



子どもの生きる力と 可能性が育つ秋

一年中で一番過ごしやすい快適な季節です。食欲の秋、運動の秋、芸術の秋…♪

デジタル端末から手と目を離し、靴を履いて外へ出掛けましょう。五感を伝える全身刺激が体験と融合し、脳に強く働きかけて、お子さんの体のしくみ、心の豊かさと知性を育てます。ほんの短い時間でも良いのです。お子さんとお散歩でおしゃべりしながら秋を見つけあって感じてみてくださいね。



オノマトペ子育て

幼い子どもは、まだ言葉を十分に理解していませんし、使いこなせていません。身近な大人の真似をして少しずつ言葉の使い方を実践練習している真っ只中です。まだ話せない赤ちゃんも、全集中で耳を傾け、唇の動きを見て吸収しています。

ですから、子どもと言葉をやりとりする時は、ひとつずつ教える意識で丁寧に言葉を交わしましょう。

日本語のオノマトペとは、《さらさら、ふわふわ、ドキドキ、パチパチ…》など、子どもでも直感的に分かる感覚的な表現。五感で察知した刺激が感情と紐付けられ、原体験として深まる魔法のような言葉です。子育てで“ドンドン”活用してくださいね。

子どもは、たとえ泣き叫んで癇癪を起こしても、単に「自分を満足させて欲しい」と望んでいる訳ではないのです。すべては「自分らしく成長するために必要な何か」を求めて手を伸ばすサインです。

オノマトペ言葉で感覚をたくさん伝え合い、心と言葉を繋ぎ、豊かな感性と表現力を育てましょう。

今こそ、プレ大掃除！

今年も残すところ、あと2か月！！

暖かく晴れの日が多い今のうちに、年末の準備をスタートしておけば、暮れの大掃除がとっても楽になります♪

- ・カーテンを洗う
- ・エアコンのお手入れ・掃除
- ・窓を拭く
- ・換気扇掃除
- ・お風呂や洗面所など水回り掃除
- ・庭やベランダの手入れ・片付け
- ・不用品をフリマアプリ、粗大ゴミに出す

寒い季節になると締め切りの部屋で暖房を使うため、空気の乾燥に加え、ダニやハウスダストが増えて、肌トラブル・気道の炎症【風邪症状】が起こり易いです。

「今日はこの部屋のカーテン、次のお休みはエアコンを…」と、計画的にほんの少しずつ始めておけば、スッキリ快適に冬を迎えられます。



幸せには順番があります

私たちは、何か目標を立てて達成した時に幸福を感じます。ですが、そのような喜びや楽しさ、達成感を味わった時に感じる幸せ以上に、より大切な幸せがあります。

みなさんは、どんな時に
幸せを感じますか？

成長欲求

超越的な
自己実現の欲求

自己実現欲求

承認欲求

社会的欲求

安全の欲求

生理的欲求

欠乏欲求

幸せの順番

セロトニンの幸せ
(命と健康が守られる)

オキシトシンの幸せ
(心が安定して居られる)

ドーパミンの幸せ
(挑戦して達成感を味わう)

セロトニンの幸せとは、

【食事、睡眠、排泄、運動】など、基本的な生活習慣で、体調や気分のコンディションが整うことで感じます。

オキシトシンの幸せとは、

【衣食住が満たされ、家族や仲間など集団に属して危機回避できる】など、安心と穏やかな心地好さが得られることで感じます。

ドーパミンの幸せとは、

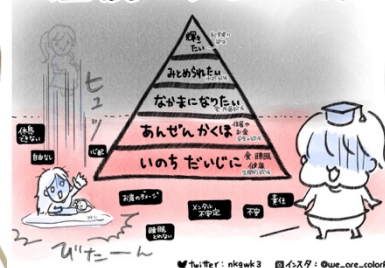
【何かを成し遂げて認められる、挑戦に成功し満足を得る】など、自分の輝きを実感したり興奮や歓喜をとまいません。

基本の生活習慣と、安心できる環境を整えるだけでも、子育て中は本当に大変ですよ(T-T)

こんなの、見つけましたよ！⇒

図解！産前産後の世界 超ザックリ！マザロ-欲求モデルで解説するよ

産後こうなった。



ママ・パパ、
家族の幸せも
大切です♡

https://wmana.com/sango_maslow.html