



# ほけんだより

## ◆ 春風 ◆

春の風が、砂埃やら花粉やらPM2.5やら、いろんなものを運んできます。お肌や粘膜が荒れやすいので優しく洗い、ケアを続けましょう。暖かい南風の後には寒の戻りでグッと冷え込むことがあります。自律神経が揺さぶられますので、意識して整えましょう。①規則的な生活リズムと運動、②良質な睡眠時間の確保、③健康に良い食事、この基本の3つは、いつでも大切です。

衣服選びは、綿素材のシャツやトレーナーなど、目の詰まった服が寒暖差に対応しやすいです。フリースや化繊は気温が上がれば汗をかいて吸湿せず、風が吹けばスースー寒いことがあります。花粉やホコリが衣服に付着しやすいので、ツルツル・サラサラ素材の上着や帽子、眼鏡などで防ぎましょう。

## ◆ “しつけ” ってなんだろう？ ◆

どんな大人に育ててほしいと願いますか？幸せにはかたちが無く、本当に大切なものは目に見えません。個性あふれる命の原石をみがいて、見えない幸せを感じとることができる大人へと、どのように育てたらよいのか？親は何ができるのか？悩みながら迷いながら、一つ一つ大切なことを教えていくのでしょ

う。生きるための基本的なところや、生活の知恵を一つ一つ丁寧に、身に付くよう教えていくのが“しつけ”なのかな、と思います。子どもは何でも、大好きなママ・パパのまねをして覚えていきます。身につけてほしい動作や習慣はくり返し一緒におこない、声をかけ、少し手を貸したり見守ったり、頑張りや良かったところをほめて、安定して一人で出来るまでは長い目で応援し続けましょう。「何度も教えたのだから、もう分かるはず、出来るでしょ」と言いたくなりますが、失敗の経験も成長には欠かせません。

親だって知らないことはたくさんあるし、間違えること、上手くいかないことだって、ありますよね。

「正しいことを教えなければ」と過度に緊張して「自分が間違えてはダメ、子どもも失敗しないように」とハードルを上げる必要はありません。子どもと一緒におもしろがって試し、調べたり、経験して慣れ、上達したら喜んで、楽しんで、ともに生きる時間が明るく充実していると、幸せで心地よいと思います。

毎日を健康に暮らすコツも、大人になるまでに身につくよう、折々で教えてあげてください。

## ◆ 命の時間 ◆

すべての命は生まれた瞬間、【いつか死を迎える】ことが決まっています。その“いつか”は遠い将来かもしれないし、まさかの1秒後かも知れない。そんな不確かで儚い時間を、私たちは共に生きています。命の始まりの歓喜・永遠の別れの哀しみ、そこに大きく感情が波立つのは、人として自然なことです。

いっぽうで、「今日のいま」という、なんでもない当たり前時間は、大切に過ごせているでしょうか。たとえ慌ただしい生活の中でも、ご自身とお子さんの、心と体を大切にしてください。健康は大切です。何があっても、どんなときも最後にはいつも笑顔で、愛を送り合う家族、親子でいてほしい。

…そのようなことを、日々考えています。

親子に寄り添い、親子の毎日の暮らしと健康を考え、子育てを応援する「いやなが保育園」です。

## ◆ “子育て” ってなんだろう？ ◆

子どもを産んだら、親だってその時、生まれたばかり。手探りで必死に子育てに向き合い、喜びだけではなく時には落ち込み、挫折感も味わい、疲れが溜まって「もう嫌だ、でも逃げられない」、そんな思いもどこかに抱えながら、ここまで1日1日を繋いできたのではないのでしょうか。

子育てをする中で、私たちは何度も“あの頃の自分”に出会います。

幼い子どもの自由な感情表現に刺激され、楽しかった・嬉しかったことばかりでなく、あなたの心の奥深くに眠っていた、不機嫌、悲しみ、不安、時には怒りの感情も、呼び覚まされて顔を出すでしょう。

そんな時は、親・大人の役割をちょっと横に置いて、“あの頃の自分”が「好きだったこと」「嬉しかったこと」「嫌だったこと」「して欲しかったこと」を思い出し、お子さんとやり取りをしてみませんか。

子どもの時、親にして欲しかった対応・言って欲しかった言葉を、親になった自分がお子さんに働きかけるのです。すると、あなたの中で眠っていた「記憶の時計」が再び動き始めます。お子さんとの関わりで不快を覚えた時、感情がザワついた時、「子どもの頃の自分なら、どう接してもらえば安心、納得、素直になれるかな？」そう自分に問いかけ、お子さんに表現してみます。それを繰り返すうち、いつしか自分自身が癒やされ満たされて、お子さんの瞳も輝きだして、今までとは違う人生へと変化していきます。

懸命に向き合い子育てしていくうち、いつしか自分が親へと育てられていたことを実感するでしょう。

**子育ては、そのまま全部、自分育てです。  
健やかで幸せな毎日に、今すぐ変えて良いのです。**

## ◆ 保育園生活、一年のおわりに ◆

生まれてから3歳までは、人生の特別な時間です。その後の人生を支える重要な土台作りの時期であり、脳のしくみや働きが根本的に違うのです。

大人になった時、多分子どもたちは「いやなが保育園で過ごした日々」を覚えていないかも知れません。

大好きな先生の顔やなまえ、愛情たっぷりの美味しい給食、仲良しのおともだち、毎日遊んだお気に入りのおもちゃや絵本のことも。それでもいいのです。子どもたちの心の奥、成長してしまえば二度と開くことのない引き出しに、親、家族、先生、まわりの人たちから、いっぱい愛情をもらった「すべての瞬間」が詰まっています。思い出せないけれど、そこに全部があって、それは、その子を一生涯支える「元氣と勇氣と優しさの源」。膨大な無意識の中、確かに存在する“宝物の時間”です。

**いやなが保育園はずっと  
皆さんを応援しています。  
今年度もありがとうございました。**

