の相談で多いのはどんなものがありますか？

子育てにおいて、お母さん達は情報をたくさん持たれています。簡単に情報を得られますよね。そこの部分で頭でっかちになっていたり、偏っていたり、余計に悩みを膨らましている方も多いです。「うちの子は〇歳になってもこれができない」とか「〇〇（障がい名）ですか？」 と、今まで「うちの子大丈夫ですか？」程度のことだったのが、知識をもって聞かれるようになってきたと感じます。
その「お母さんの困りの部分」「お子さんがどの部分に困っているのか」、また「今後こういうところで困るかもしれないね」というお話しをさせて頂きながら、じゃあ私たちはサポートとして何ができるのか、「困った、困った、困った」ではなくて、“前向きな何が出来るのか”というお話しをさせて頂いています。例えば、目の不自由な方であれば、手をひいて教えてあげるのではなく、腕を持ってもらうような、「その子に合ったサポート」がなんだろうというお話を一緒になって考えさせて頂きたいなと思っています。「一人ではないよ」というメッセージを活動当初からずっとさせて頂いております。それは今後も変わらず、伝え続けていきたいと思っています。

## 現在子育て頑張っていらっしゃる皆さんに肩の荷がおりるようなミルクさんらしいメッセージお願いいたします。

頑張ってるお父さんお母さん、今、子育てをしていることがすでに頑張っているということです。
お父さんお母さん達がもし、心が疲れたり、体が疲れたら、あなたのすぐ近くにミルクがあります。
覗いてください。ぜひ、お声かけください。一人ではない。
一緒に子どもさんの成長を見守らせてください。

DJ ：もんがきとしこ　　出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長/保育ネットワーク・ミルク理事長

2022年3月14日（月）放送分　次回は4月11日（月）

# 子育てQ&A

**4月から1年生になる男の子の親御さんからのご相談です。幼稚園の先生から園での様子を聞きました。『話をすることが好きで、思ったことや気付いたことをすぐに言葉にしますが、反面、お友達とのやり取りの中では自分から思いを言いだせないようです。また、手先や身体を使うことが苦手で、活動全体に時間がかかっています。』と言われました。親としてどんなことを心がけて接したり、声がけをすればいいでしょうか。というご相談です。**

幼稚園の先生のお話は、次に小学校にいかれるお子さんの“こういう部分で困られる場面があるかもしれませんね”というお話で、「お母さんにどうにかしてください」というものではないと思います。ただ、お母さんが“こういうこともあるかもしれない”と知っていらっしゃる方が、（入学してからの）お子さんのサポートをする場合に冷静になれる場面があるかなと思います。

今、コミュニケーションが苦手なお子さんは多いです。お子さん同士、コミュニケーションが苦手でのやり取りになってしまうと、どうしてもぱっと言葉の出ないお子さんは「んんっ」と口ごもることがあると思います。

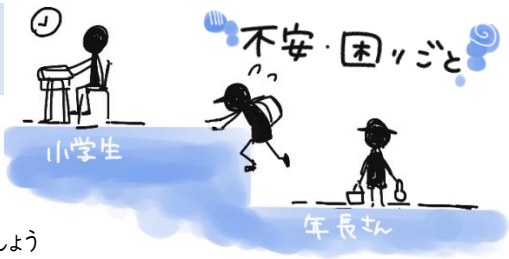
ひとつできることは、お母さんがお子さんのお話を聞く時や、絵本を読むなかで、その都度「楽しいね」「こまったね」と**気持ちを言葉として伝えてあげる。**そうすることで、お子さんは「こういう時は嫌なんだ」「嬉しいっていえばいいんだ」という、経験のひとつになっていくと思います。

## 親御さんはどんなことを心がけて接して、声掛けをすればいいですか？

『活動に時間がかかってしまいます』という、手先や身体を使うことが苦手というのは**一つの個性**なので、だからといって「体操教室にいきなさい」とか「工作の教室に行きなさい」ということではないです。その困った時にどう対応するか。例えば、どうしていいかわからない活動に対して「分からない」「先生どうしたらいいですか」、友だちに「ちょっと待って」、**そういう時にはこうしたらいいよという言葉がけ**をして、安心させてあげることではないかと思います。

## ＜ 小1プロブレム とは?＞

幼稚園・保育園との段差から生じる様々なトラブル




▶ 小学校に入って、不安や困りごとでついつい落ち着きがなくなったり、椅子にじっと座れなかったり、先生の話が聞けなかったり。こどもが困ってそういう行動にでてしまうことがあります。

**<子どもが困る3つの不安要素>**

- **登下校**……登下校コースの練習をしておきましょう
- **給食**……無理強いせずにいろんな食材を経験させて、食べられたら褒めて認めてあげましょう
- **時間の区切り**…10分、15分、集中させる時間帯をつくって時間感覚を意識させてあげましょう

DJ ：もんがきとしこ　　出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長/保育ネットワーク・ミルク理事長

2022年４月11日（月）放送分　次回は5月９日（月）

# 子育てQ&A

## 「新生活を過ごす子ども達について」

### この時期ならではですが、今保育園はどんな様子ですか？

まだ始まって一週間。元気いっぱい泣いていますね！言葉では十分に喋れない子たちですけれども、泣いて自分の気持ちを表現しています。初めてお子さんを預けられる保護者の方にとって、中の状況が分からないという不安、自分の子がどのように対応してもらえるのかもわからない、見えない。そこに対する不安というのはすごく大きいものがあるだろうなと思います。

### はじめてお子さんを預ける保護者の方へ

まず、『**お子さんを保育園に預けると言うことは決して悪いことではない**』ということを前提としてお話をさせていただきます。子どもは社会の中でたくさん経験を積みながら成長していきます。親からいっぱいの愛情を受けて育つこと、それもとても大切なことです。でも、いろんな人にたくさんの愛を受けて育つことが、その子の今後生きていく上での財産になっていきます。「自分が確かに愛されていた」と感じながら集団生活をおくって、人間関係を紡いでいくことはすごく大事なことです。それに対して、幼稚園・保育園というところはその愛情をいっぱい子どもが受ける場所なので、保護者の方には安心していただきたいなと思います。

### 小学校の新生活についてはいかがでしょう？

年齢が上がってくると、期待と不安が常に交互に襲ってきているかと思います。初めて小学校に入る時はみんなドキドキです。でもみんな表し方が違います。人それぞれ、お子さんの性格によって、緊張してしまって泣いてしまう子、緊張をほぐすためにテンションを異常に高くあげてしまう子、へらへら笑ってしまう子、固まって動けなくなってしまう子。表し方はみんな違うけれど、初めての環境にかまえているその気持ちを保護者や周りの大人たちがあたたかく受け止めて、抱きしめてあげられたらいいと思いますね。

### どんな声掛けをすることで、お子さんをほぐせるのでしょうか

小さい年齢でも1年生でも、まず担任の先生との関係に不安な部分があると思うのですが、名前を知らない「先生」ではなく「そうかあの○○先生はこう言ってたんだね」とか「○○先生は楽しい先生だね」「○○先生はやさしいね」と**固有の名前を言ってあげる**ことで、子どもが先生に近づいていけるのではないかと思います。
そしてまた学校のスケジュールで「明日はこうなんだって、楽しみだね」と前を向くようなお話をお子さんとしていかれるといいと思います。「明日はこうなんだ、楽しみだな」と少し落ち着ける。
もちろん、いろんなことがあると思います。その時に子どもの方から話してくる事に関してはどんどん聞いてあげてください。「それは違うよ」と否定はせずに、すべて聞いてあげてほしい。「そういう風に感じたんだね」や、困った時は「困ったね、お母さんはどうしたらいい？先生に聞いてあげようか」「自分で聞く？」という選択をさせてあげる。
ある程度先生との関係ができてくると、それが自分でできるようになります。お子さんと一緒に考えて行動することで、お子さんが次につながる行動を考えて、できるようになっていくと思います。
その結果、それが言えても言えなくてもいいわけです。そこで考えた、やった。それがその子の経験になっていきます。子どもと一緒に関わって相談してあげる。そうすると、子どもは**『相談できる相手がいる』『家に帰ったら話を聞いてくれる人がいる』**それが学校生活での勇気につながっていくと思います。

DJ ：もんがきとしこ　　出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長/保育ネットワーク・ミルク理事長

2022年5月9日（月）放送分　次回は6月13日（月）

# 子育てQ&A

## 「内弁慶について」

年長組の６歳の女の子のお話です。
家では大きな声でおしゃべりをして、上の兄ともよく口喧嘩をしています。しかし内弁慶なので人前で発表するのは大の苦手。ピアノの発表会も逃げてばかりで参加せず。スイミングもかなり早いタイムで泳ぐのでコーチから特別コースを勧められましたが、絶対に嫌だと言います。ただ泳ぐことは好きなようで、普通コースでお友達が辞めても続けています。親としてはチャレンジをして自信をつけて欲しいのですが……というご相談です。

内弁慶は決して悪いことではありません。内弁慶というのは、外と内の見極めが出来ている。他人と親がちゃんと分かっているからこそ、そういう変化がみられます。また、家で安心して、自分らしさを出している姿は、「その子らしくいられる環境があるということ」。それは家庭の中に平和があると捉えて、親子関係が良好だと自信をもっていただけたらいいと思います。

内弁慶は色んな要因があり、一概に大丈夫ですよと言えないところもあるかもしれません。ですが、一般的なお話をさせていただくと、**「遺伝」**というのがあると思います。ご自分の子どもの頃を思い出されると内弁慶だったかもしれない……。内弁慶だった自分を思い出した時に保護者の方は「せめて子どもは…」という風に思い返すことがありますね。

もう一つの要因は**「年齢」**です。小さい時は不安になります。また、**「環境」**。自分が経験してきた環境が大きく影響してくると思います。例えば、外でお友達と喧嘩をして嫌な思いをした。そうすると、もう喧嘩が嫌だからお友達に何も言いたくないと思ったり。また、先生に注意を受けてすごく嫌な思いをした。そうすると嫌な思いをもうしたくない。いい子でいようと思う。そして、失敗をして笑われたという経験があると、目立ちたくないという気持ちになりますよね。外でその様な嫌なことがあったお子さんはどうしても外で我慢していることが多いです。そうすると家に帰ってきていっぱい話がしたかったり、いっぱい自分を表現してみたかったりします。いろんな要素を考えながら、お子さんと関わりを持つと改善していけると思います。基本的に内弁慶自体を深刻にとらえる必要はないです。

内弁慶が悪いというイメージがつくような言葉がけはやめたほうがいいと思います。内弁慶のレッテルを貼られると「私は内弁慶でだめなんだ」と思ってしまいます。そこを、気を付けてあげてほしい。内弁慶を克服・矯正する必要はないと思います。結果を褒めるのではなく、「頑張っているね」「お友達もやめたのにあなたは偉いねよく続けているね」というような経過をしっかり認めてあげることが大事かと思います。

## 「親としては自信をつけてチャレンジをしてほしい」それにはどういった声掛けが？

“チャレンジ”というのは、お子さんの気持ちがどこまで育つかが重要です。お子さんは、実は今の現状に満足しているかもしれないし、逆かもしれない。そこを保護者が見分けて、「それをしなければダメなわけではない」ということ、「チャレンジしてもしなくてもあなたはあなた」という**待つ姿勢**が大事かと思います。保護者の方ができることは、いろんなところに一緒にでかけて、いろんな方と関わりをもたせてあげることです。「行っておいで」ではなく、新しいところへは一緒に経験をしていく。またお母さん自身の人間関係の中で、お友達と楽しそうに喋っている姿をみせてあげると、人間関係を学ぶ上で「お友達とはこんな風に楽しく過ごすんだ」ということがわかってくる。いろいろな経験を積む中で変化していくものなので、保護者がしっかりと「あなたはそれでいいんだよ」と認めてあげられたらいいと思います。

DJ ：もんがきとしこ　　出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長/保育ネットワーク・ミルク理事長

2022年６月13日（月）放送分 次回は７月11日（月）

# 子育てQ&A

## 「兄弟げんか」

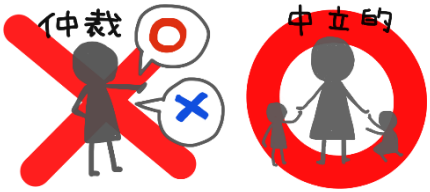
２歳半と１歳の男の子の子育て中です。弟のすることを兄が「だめだめ」と言って弟がよく泣かされています。
例えば、兄が積み木で遊んでいるところに弟が来ただけで大きな声で「だめ」と言ったり、飼っているメダカの水槽に弟が近づくと他のことで遊んでいた兄がダメと止めたりします。兄弟仲良く遊んで欲しいのですが、というご相談です。

「けんか」と聞くと悪いイメージがあるようですが、実は成長の証です。これから子ども達が社会に出た時に決して思い通りになるわけではない。また理不尽なことも起こります。
それに備えて、「兄弟げんか」はコミュニケーションの基礎を培い、成長をする機会と捉えるといいと思います。「けんか」から学ぶことはたくさんあって例えば、相手の気持ちを理解する、手加減をする、ここは我慢しよう、などの人間関係を兄弟であれば、心置きなく経験ができます。ただ今回、２歳半のお子さんの「だめだめ」というのは、いろんな「だめ」があります。

いじわるのように「だめだめ」と言っているように聞こえますが、そういうわけではない。例えば、弟が積み木の所にきたとして、お兄ちゃんとしては《遊んでいる所に入れたくない》という感情ではなく、《せっかく遊んでいる所を潰されたくない》という防衛的な気持ちを「いや・だめ」という言葉にかえているかもしれません。メダカの水槽に近づいた時は、《危ないよ、行ったらダメだよ》という弟を守る気持ちがあるのかもしれない。そのような、「だめ」のなかにもいろんな思いがあります。

### お母さんとしてはどのような声掛けをしたらいいでしょうか？

例えば積み木を触りに来た時に「だめ」と言ったとしたら、「そうだね。一生懸命作っているからごめんね」とか「上手に使っているよ、お兄ちゃんのこれ見てごらん」というような、お母さんがお互いのサポートをしてあげることが必要かと思います。
「けんか」に関してはどの年齢も中立というのは常に必要です。子ども同士で折り合いをつけながら、お互いの気持ち、ルールを決めながら対処法を学んでいく機会になります。




けんかは仲裁をする必要はないです。「話を聞いてあげる」「代弁をしてあげる」事がとても大事になるかと思います。

### もう少し大きいお子さんが兄弟げんか。この場合どうしたらいいでしょうか？

まず、兄弟同士はお互いに「お兄ちゃんばかりいい思いをしている」「弟ばっかりが叱られずにすんでいる」というような、『ライバル視』という感覚が原因となっていたりします。そして、「かまってほしい」「こっちを見てほしい」という気持ちが、余計なことをするつもりはないけれど相手が泣いてしまう。また、家では安心できる空間＝ストレス発散の場所になっているかもしれない。対処法のひとつとしては見守る。“すぐに手を出さない・止めない”ということです。少し様子を見てお互いに解決できそうか見ることは大事です。ただ、怪我に繋がることや、他人に迷惑がかかる事態が発生するかもしれない場合は止めに入る。

そしてけんかを止めた後、それぞれの話を聞いてあげる。それも決めつけではなく「そうだったのね」と子どもの気持ちを共感的に聞いてあげましょう。両方の話を聞いた保護者は代弁者。相手の気持ちを伝えてそのあとルール決めですね。「こういう時はどうしようか」と、子どもと一緒に話をされたらいいと思います。

話をして仲直りできた時は２人をしっかり褒めてあげてください。ケンカをしたことを責めるのではなく、仲直りできたことを褒めてあげてほしいと思います。

HONEY FM82.2　＼ラジオ／ハニーサウンドカフェ「子育て応援します」より抜粋

DJ ：もんがきとしこ　　出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長/保育ネットワーク・ミルク

# 子育てQ&A

2022年７月１１日（月）放送分　次回は８月８日（月）

## 「食べ物の好き嫌い」

4 歳男の子の食べることについてのお悩み。酸っぱいものが嫌い、初めてのものは絶対に食べない、とにかく喜んでぱくぱく食べるということが少ないです。お菓子もおまけにつられて買ったものは少し食べますが、子どもが好きそうなケーキを買っても少し食べてすぐにいらないと言ってしまいます。どのように工夫すればいいのかわかりません。

まず、本能の話をさせていただくと、人間は苦いものやすっぱいものを毒の味という風に本能として拒否するようです。一般的な食べない原因として考えられることは、「初めて食べるもの」。または「アレルギー」として身体がそれを欲していない、受け付けていないということもあるかもしれません。そして「食感」。熱さ冷たさも含めて食感がその子の好みの食感ではない。さらに、「親が偏食である」場合、本能の部分で食べられないことがあるかと思います。

または、「お腹が空いていない」。同じ年齢のお子さんでも体の大きさが違い、量は個人差があります。もう一つ言えるのが、「食べた後に嫌な経験がある」と食べられないことがあります。食べた後にもどしてしまったり、下痢になってしまったりすると嫌な思い出として直結するので食べられなくなる。大人でもそうですよね。お子さんはとくに、そこに直結してしまいますね。

### お悩みのお子さんは４歳。年齢的にどうでしょうか

2~3 歳と4~5歳のお子さんの対処法は少し違います。
2~3 歳のお子さんに保育園では、食べたくなる盛り付け、調理法の工夫をさせてもらっています。この間の七夕まつりの給食は、ちらしずしや人参を星型にしたり、スープにはオクラの星が浮いていたり。また、苦手なものをうさぎ型に抜いておかずの中にいれると、子どもたちが探して「見つけた!」「でてきた!」と会話をしながら楽しく食べます。

無理に食べさせることは「食事がしたくない」というネガティブなイメージになるので NG です。「楽しく食べる」これはどの年齢にも言える大事なことですね。また食物を擬人化するのもひとつです。「人参さんがやってきて、食べてっていっているよ」などのように見立てあそび、ごっこあそびをしながら擬人化して何を食べているのか子どもたちに注目させてお話することで安心をする。2~3歳のお子さんにはそういう工夫をするのがいいと思います。

### ４歳ぐらいになってくると?

4~5 歳ぐらいになってくるとお話ができるようになって、なぜ嫌なのか聞いてあげることができます。例えば、人参そのものが嫌な場合には細かく刻んだりすりおろしたりできますよね。また一緒に料理できるようになると、食物への馴染みや安心感にも繋がります。「〇〇ちゃんが作ったのは美味しいね」と一緒に食べると作った側の気持ちを共有できる。
4~5歳くらいになるとどうしてもマナーに厳しくなりがちですけれども、手をあわせたり、椅子に座れたり、子ども自身で出来る環境を作ってあげることも工夫かと思います。とくにご飯を食べ初めたお子さんは大人の噛む姿を見て噛むことを覚えます。マナーも、親をみているところがあります。できるだけ子どもだけで食べさせるのではなく、家族で一緒に食べる時間を作ってもらえたらなと思います。

DJ ：もんがきとしこ　　出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長/保育ネットワーク・ミルク

2022年８月８日（月）放送分 次回は９月 12日（月）

# 「おねしょについて」

現在小学２年生の男の子さんのお悩みです。日頃から外遊びも好きで元気いっぱいの男の子ですが、おねしょを未だにします。学年が上がると自然学校などお泊まり会があるのでお友達にからからかわれるのではないかと今から心配しています。おねしょを卒業するにはどのようにすればいいでしょうか。

小学生くらいになるとおねしょは「夜尿症」といわれるものになり、５歳のお子さんで月一回以上３ヶ月続くと夜尿症というふうに定義されているようです。
「症」と言われるくらいですので、それが続くことでお子さんの自尊心や、プライドが傷つくことも考えられます。

おねしょはあくまでも、親の育て方の問題でも、子どもの性格の問題でもない。子どものせいでも親のせいでもない。それを前提としてお話しさせていただいて、もし心配なようなら、小児科のお医者さんか泌尿器科のお医者さんに相談されるのもいいかなと思います。

## 卒業するには、家庭ではどうすればいいでしょうか。

おねしょとか夜尿症というのは焦らせると自律神経の変調をきたす。焦ると自律神経に影響が出ておねしょをしてしまう。そこで怒られる。怒られると自律神経がストレスに反応してしまいます。
だから、「焦らず・怒らず」もう一つ「起こさず」
覚醒していない、目覚めていない、というところが一つの問題とすれば、起こすことで結局、寝ぼけた状態でトイレに行っているので、おねしょと一緒です。

その他には、まず具体的なところで話をすると。
・寝る２時間前には水分をとらない。
・寝る前には必ず排尿する。
・おむつは NG
絶対におむつをはかさないであげてほしい。その子自身が気づいて成長していく上では、これは必要ないと思います。

## あせらず・おこらず・おこさず

おねしょが自信をなくす要因にならないように、おねしょをしなかった日はうんと褒めてあげてください。その場合、おねしょをしなくて「偉かったね」の声掛けはおねしょをしたことが悪かったということになりかねません。「よかったね、嬉しいね」という言葉を使ってあげてください。
大きくなってくると、おねしょの行為だけではなく、子どもさん自身がダメって思ってしまうのが、自信がなくなる要因の一つにつながります。おねしょをしても「お布団洗濯したらいいんだから」という風に安心させてあげましょう。

DJ ：もんがきとしこ　　出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長/保育ネットワーク・ミルク理事長

# 子育てQ&A

2022年９月 12日（月）放送分
次回は 11 月 14 日（月）

## 「姉妹げんか」

13歳の長男と７歳の長女、そして６歳の次女の三人きょうだいです。年の離れた長男は時々長女をからかったりする程度ですが、長女と次女は仲が悪く、ケンカばかりしています。私自身は兄と弟に挟まれて育って姉妹に憧れていたのですが、ケンカばかりする様子に呆れてしまいます。親の声掛けや接し方でケンカが治まるのでしょうか。

年齢もありますが、年子のお子さんはお互いの存在を意識するがゆえのケンカに発展してしまうことがあります。仲が悪いわけでは決してないです。良い意味でも悪い意味でも「ライバル」なところが、お互いの気持ちの行き違いになり、ケンカすることも多いと思います。きょうだいげんかをする＝この先も仲が悪いきょうだいなのかといったらそういうことではない。きょうだいげんかを通して、学びや経験を積んでいく機会なので見守ってあげましょう。

### 声掛けの方法によって、喧嘩ばかりではない方向に進む可能性はあるわけですか？

まず、きょうだいげんかは学びのチャンスであるということを前提とします。ケンカにはお互いの言い分があります。そこを保護者が（どちらが善い・悪いではなく）お互いの言い分をしっかり聞いてあげる。聞いてもらうと、「聞いてくれるんだ」「聞いてくれる人がいる」と感情的になっていた部分が少し落ち着いてきます。理由なくケンカしているわけではないので、そこをしっかりと寄り添って聞いてあげる。

「失敗してしまった」「言い過ぎた」というお互いの気持ちを大人が間に入って聞いてあげる。それを「こうだったんだって、じゃあどうしたらいいかな、こうしようか」という風に明確化してルールにもっていけたらいいと思います。きょうだいげんかの中で思いやりとコミュニケーション能力を培っていくので、そこの関わりを丁寧にしてあげることで、今後のお子さんの人間関係にも繋がります。

### ～お互いの言い分を聞いて、代弁者になってあげましょう～

口げんかの中で気を付けないといけないのは言葉遣い・言い回しです。感情的になると「あんたなんか嫌いやから出て行け」「死んだらええねん」などの言ってはいけない言葉をいってしまうこともあります。その場合とりあえず一回止めて、お互いの気持ちを聞いて冷静になった後に「喧嘩してもいいけれどもこういう言葉だけは言わないで欲しい」「そういう言葉はお互い傷つくし、悲しい」という、言葉遣い・言い回しが相手を傷つけてしまうことをしっかりと伝えてあげてほしいと思います。

# ちょっとひとりごと

今年も残すところ 2 か月となりました。あっという間の 1 年です。子どもの頃には長く感じた 1 年でしたが、今となればもっとその時その時を楽しんでおけば良かったと後悔に近い気持ちが湧いてきますが、もうどうなるものでもなし、『昔は昔として懐かしみ、今を楽しく生きていこう!!』と思い直しています。

認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク理事長　ミルクたんぽぽ園園長　小泉雅子

今年ミルクは設立 30 周年を迎えました。 多くの方々に支えられてきた 30 年、たくさんの親子との出会いもありました。「先生〇〇を覚えておられますか?」「〇〇の時にお世話になりました。」とお声がけくださる方もあり懐かしく振り返る機会も多々あります。 我ながら良く頑張ってきたなと自分の人生を肯定されたようで嬉しく思います。信頼し、頼ってくださったことに感謝でしたが、今また、その時のことを覚えていてお声がけくださることに二重の感謝です。真っすぐに生きてきたかと言われたら自信がありませんが、小さな幸せの種を少しは蒔くことができたかなと思います。

さて、「子は親を映す鏡」ということわざがありますが、永年保育、子育て支援の現場に身を置くものとして、つくづく本当だなと感じることがあります。 子どもは、親や大人をとてもよく見ていますね。親の口癖や行動が同じになってくると親子だなってあらためて感じます。良いことも悪いこともそっくりになってくるんですね。挨拶も『ちゃんと先生にあいさつしなさい』と言われて育った子より、何も言わなくても親がちゃんと挨拶する子の方が、挨拶が身につくものです。いけないことはいけない、正しいことは正しいと凛とした態度で、言葉を覚え始めた子には、綺麗な言葉、優しい言葉で接してあげることが大事ですよ。 あなたのお子さんはどんな子に育ってほしいですか?子どもは「親の背を見て育つ」ってことですね。久しぶりの「ひとりごと」少し口幅ったいことを言いましたが、ご容赦を!!

DJ ：もんがきとしこ　　出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長/保育ネットワーク・ミルク理事長

# 子育てQ&A

ハニーFMのアーカイブ放送！

2022年 11 月 14 日（月）放送分
次回は 12 月 12 日（月）

## 「子どもとの相性」

2人の女の子がいます。どうしても長女 7 歳の言うこと、することが気に触ってしまいます。次女 5 歳とはリズムが合うのか、わがままを言われても可愛いなと思えてしまいます。同じ我が子でも相性の合う・合わないがあるようで、長女との接し方や考え方で何かいい方法はあるのでしょうか。

親子といっても一人一人違った人格を持った人間なので、相性という言葉をあえて言うならば、あって当然の話です。他人なら「あの人とは相性合わないわ」ですむけれども、子どもになると一緒に生活していますので、一つ一つがひっかかってくるのはお母さんとしてはしんどい部分もあるかと思います。

ただ、相性が合わないという風に見ちゃうと、一つ一つが気になって過剰に反応してしまう。そうすると子どもの欠点や悪いところばかりが目につきます。

保護者が「なんで?」と過剰に反応しちゃうと、注意する、叱るっていう行動に出ますよね。そうすると子どもの方が「なんで叱られたの、なんで?」と子どもも過剰に反応して、感情的になっちゃう。ますます悪循環になります。子どもはそのお母さんの感情に実は気づいている部分があります。「妹ばっかりとか、弟ばっかり、お兄ちゃんばっかり」という言葉、子どもが小さいときからよく言いますよね。大人側は意識していなくても、無意識のうちに出ていたりします。

### そういう環境にお子さんをおいてしまうと、どういう事が起こるかというと

今のこの時期にどう対応をしてあげるかで、情緒の安定であったり、自己肯定感の低いお子さんになったりします。また、保護者との人間関係の取り方を学びながら友達との人間関係に繋がっていくので、コミュニケーション能力にまで影響を与えることが考えられます。

自己肯定感のないお子さんというのは自分自身に自信がなくなる。そうすると友達関係にも自信がないから一歩退く、自信がないから逆に暴力的にでる。いろんな弊害的人間関係というのが出てきます。

### 接し方や考え方で何かいい方法は

子どもが楽しんでいるテンションを「楽しんでいるね!」と、「うるさい」ではなく、同じテンションになってみる。そうすると、子どもさんも「受け入れてもらえた」という風に感じるわけです。

親子であってもそれぞれ違う人間です。それをお母さんの中でもう一度受け入れてもらう。だからこそ考え方も行動も違って当たり前。その中でもっともっと子どもさんと向き合うことをポジティブに捉えながら、「なんでこうなんだろう」ではなくて、見方・考え方・色んな子どもさんのことをもう一度知る。子どもさんをみてポジティブに捉える中で、子どもさんの違う面白さを感じてもらえたら、子どもさんと相性が合うとか合わないとかではなく、楽しく子育てができるんじゃないかな。それはもちろん、これから始まるであろう思春期に備えての一つのステップであるということ。

今ここでしっかりとお子さんと楽しく向き合われたらいいと思います。

DJ ：もんがきとしこ　　出演：小泉雅子　ミルクたんぽぽ園　園長/保育ネットワーク・ミルク理事長

# 子育てQ&A

## 「感情のコントロール」

ハニーFMのアーカイブ放送！

2022年 12月 12 日（月）放送分
次回は2月13日（月）

幼稚園年長の長女の悩みです。小さい頃は思い通りにならないと、所かまわず寝転んで泣き叫び、この頃は泣きながら周りにあるものを放り投げてしまいます。妹の些細な言葉や行動がきっかけで妹に当たり散らすこともあります。本人が希望して始めた習い事のスケジュールがほぼ毎日あり。詰め過ぎかなと思いつつ、本人は辞めたくないと言うので続けています。その習い事などの送り迎えで時間に追われ１日があっという間に過ぎてしまうなか、長女のこの状況にも疲れ果てています。

『自分の思い・感情がコントロールできない。わかってほしいのに、どうしたらいいのかわからない』というところに現れる一つとして、寝転がって自分を表現している。
これは自分の思いが言葉で表現できるようになれば、ある程度落ち着いて来ます。ただ自分の思いや言葉というのは「大きくなったからちゃんと上手に喋れる」というものではなく、個人差があります。年長のお子さんであれば本来よく喋れるけれども、思いを「こうしたいんだ」「ああしたいんだ」と話せても上手く伝わっていかない。そうすると感情が爆発してコントロール不能になって「物にあたってしまう・妹にあたってしまう」というマイナス行動にでてしまう。
癇癪というのは、必ず原因があります。

### この場合、些細な言葉と行動とおっしゃっていますね

それは親にとってです。お子さんにしたらすごく理不尽なことかもしれない。
また、こういう状況になった時は下手に声かけをしないことです。ある程度大きくなってきてから「感情表現のコントロールを失う」時はいろんな刺激でネガティブな感情というのが増幅されがちです。どうしても、大きくなったら「もうそんなに言わなくてもわかるからちょっと落ち着きなさい」とか言ってしまう。その親の言葉が刺激になってしまいます。
また、「癇癪を起こす→止めようとする声がある→それ以上にパニックになってくる→癇癪が増幅される」という流れを子どもは学習してしまいます。

### その連鎖はどこかでとれないですか？

言葉にしても刺激となるので、「何も言わないでそばで見て見ぬふりをする」のが一番効果的と言われています。ある程度お子さんが落ち着き始めた時に初めて、「落ち着いたね」「悔しかったね」などの共感の声をかけてあげてほしいです。パニックの最中に「落ち着きなさい」とよく言いますよね。子どもは「落ち着いて」がどういう事かわからないのです。見て見ぬふりと共感を繰り返していく中で、子どもが「こんな時はこうしたらいいんだな」という学習をしていきます。
親もこういう時にパニックになると思ったら違う方向で事前に助言できますよね。

感情が激しい時は大人でも子どもでも疲れます。ですから、癇癪を起しやすいお子さんをお持ちの保護者さんは自分に優しく、完璧を求めない。お子さんの習い事に関しては、お子さんに辞めるかどうかという選択を聞くのではなく、「今日はちょっとしんどいからお休みしてみようか」とか、そういうできることから少しずつやってみて、自分に優しくされるのがいいかなと思います。

# ちょっとひとりごと

認定NPO法人保育ネットワーク・ミルク 理事長
ミルクたんぽぽ園 園長
**小 泉 雅 子**

令和に入り５年目、早いですね。しかし、その多くの時間はコロナに翻弄された３年間。マスクの常時着用と行動制限で我慢の日々、未だ収束はみられず不安は続きます。そんなコロナ禍での生活も皮肉にもそれなりに馴染み、生きるコツを身につけてきているように感じます。 当初は、店舗からマスクがなくなり、手作りのマスクが流行り世の中に 布マスクが配布され、〇〇マスクと揶揄された時代も懐かしく、今ではカラフルで形も豊富に出回るようになった不織布のマスク!! 逞しく生きていると感じます。

３ 歳の子どもたちにとっては生まれたときには世の中はすでにコロナ禍、 マスク生活が当たり前です。しかし、馴染んできたからこそ子どもたちへの影響は大変危惧するところです。 小さな子どもたちは表情やしぐさを身近な大人を見て真似て育ちます。 だからこそ関わる上で豊かで優しい言葉と豊かな表情はとても大切です。表情から気持ちを読み取ることもできます。表情豊かに笑うことで気持ちも明るくなります。顔の半分を隠していると本音がわかりづらく、気持ちを察することは難しいですね。関係も深まりづらい、本音で付き合う関係があり、 相手に対する思いやりが生まれる。人は一人では生きていけない、顔をみて、表情を見て心を伝え、相手の心にも触れるかかわりの中で、共に生きている仲間を感じ勇気が湧いてくる、やる気が出てくると思います。 孤独は、悩みの最大要因のひとつです。マスクが人間関係作りにおいて大きい壁にならないか心配です。「たかがマスク、されどマスク」 私の考えすぎであればいいのですが‥

今、私たちにできること、しなければいけないこと、「新しい時代の新たな支援」を考察し行動していくこと、それは 30 周年を過ぎたミルクの更なる覚悟と使命であると 2023 年春に向けて考えるミルクです!

# 子育てQ&A

## 「ご飯の食べ方」

DJ ：もんがきとしこ
出演：小泉　雅子
ミルクたんぽぽ園/園長　保育ﾈｯﾄﾜｰｸ・ﾐﾙｸ/理事長
2023 年2月 13 日（月）放送分　次回は ３ 月13日（月）

1歳と 2 歳の年子を育てています。お兄ちゃんに食事のマナーを教える暇がありません。手のかかる下の子の面倒を見ながらなので「一人で食べる」に任せています。いくら言ってもスプーンやフォークより手を使うことが多いです。良い方法があれば教えて下さい。

子どもの食事は大人の介助・援助がなければなかなか身につかないものです。「手づかみ」は決して悪いことではありません。離乳食中期になると子どもは自分で手を出し食べようとします。この行為はお行儀が悪いイメージがありますが、とても大切なことです。 最初は「手に握っていたものを口に運ぶ」作業はうまく口に入らないです。掴んで口に持っていくことは、ここに自分の口があると認識できているということです。

離乳食後期になると、スプーンやフォークに興味を持ち始めます。まず興味を持った時には持たせてあげ、持つことから始めても大丈夫かと思います。スプーンを使って食べるのも、子どもの成長発達の中で手指の器用さと、目と手の動きの協調運動がうまくいくようになると、すくって口に入れることができるようになります。

食事から身に付く形容詞、「おいしいね」「冷たいね」「辛いね」「苦いね」「甘いね」これ全部を大人が側でその言葉を言ってあげることで経験しながら覚えていきます。小さな年齢のお子さんは食事を通して身につくこと、学ぶことが非常に多いです。お話をしながら食べると楽しく食べる言葉も覚えていきます。自分の食べる量も身についていきます。楽しく会話をする中でそれを一つずつ身につけていく大事な時間です。だから子どもにとって「食べること」は全てに繋がって「生きる意欲」になると感じています。

### ということは「一人で食べるに任せる」は気になりますね？

保護者さんに無理をさせるつもりはないですが、他のお家の方がいらっしゃる時は、全員で食べるなど、一緒に食べる工夫をしましょう。よくかんで飲み込む一連を子どもなりに見て、「こうするんだな」と覚えていくので、「噛みなさい」と言うのではなく噛むところ見せることが大事だと思います。また小さい間は「何が何でも食べさせる」ではなく一口食べられたら「えらいね」。嫌いなものでも好きなものでも「食べられたね、偉いね」それで十分だと思います。
楽しい食事を大好きな大人と一緒に共有することで、子どもは嫌いなものでも「食べてみようかな」となるので、楽しい食事時間にできたらいいなと思います。ただ、マナーについては、この時期のお子さんに対しては「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ちを教えてあげたらいいかと思います。

<プチメモ>

まずはしっかり「上持ち」で食べられるように。それから「下持ち」でしっかり食べられるようになった後に、手を返して口に運んでいく。これはある程度の器用さ、目と手の協調、筋肉も必要になってきます。だからお箸は飛び級ではなく、成長段階を踏んでしっかりと関わってあげてほしいです。

スマホで聴けます！
ハニーFMのアーカイブ放送！
パソコンでも聴けます！

# 子育てQ&A

DJ ：もんがきとしこ
出演：小泉　雅子
ミルクたんぽぽ園/園長　保育ﾈｯﾄﾜｰｸ・ﾐﾙｸ/理事長
2023年3月13日(月)放送分 次回は4月10日

## 「駄々をこねる行動」

6歳の男の子。ショッピングに行った時「傍を離れないで」と言っても手を振り切って一人で行ってしまい、注意をすると床に寝転んだりわざと商品に当たったりして、とても恥ずかしくてたまりません。なだめるように話しても聞く耳持たずの状態で、私を困らせる為にしているのではないかと思ってしまう時さえあります。小さい時から思いが叶わないと床に大の字に寝転んでいました。それも成長と共になくなると言われていましたが、未だに続いています。幼稚園では、先生のお話もちゃんと聞いているようです。というご相談ですがいかがでしょうか？

お子さん自身、何かしらの弱い部分を持っていらっしゃるのかなと思います。弱いというのは感覚統合の「他の人以上に感覚が敏感」「こだわりがある」といういろんな部分のことをいいます。それはお母さんのしつけや子育てが悪いという問題ではないことをまずお伝えしたいです。いわゆる感覚統合は聴覚や嗅覚、味覚等の何かの部分で弱い。聴覚の部分でいうと、BGM が流れていても、誰かがおしゃべりしていても、お友達とお話ができますよね。しかしそういった感覚が「弱い」と音も声も一緒に聞こえるのです。そういった場合、落ち着けないですよね。

### 「お腹が弱い」と同じように過敏であるということでしょうか？

そうです。小さい年齢ではそういう弱い部分が明らかに出てきやすい状況だと思います。そして弱いものを持つお子さんは怒られていることはすごくよく分かっています。だからここで叱ることは逆効果です。「自分はそんなつもりはない」という状況で叱られると「違うよ!」と言いたくなりますよね。その場合ちょっと力を込めて抱きしめてあげることで落ち着いたりします。なので「そのお子さんにあった落ち着かせ方」があると思います。障害のレッテルを貼るのではなく、一つの特徴としてその子がどうしたら楽に、生きやすくなるのかを考えてあげた方がいいと思います。

### 「幼稚園では、先生の話もちゃんと聞いているようです。」とありますが？

幼稚園や保育園というのは、そういう感覚が弱いお子さんをどう対応すればいいのかしっかりと勉強や研修を積んでいらっしゃいます。その子の持っている特徴・弱さをどうカバーできるかは、保護者さんがその子の特徴をしっかりと知って対応すると随分楽になります。お子さんはお母さんを困らせたいと決して思っていません。「お母さんを今困らせているのかな」という「親に嫌われてる」と思う感覚を子ども自身が持つのも絶対良くない。その子の特徴をお母さんが知る機会を作るのはいいことなので、園や専門機関に相談されることをおすすめしたいです。

スマホで聴けます！ ハニーFMのアーカイブ放送！ パソコンでも聴けます！

# 子育てQ&A

DJ ：もんがきとしこ
出演：小泉　雅子
ミルクたんぽぽ園/園長　保育ﾈｯﾄﾜｰｸ・ﾐﾙｸ/理事長
2023年４月10日（月）放送分　次回は５月８日（月）

## 「スマホやタブレットの使用について」

1歳半の男の子、スマートフォンやタブレットを見せると興味津々でいつまでも見ています。見ている間は大人しくしてくれるのでとても便利ですが子どもの脳の発達によくないと聞いたこともあります。どんなことに気をつけて見せたら大丈夫でしょうか？教えてください。

保護者さんが「この時間静かにしていてくれたら」という気持ちはすごく理解できます。そこを理解した上で、あえてどうなのかというお話をさせていただきます。まず、脳への影響というお話をされていらっしゃいましたが、「まったくない」または「影響がある」と言っていいのか今はまだよくわかっていません。子どもの発達において、長い時間をかけていろいろな経験が子どもの成長に影響すると言われているので、スマホを子育て中においてスポット的に使うことには問題ないと思います。

食べ物と一緒ですね。アイスクリームが好きでも アイスクリームばかりを食べるのはよくないですよね。

そうです。「スマホを見続ける」というのは依存性やコミュニケーション能力の低下に繋がります。それば かり与えるというのはよくないです。でもスポットとして与えるのであれば、そんなに大きな問題はないかと思います。ただ気をつけてほしいのは、『視力』について。スマホは画面が小さいので、そこに集中すると視覚の距離が狭くなります。それは目に緊張感を与えているということになります。つまり大人と同じように目が疲れるのでそこが気になりますね。

また、ベビーカーに乗せたまま見せるのはやめたほうがいいと思います。揺れるものに乗って何かを見続けるというのは目の調節機能的にもよくないです。
電車や車などで静かにしていてくれるから見せる方も多いかと思います。しかし、揺れている・動いている状態での使用はあまりよくないということを知っておいていただけたらいいかと思います。

知っているかどうかでまた違ってきますからね。

見せる「時間」と「距離」というのは一番大事かと思います

ひとりで見るより、親子で見るのもいいですよね。

そうですね。「会話をする」「一緒に楽しむ」ということが大事です。時間と距離に気をつけながら、生身の人間としてのやり取りをいっぱい体験させてあげてほしいです。子ども達は生身の人間としての関わりや経験の中で「楽しい」「面白い」という経験をしていきます。その経験に保護者が関わってあげながら、上手く子育ての中に取り入れられたらいいと思います。

# 子育てQ&A

DJ ：もんがきとしこ
出演：小泉　雅子ミルクたんぽぽ園/園長　保育ネットワーク・ミルク/理事長
2023年5月8日（月）放送分　次回は6月12日（月）

## 子育て支援研究会　2023年4月29日 開催の様子

### 「マスク生活の弊害と今できる子育て支援」

子どもの成長発達を研究する講師をお招きして、臨床の現場ではこれからどのようにかかわっていくことが良いのか、共通の課題において学習しました。

### 講師：汐見稔幸さん　一般社団法人家族・保育デザイン研究所代表理事

東京大学名誉教授 白梅学園大学名誉学長　/　全国保育士養成協議会会長 日本保育学会理事（前会長）

専門は教育学、教育人間学、保育学、育児学。自身も 3 人の子どもの育児を経験。保育者による本音の交流雑誌『エデュカーレ』編集長でもある。持続可能性をキーワードとする保育者のための学びの場「ぐうたら村」村長 NHK E テレ「すくすく子育て」など出演中

### 講演内容をご紹介いただけますか？

今回講演内容をお話させていただくにあたって、保護者さんの役に立つような、参考にできるようなお話にまとめさせていただこうと思います。

まずどんな「マスクの弊害」があるのか。なんとなく 0・1・2 歳の子ども達がマスクをすると酸素が脳にいきにくいから危険だなというのは分かるけれど、私たち保育者側がマスクをつけて子どもに保育をするのはどうなのだろう?と常々感じるものがありました。

アメリカのブラウン大学での、新型コロナパンデミック中からのちに生まれた 3 ヶ月から 3 歳の乳幼児の比較分析結果によると「認知能力を有する知能・コミュニケーション能力が約 20% 低下している」という結果がでたそうです。

子どもたちは見て・真似て・学びます。赤ちゃんでも舌先の動きを本能的に真似るようにできています。言葉は口の動きを見て、学んでいきます。しかしマスクがあると「見て・真似て・学ぶ」ことが出来ずに母音は出せるけれども子音が出せない「言葉の消失」となる可能性があります。また、口元の動きを見て噛むことを覚えます。噛まずに飲み込む子も増えているのではないかと思います。

だから 0.1.2.歳は特に口元から学ぶ本能が備わっているのにその機会が失われているというお話をきかせていただきました。お話を聞いて「やっぱりな」という思いがあり、講演後、園ではマスクをとるようになりました。

他に印象深かったのは「免疫力を高めましょう」ということ。子どもがマスクで感染を防ぐのは難しいです。マスクを着けることよりもしっかり手を洗いましょう。

免疫力をどのように高めるのかということで食事についてもお話をされていました。楽しくおしゃべりをしながらの食事と体をしっかり動かして、毎日楽しい・面白い経験をさせて、笑いを豊かにすることで子どもの免疫力を高めます。いろんな体験をすることが子ども達の成長につながります。

### 保育の先生方がマスクをとった以外に何か変化はありますか？

体験をいっぱいさせてあげようという思いがあります。それは子どもたちだけにさせるのではなく“一緒に楽しんでいこう”と考えています。「これが危ないから」「あれが駄目だから」ではなく「あれもこれも参加させてあげたい。ではどうしたらいいのか」という視点で考えています。それは汐見先生が「原理主義にならないように、二分法的思考にならないように」と講演の中でお話ししてくださいました。〇×だけ、白黒だけでは片付けられないという意味で、今後の保育に参考になると思いました。

あれこれネットの情報に振り回されないで、専門家の意見をしっかり聞いて自分で行動してください。
最後に「世の中には正解などありません。正解の結婚生活、正しい育児の仕方などはありません。自分のやり方で考えて行動してください。」

<ハニーFM のアーカイブ放送はスマホやパソコンで聞けます!>

# 子育てQ&A

DJ ：もんがきとしこ
出演：小泉　雅子
ミルクたんぽぽ園/園長　保育ﾈｯﾄﾜｰｸ・ﾐﾙｸ/理事長
2023年6月12日（月）放送分　次回は7月10日（月）

自分の時間が取れなくてイライラしています。夫が単身赴任でワンオペの毎日。幼稚園年長と、小学２年生の二人の女の子がいます。毎日のお弁当作りと、お稽古事の送り迎えが週末もあり、夜お風呂上がりには子ども達も遊び続けて１１時頃一緒に眠っています。子どもにしては遅い時間だとわかっていますが、朝ゆっくり眠ってくれるのでお弁当作りが捗り都合が良いのですが、自分の時間がほとんどもてなくてイライラしている状況です。

時間がなく、余裕をもてなくてイライラしているという状況、夫が単身赴任であること、全てを自分一人で抱え込んでしまっているしんどさ、自分を追い詰めている悩みの深さを感じます。

本当に良くないのは限界まで一人でがんばって悩みが増幅したり、深くなることです。

**子育てに関しては一人ではむずかしいということですね**

肉体的にも、精神的にも、すごくしんどい状況にあると思います。周りの人に「助けて」と言ったり、「困っているの」と相談をしてみたり、愚痴をはいてみる。そういう環境、交流をしていくことがいいと思います。

**今のお母さん達はどのようにして繋がりをつくっているのでしょうか。**

今だったらSNSですかね。そこで同じワンオペをされている方に繋がることもできると思います。同じ状況の人と繋がることで意外と自分だけではないということや、アイデアも聞けるかと思います。

また、夫と話し合いの場を設けることも大切かと思います。自分がしんどい状況を伝えて少し理解してもらう。自分一人で抱えこむ必要はありません。

**寝るのが遅い時間だと分かっているけど、とありましたが何か工夫はありますか**

ご自身が「遅い時間だと分かっている」というところにまた悩みがあると思われます。ただ、今回ご相談されている小学校２年生と年長さんという年齢から考えた時に、「お子さん達に頼る、手伝ってもらう」というのもひとつかと思います。お風呂までに遊んで、お風呂上がりは「もう寝る準備をしようね」「眠たくなかったら本を読んでいてもいいし、おしゃべりしてもいいけどもう寝る準備をしようね」という風にお子さんに協力をしてもらう。お子さんを巻き込むことでお母さんも楽になるかもしれません。

自分が子育てや家事にどれくらいの時間を使っているのか、一日の時間サイクルをグラフにしてみてください。「見える化」をして隙間時間が見えてくると、「ゆとりがあるかもしれない」という気持ちになります。そして「自分の時間があったら何がしたいのか」「じゃあその時間はどれぐらい欲しいのか」「それは一週間に一回でいいのか」「毎日欲しいのか」を考えてみましょう。「この時間を取れれば私は気持ちがすごく楽になる」などに気づけると、「その時間を取るためにはどうしたらいいだろう」と考えられます。それにより例えばおばあちゃん、ご近所の人に手伝ってもらう、プロに頼んでみる、などの工夫ができるかと思います。

**見える化で取れた時間を思いっきり楽しめばいいわけですね**

# 子育てQ&A

## 「子どもの習い事について」

DJ ：もんがきとしこ
出演：小泉　雅子
ミルクたんぽぽ園/園長　保育ﾈｯﾄﾜｰｸ・ﾐﾙｸ/理事長
2023年6月12日(月)放送分　次回は9月11日(月)

小学1年生の女の子。4歳頃から娘がしたいという習い事に通わせています。いつのまにか少しずつ増えていき、今では毎日、学校から帰ると習い事へ出かけることが当たり前。週末も習い事に行きます。親子共に時間に追われて余裕がない状態なので、どれかやめさせようと思うのですが、娘はどれも続けたいと言います。娘の気持ちも大事にしたいですがどうしたらいいでしょうか。

まず親子にとって最善の形にするにはどうしたらいいのか。お子さんに「辞めなさい」と言うのではなく「今の習い事がどうして続けたいのか」という、「続けたい気持ち」を聞いてあげることが必要かと思います。「お友達ができた」とか「習い事自体が好き」「先生が好き」というような具体的にお話をしっかりと聞いてあげる。

その話を聞いた上で保護者さんの気持ちを伝えていく、話し合いをしていくことが必要です。お子さんが続けたいから続けさせていくことも確かに大事かもしれません。しかしお子さんも家族の一員、ひとりの人として尊重して、保護者側の気持ちを伝えてもいいと思います。

### お子さんが小さくても？

やはり家庭によっていろんな事情があると思います。金銭的なことであったり、体力的なことであったり。そこをしっかりと伝えてもいいと思います。その上で、親子にとって何が一番大事なのか。今必要なもの、不要であるものを選別する。日々の生活の中でストレスなく過ごすためにはどうしたらいいのかという選別をしていくことが大切かと思います。

### 毎日習い事をしているお子さんに弊害とまではいかないけれど、ちょっとしんどいのではないかなというお話はありますか。

まだ1年生なので宿題は多くはないと思いますが、学校で疲れて帰ってきてすぐにまた習い事に行って、まだ宿題があるというのは、精神的にしんどくなる心配はあります。だから学校が後回しになってしまう。それはやはりお子さんにとってもあまりよくないです。

学校から出た宿題を次の日に持っていく中で「自分がやってこなかった」「忘れてしまった」という経験はあまり良い経験にはなりません。「また忘れ物した」という状況になっていくと、学校に行きたくなくなる可能性もあります。

親子で、家族で、一緒に話し合って決めていくのがいいかと思います。

# 『今日もひとりごと』出版記念イベント

開催の様子

時代をこえても届けたい日々の子育てメッセージ

「今日もひとりごと～笑顔ときどき涙～」出版を記念して８月20日三田市郷の音ホールにて出版記念イベントを開催しました。当日はご縁のある方々にお越しいただき、誠にありがとうございました。

＜著者：小泉雅子　講話会より抜粋＞

みるくっ子通信に載せた「小泉ママのひとりごと」は5行程度からはじめたものでした。それがいつしか、原稿用紙 3枚になることもありました。「旬の言葉をかきたい」というわたしの文章をまっての原稿作成。また、手描きで発行していた広報担当者は大変だったことでしょう。そしてみるくっ子通信は情報「紙」という、子育て中に気軽に読んでもらえる「紙」にこだわって発行してきました。

これまでの「小泉ママのひとりごと」を書籍にしようと話がでたときは「え、いいの？」と思いました。自分の自己満足で綴った文章は「ひとりごと」とすることで逃げの気持ちもありました。ひとりごとなので許していただけたらと思います。

「あれ？これなんて意味？」とおもったらどんどん聞いてくださいね。

いつの時代も子どもは変わりません。わたしも同じ葛藤をかかえていました。思春期や、はじめて子どもを抱いた日のことなど、本を読んで少しでも皆さんの心にひっかかる何かがあるかと思います。共にその時代を振り返る肯定になるのではないでしょうか。

「すごい人」だと最初は知らなかった、今では小泉さん自身の理念が素晴らしいと感じると話してくださった
けやき台整骨院 PADMA：谷口さん

＜本を読んだ感想の声＞

「子どもがもっともっと好きになる」
「たくさんの人に読んでほしい」
「歴史を感じました。当時を思い出します。」

## Book info

2023年8月17日発売

「今日もひとりごと」笑顔ときどき涙
時代を越えても届けたい
日々の子育てメッセージ

2023年8月17日発売
発売所　パレード
発売元　星雲社
定価1650円（本体1,500円+税10%）
ISBN978-4-434-32343-0

制作費クラウドファンディングの応援　ありがとうございました。

購入方法
・30周年事業実行委員会
（ミルク事務局内）
・書店（または注文）
・ネット注文は
こちらから→

DJ ：もんがきとしこ
出演：小泉　雅子
ミルクたんぽぽ園/園長　保育ﾈｯﾄﾜｰｸ・ﾐﾙｸ/理事長
2023 年 9 月 11 日（月）放送分　10 月はお休みです!!

# 子育てQ&A　「先輩ママからのアドバイスについて」

3 歳のお子さんをお持ちの方です。ご近所のおばあちゃんから「大変な時期やけど可愛い間は短いから楽しんで子育てしてね」と声をかけられるたびに、わかっているけどいざその場になると楽しむ余裕もなくなってしまいます。また先輩ママさんから子育ての秘訣をせっかく聞いても、なかなか実行できないのでそんな自分が嫌になってしまいます。というお悩みです。

こういった悩みを持たれること自体が、もうすでに「いいお母さん」だな、と感じます。

それはなぜそのように？

うまく子育てがしたいとか、いい子にしたいという思いがあるからの悩みだと思います。どうでもよかったらこのような悩みを持つ必要はないですから。

自分の子育てを振り返ると、確かにアドバイスを色々聞いたけれども、
そんなにうまくいかないですよね

子どもの子育て時期は理想通りにはいかないのが当たり前です。子育ての時期が楽しいと言えるのは、その時を過ぎたからこその言葉であって、今の状況の中でなかなか楽しめないと思ったとしても、それは普通のことであり、情けないことではないです。だから「完璧を求めない」「一人で抱え込まない」ことです。

今、精一杯出来ることをしている自分を褒めて、認めてあげることが大事。それと「他の人と比べない」それは自分と自分の子どもにあった育て方を日々の生活の中で繰り返し失敗しながらでも、見つけ出して行けたらいいのではないかと思います。

子育て時期はどうしても成長段階に合わせてイライラすること、不安になることが多いです。その時は、一旦その場を離れて一息つくのも良いかと思います。それは子どもをほったらかしにしているわけではありません。ちょっと違う部屋で深呼吸をして、心を落ち着けてから子どものとこに戻る一つの方法かと思います。それでもしんどい時は頼れる人や場所を探しましょう。ミルクでもお子様をお預かりさせて頂いておりますので、ご相談いただけたらなと思います。

＜ハニーFM のアーカイブ放送はスマホやパソコンで聞けます!＞

Book info
「今日もひとりごと」笑顔ときどき涙 時代を越えても届けたい 日々の子育てメッセージ
ISBN 978-4-434-32343-0　定価 1650 円

z

# ちょっとひとりごと

10 月に入り暑さもようやく…と思いきや寒!!四季の移ろいを味わう間も無く寒くなった感じですね。季節は徐々に進んでもらわないと、体も心も衣替えもついていけません。本当に困ったものですね。

NPO法人保育ネットワーク・ミルク 理事長 / ミルクたんぽぽ園 園長　**小 泉 雅 子**

8月「今日もひとりごと～笑顔ときどき涙～」を発刊させていただきました。書籍化については、私以上にスタッフの念願でもあり、仲間、スタッフの思いが詰まったものとなりました。素人の書く拙い文章ではありますが、スタッフが時間をかけ何度も何度も構成し出来上がった書籍は予想以上にりっぱなものでした。少し照れもあり「この本一人前やな」と言ってしまいましたが、自身の子育てや子どもたちとの時間、ミルクの歩みを思い出させてくれ感慨深いものがありました。

書籍化の話が出た当初は、拙い文章を社会に出すなんておこがましいと思っていましたが、書籍化に向け出版社との交渉、編集、資金等に奔走するスタッフを見ていて、もはや自分一人の問題ではないことを感じました。書籍の発行はいつしか仲間、スタッフにとって活動の一つの糧になっていると感じたのです。 そして、無事発刊できたことを私以上に喜ぶスタッフを見て本当にこれで良かったんだと思いました。たくさんの方の思いと命が吹き込まれたこの本が、必要とされる方のお手元に届き一人でも心安らぐきっかけとなりますようにと心から願っております。

個人的なことではありますが、先日実家に帰った時のこと、仏壇に「今日もひとりごと」の本が供えてありました。91歳の母が父の墓前に供えてくれたようです。今まで色々心配をかけてきましたが、少しは親孝行できたのかなと嬉しく発刊できたことに、あらためて感謝でした。

メディアから流れる情報に心痛くなることが多く、心が沈んでしまいそうですが、今日生かされていることに意味があると感謝します。

そして、皆様が明日の朝も佳き日を迎えられますようにと心から祈ります!!!

**Book info**

ミルク 30 周年記念書籍発売中!「今日もひとりごと」～笑顔ときどき涙～

ISBN 978-4-434-32343-0　定価 1650 円

DJ ：もんがきとしこ　　出演：小泉 雅子　ミルクたんぽぽ園/園長　保育ﾈｯﾄﾜｰｸ・ﾐﾙｸ/理事長

# 子育てQ&A

## 「いつも一緒のぬいぐるみについて」

**2023 年 11 月 13 日（月）放送分**

**次回 12 月 11 日（月）**

今日は小学２年生、8歳の男の子のお孫さんのご相談です。幼児の頃から電車やバスがとても好きで、おもちゃを並べて長い時間一人で遊んでいました。電車好きは今でも続いているのですが、4 歳の頃から10種類ほどのぬいぐるみとのごっこ遊びを一人で楽しんでいる姿をよく見かけるようになりました。そして現在小学2年生ですが、学校以外に出かける時はぬいぐるみを必ずいくつか手に持って出かけているようです。大切だから一緒に持って行きたいのか、不安を和らげるためなのか、どんな気持ちで持っていくのでしょうか。というお悩みです。

周りの大人としては、やっぱり周りと違うと感じた時に色々と心配することもあるかと思います。

不安を抱えたり神経質だったりする「少しこだわりがあるお子さん」にとって出かけるということ自体がちょっと不安な要素があると思いますね。

### 予測ができないからでしょうか？

その子にとっては、予測がつかないということです。「同じ親子であっても感覚は人それぞれ」です。親子だからこうだろうというのは決してない。だから、その子にとって「そうなんだろうな」というふうに理解してあげることが必要かと思います。

### その場合、注意すべきことはありますか？

不安なお子さんは「自分を守りたい」それは「命を守る本能」です。成長すると脳の情報処理で「ここは大丈夫」「こうすればいいんだ」という情報が伝わりますが、それがまだ未熟なので、やらないといけない事、しないといけない事が増えると「何かに頼りたい」「何かで心を落ち着けたい」。それがたまたま、ぬいぐるみであったということが考えられると思います。

そういう不安があるお子さんに「それを置いて行きなさい」と言い聞かせたり「ちょっとぐらい我慢できるでしょ」と我慢させたりすることは何の解決にもなりません。その子の気持ちにいかに寄り添ってあげられるか。否定しないで気持ちや行動に付き合ってあげられるかということがすごく大事なことです。

### しっかりとお子さんとコミュニケーションをとって、お話をするということですね

やはり理解者がいるということは社会で自分らしく生きていくための『礎（いしずえ）』になっていきます。話をする際のポイントは「叱らず・あせらず・あきらめず」この3つをポイントとして寄り添ってあげてください。成長してくると、お子さんもわかる時がくると思います。むりにわからせるのではなく、その子が勇気を持って次の行動ができるように支えてあげることが必要かと思います。

◆ハニーFM のアーカイブ放送はスマホやパソコンで聞けます◆

Book info

ミルク 30 周年記念書籍発売中！「今日もひとりごと」～笑顔ときどき涙～

ISBN 978-4-434-32343-0　定価 1650 円

DJ ：もんがきとしこ　　出演：小泉 雅子　ミルクたんぽぽ園/園長　保育ﾈｯﾄﾜｰｸ・ﾐﾙｸ/理事長

2023 年 12 月 11 日（月）放送分　1 月はお休みです

# 子育てQ&A

年長 5 歳の女の子。スーパーへ一緒に行くと「買って!買って!」とお菓子をねだられます。出かける前に「今日は買わないよ」と言っていても勝手にお菓子売り場にいって欲しいものを見つけて持ってきます。絶対買わないと言っているのにこのやり取りがいつも繰り返されます。根負けして買う時もありますが、どう言えば約束を守ってくれるでしょうか。

決して珍しくはない光景ですね。子どもは、今その時のことしか考えられない。先を見据えて「わかった」と言っている訳ではなく、今自分にとっての最優先事項ということで「わかった」と言っている場合があります。

## それを言わないとお出かけできないからですね

まだ 5 歳くらいでは「お外から帰ったら手を洗おうね」「ご飯はちゃんと座って食べようね」「夜は早く寝ようね」という生活習慣に伴ったお約束というのがお家であると思います。そういうことを繰り返しながら「守れたら偉かったねと褒めてもらう」ということの積み重ねによって約束の概念が出来上がっていくと思います。

子どもは本来、約束をなかなか守れないものだと認識された方がいいかもしれません。

大人であれば「あれ欲しいな」と思ってもそこにお金という概念が合わさって我慢ができます。けれど、子どもは欲求の方が勝ってしまう。だから大人が工夫された方がいいかと思います。もっと子どもが納得する約束。子どもは目先のことしか考えられないので、「一緒に選ぼう」「最後に買うからね」という先が見える約束をする。そういう経験を積み重ねていく中で、「今日はもうお菓子があるから買わないよ」という次の段階の約束ができるようになると思います。

## 「絶対買わないよ」と言っているのに根負けする時もあるとありますがいかがですか

根負けして「買ってもらえる」という学習をさせてしまっているかと思います。

小学生になると学校の中でのルールや約束の経験をいっぱい積んできます。「これをしてしまうと次にこれが手に入らない」という差引的な先が読めるようになっていきます。幼稚園の時はそういう経験も少ない。また「手を洗わないと駄目よ!」というよりは、「手を洗っておやつにしましょう」という方が子どもは動きやすくなります。

## 命令や否定はよくないということですね

「〇〇しないなら〇〇はできません」というのは二重否定になります。どう約束していくのか子どもと考えましょう。自分が考えて口に出したことは守りやすいです。人に言われると、怒られるから、怖いから、となってしまって本来の約束の意味が伝わっていません。

例えば「ゲームを 1 時間すると目が悪くなるから気をつけようね、自分でタイマーを合わせてごらん」と言って自分でさせてみる。でも、どうしても途中で守れない場合は大人の援助が必要です。それも「もう時間ないよ、やめなさい」というのではなく「そろそろだよ」「あと 10 分だよ」という助言をしてあげるような工夫をしてあげてください。そうすると子どもも動きやすいかと思います。

◆ハニーFM のアーカイブ放送は
スマホやパソコンで聞けます◆

Book info

ミルク 30 周年記念書籍発売中!「今日もひとりごと」～笑顔ときどき涙～
ISBN 978-4-434-32343-0　定価 1650 円

元日に起きた能登半島地震におきまして被害にあわれた皆様に心よりお見舞い申し上げます。

一日も早い復興を心よりお祈りいたします。阪神淡路大震災から 29 年がたちますが、震災の映像を目にするたびにあの日が蘇ります。忘れることはけっしてありませんが、それでも一日は過ぎまた日が昇ります。今、生きている私たちにできること…犠牲になられた方の「生きたかった」の思いを心に、無駄にすることなく一日一日を大切に生きることではないかとあらためて感じました。

## ちょっとひとりごと

さて、今年1回目のちょっとひとりごとは、「叱る」「怒る」をテーマに考えてみようと思います。

あなたは子どもを叱れますか？「叱る」と「怒る」は違いますよね。大きな違いは、感情的であるかどうかです。「怒る」とは親の感情の赴くまま子どもに不満をぶつけるような行為ですね。これはもちろん論外ですが、子どもは自然に社会のルールを身につけることは難しいことです。良いこと、悪いことも大人のサポートがあって学び、身につけていくものです。そういう意味においては叱ってあげることは大人としての責任だと思うのです。

時として、あえて厳しい口調になるときもあるかもしれませんが、非を伝え、よりよい方法を教えること、感情的ではなく理性をもって相手の為に厳しく指導することも幼い子どもには必要だと思うのです。

子育ては、なかなかエネルギーのいるものですね。

今年も皆様の子育てのお力になれると幸いです。

NPO法人保育ネットワーク・ミルク 理事長
ミルクたんぽぽ園 園長　小 泉 雅 子

## このページもオススメ!!

「叱る」「怒る」のテーマより
「今日もひとりごと」書籍内関連ページをご紹介！

●育児に迷い不安な時には P16「のびのびと育てる」
●P49「叱る」を読んでから叱ってみるのもいいかも
●イライラした時には P115「もう、いい加減にして」
●P137「大人の責任放棄」を読んで大人も振り返ってみよう

## Book info

ミルク 30 周年記念
書籍発売中！
「今日もひとりごと」
～笑顔ときどき涙～
ISBN 978-4-434-32343-0
定価 1650 円

2024年２月12日（月）放送分 次回３月11日（月）放送

# 子育てQ&A

ＤＪ：もんがきとしこ
出演：ミルクたんぽぽ園/園長
保育ネットワーク・ミルク/理事長
小泉　雅子

６歳年長のお嬢さんと７歳１年生のお嬢さんという年子さん。そのお二人を育てていらっしゃる親御さんからのお悩みです。上の子は何かと私の思いや感じるところと違いがあり、気に障る反応が多くあります。一方下の子は私の感性と似ているので、いけないと思いつつも下の子に多く話しかけていて、二人の接し方に差が出ているのが自分で直さなければいけないと思っています。感性の合わない上の子と上手に付き合っていくにはどのようにすればいいでしょうか。というご相談です。

どうしても自分の考えや思いと違う場合に子どもに対して「どうして？」「なんでそうなるの？」となります。親は子どもに対して責任があり「いい子に育ってほしい」「苦労をして欲しくない」という思いがあると、自分と違う部分が余計に気になってくる。他人の子だったら十人十色ですませられるが、自分の子はそういうわけにはいかない。親として「どうして」という気持ちが現れても致し方ないです。

「感性」とはお子さんがこれから成長していく中でいろんなことを経験し、どんどん変化していくものです。まだまだ経験が浅い中で、親御さんは「自分と違う」と感じているかもしれないけれど、今後成長した時に「あれ？私に似ているんじゃない？」と感じることもあるかもしれません。また、親御さんが“同じように接しなければ”と感じること自体が尊いことだと思います。「何とかしなきゃいけない」という気持ちは相手に対する思いやりなので、それ以上自分を責める必要はないと思います。

お子さんが自分と違う感性で、自分と違うところで感動して、笑ったり泣いたりしている時に「この子はこういうところに感動するんだな、面白いな」というように見えだしたら自分もお子さんも楽になるのではないでしょうか。

自分の気持ちを柔らかくすると、相手の気持ちも柔らかくなります。自分の気持ちが硬くなると、子どもの気持ちであっても受け入れることが難しくなります。人間、十人十色といろんな人がいるから大変だけれど面白い。それを経て自分も成長していきます。同じ人間だけ集まっていても成長はしません。

親御さんは“感性”とおっしゃっていますが、“性格”もあると思います。そういうところも違いとして「この子はこういうタイプの子」と受け入れてあげましょう。

◆ハニーFM のアーカイブ放送は
スマホやパソコンで聞けます◆

## Book info

ミルク 30 周年記念書籍発売中！
「今日もひとりごと」～笑顔ときどき涙～
ISBN 978-4-434-32343-0
定価 1650 円

2024年３月11日（月）放送分　収録最終回!!

# 子育てQ&A

DJ ：もんがきとしこ
出演：ミルクたんぽぽ園/園長
保育ネットワーク・ミルク/理事長
小泉　雅子

## 「これまでの放送を振り返って」

小泉先生には本当にたくさんの小さな悩み、よくある悩み、日々の子育てシーンで出てくるお悩みに何でもお答えいただいてまいりましたが、一旦この ３ 月で一休みということになりました。今日は毎回相談にお答えいただいてきたベース（基礎）にある「大丈夫ですよ」というこのメッセージに込めていらっしゃる思いなどを伺っていきます。

やっぱり悩みの根本にあるのは「孤独」。だから「一人じゃないんだよ」というメッセージを伝えたいというのは、この仕事を始めた当初からずっと思ってきました。今までいろいろな経験を積みましたが「価値観というのは人それぞれである」ということを感じることが多いです。みんなそれぞれの価値観で生きてきているんです。その人にとってはそれが必要な価値観。

例えば見ていて「しんどいだろうな」「ちょっとやり過ぎてないかな」と思っても、その人にとっては生きていくのに大切な価値観であると？

そうしなければ生きていけなかったのかもしれない。それを否定してしまうとその人が生きてきたこと自体を否定してしまうことになります。だから「頑張って」という言葉は絶対に出してはいけないと思います。その人にとっては頑張っていることが私の価値観から言うと、もう少し頑張れるんじゃないかと言いたくなる時もあります。しかしそういった対応が悩みを増幅させていく要因の一つになっていると感じました。よく「心に寄り添う」と、保育でも福祉でも言われますが、簡単なことではありません。寄り添うには自分の価値観を少しずらして、向き合うことが必要です。

例えば子どもが不安そうな顔して帰ってきた時に「どうしたの？」ではなく「大丈夫？」というと“気にかけてくれているな”と感じますよね。そうすると「大丈夫だよ」と答えるかもしれないし、「何かあったら言ってね」と付け加えると“自分は一人じゃない”と思えるようになります。

また、「不安だけどできるかな？」「自信がない」と言われた時の「大丈夫」という声かけは、特にそれが信頼する相手であると「そうかな」というふうになる。

私自身も子育てをしていく中で感じたのは、うまく子育てをすることよりも一緒に悩む、一緒に戸惑うこと。その関係性によって“一人じゃないんだよ”というメッセージが育っていくと思います。成長した時にこの「大丈夫？」「大丈夫だよ」という関係性が、何かあった時そこに戻れる。ここがあったから頑張ってみようという踏ん張れるエネルギーになると思います。


活動/運営　場所　三田市

「駅前子育て交流ひろば」キッピーモール 6階 幼児室 ☎079-556-5230
「ウッディ子育て交流ひろば」ウッディタウン市民センター2 階 プレイルーム
「ミルクたんぽぽ園」三田市西山 1 丁目 13-6 ☎079-558-8500
「ミルクひまわり園」三田市弥生が丘1丁目1−2サンフラワービル1階 ☎079-551-1660
「みるく」三田市弥生が丘1丁目1−2サンフラワービル4階 ☎079-551-5489

宝塚市

「みるくっく宝塚」宝塚市売布 2-5-1 ピピアめふ6階 ☎0797-87-1556
「みるくっくキッズクラブ売布1」ピピアめふ4階 ☎0797-84-8711
「みるくっくキッズクラブ売布2」ピピアめふ6階 ☎0797-87-1556
「みるくっくキッズクラブ売布3」ピピアめふ1階 ☎0797-91-2220
「みるくっくキッズクラブ逆瀬川」宝塚市中州 1-3-31 道上ビル101号室 ☎0797-75-1393

HP はコチラ

＜みるくっ子通信メールマガジン登録 HP にて受付中＞

# ちょっとひとりごと

NPO法人保育ネットワーク・ミルク 理事長
ミルクたんぽぽ園 園長　　小 泉 雅 子

4月に入りようやく春めいてきましたね。
なんて言っている間に暑さが増してくるのでしょうね。
最近では、春は束の間、すぐ夏がやってくるって感じですものね。毎年ではありますが、職業柄特に感じるバタバタと過ぎてしまう桜の季節です。真新しいランドセルや、制服に身を包んで嬉しそうに歩く子どもたちがまぶしくもあります。1か月が過ぎ、私もそろそろ深呼吸して心に余裕を持たなければと思う今日この頃です。

今年度より時折登場する「ちょっとひとりごと」この歳になって、子育て中の皆様に今さらお伝えすることもないと思うのですが、人生の先輩のたわ言とお付き合いいただければ幸いです。

さて、皆さんは、今年の目標は何ですか？ どんな年にしようと思っておられますか。 今年も半分近くが終わろうとしていますが、いかがですか？
私は、今年は色々な所へ出かけて人やモノとの出会いを楽しみたいと思っています。 1月には出雲地方へでかけました。事前に色々と調べ有効に時間を使い楽しんできました。以前は、なんとなく旅を楽しんでいましたが、今年の旅は一味違います。

その土地を知り、敬意をもって旅を楽しむ、また違った充実感。帰りに見た宍道湖の向こうに富士山(!?)なんでこんなところに・・・・立ち寄ったパーキングで聞いてみると「大山です。こちらでは出雲富士ともいわれています」と教えてもらいました。いや私の知る大山は勇壮なイメージ・・・宍道湖越しに見る大山は実に優美で「出雲富士」と言われる理由に納得。 車窓から見える大山は次々に表情を変え、実に見事で、素晴らしい出会いでした。

人もモノも多角的に見ると違った姿がみられるのかもしれませんね。

## Book info

ミルク 30 周年記念書籍発売中！「今日もひとりごと」～笑顔ときどき涙～
ISBN 978-4-434-32343-0　　定価 1650 円

**活動/運営 場所 三田市**

「駅前子育て交流ひろば」キッピーモール 6階 幼児室 ☎079-556-5230
「ウッディ子育て交流ひろば」ウッディタウン市民センター2 階 プレイルーム
「ミルクたんぽぽ園」三田市西山 1 丁目 13-6 ☎079-558-8500
「ミルクひまわり園」三田市弥生が丘1丁目1-2サンフラワービル1階 ☎079-551-1660
「みるく」三田市弥生が丘1丁目1-2サンフラワービル4階 ☎079-551-5489

**宝塚市**

「みるくっく宝塚」宝塚市売布 2-5-1 ピピアめふ6階 ☎0797-87-1556
「みるくっくキッズクラブ売布1」ピピアめふ4階 ☎0797-84-8711
「みるくっくキッズクラブ売布2」ピピアめふ6階 ☎0797-87-1556
「みるくっくキッズクラブ売布3」ピピアめふ1階 ☎0797-91-2220
「みるくっくキッズクラブ逆瀬川」宝塚市中州 1-3-31 逆上ビル101号室 ☎0797-75-1393

HP はコチラ