

# こんにちは！

## なでしこ保育園

です

2022年 3月発行

第122号

寝屋川市美井元町28-3

832-3777



### 子育てのノイをほぐす



#### 子育てはなぜしんどいの？

子どもを育てることはとても豊かな営みです。しかし、どこかにしんどさを感じていませんか？しんどさの原因は様々だとは思いますが、その主なものとして二つのことが、あげられます。一つは時間的余裕のなさからくるしんどさです。共働きであったり、ワンオペ状態であれば目の回る忙しさの中で子育てをしなければいけません。もう一つは経済的厳しさからくるしんどさです。特にコロナ禍においては、職種や立場によって、極めて厳しい状況に立たされている方もいるでしょう。時間的、経済的な状況の厳しさが子育てに余裕をなくさせています。時間的、経済的な余裕がでてきたとしても、子育てのしんどさはなくならないと思います。

#### 子育てのノイ



子育てのノイとは、「良い子育てをするためには、～しなければいけない」「よい親は～すべきである」といった硬直した考えにとらわれている状態のことです。早寝早起き朝ごはんという習慣は、よきものとして考えられていて学力や体力との関連があるとされます。しかし、それが、過剰な「正義」になった場合、「ノイ」に化けて「朝ご飯を作れない親は失格だ」「早く寝かしてくれることができない私はよくない親だ」と親自身を追い詰めることになりかねません。そして、それは子どもを追い詰めることにもつながります。

#### ノイをほぐすために子育てのモノサシを増やそう



「できる」「ちゃんと」「おなじ」「子育てに笑顔」「がんばる」といった内容は一つ一つを見ればどれも大事なことです。ですが、それ「だけ」になってしまうと「ノイ」に化けます。ノイに陥るのは「できるのがよい」といった一つだけのモノサシしか持っていない状況になっているためです。今、持っている子育ての価値基準以外のモノサシを探すことができればよいと思います。子どもからすれば、親がイライラして作った「ちゃんと」したご飯よりも、カップラーメンでも穏やかな顔をしている親の方が大好きです。そして、できた時間でちょこっと一緒にあそんでくれたら、子どもとしてはもう最高に楽しい時間です。自分が普段持っているモノサシだけではなく、安楽さなど別のモノサシを家庭に入れてみましょう。そうしたら、意外に「あれ？」なぜそこまでこだわっていたんだろう？」となって自分のノイが柔らかくほぐされていくことと思います。



参考文献「子育てのノイをほぐしましょう」より

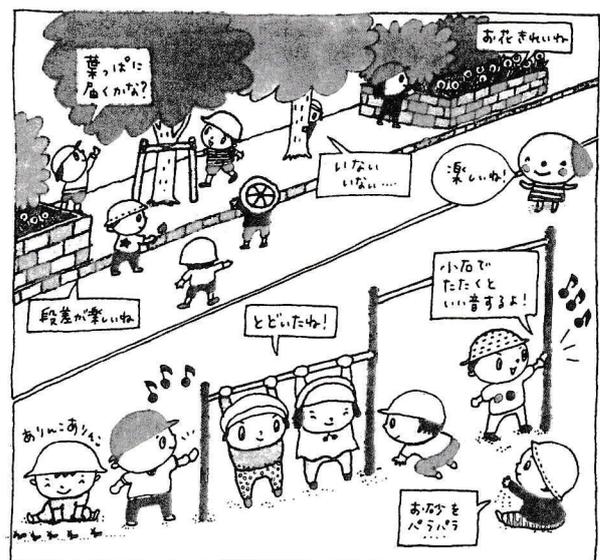


### お散歩 楽しいな

これからだんだん暖かくなって、戸外に出ることも多くなってくると思います。子どもと一緒に、家の近所でいいのでお散歩に出ませんか？

子どもたちにとってはどんなところも遊び場になります。石を拾ってみたり、草をちぎってみたり、いろんなことに興味津々な子どもたちです。

お花が咲いているのを見つけたら、一緒に「きれいね」と共感してあげましょう。きっとかわいい笑顔をみせてくれると思います。ゆったりした気持ちで子どもとかわれる時間になればと思います。



**今後の予定**



- ・ なでしこ広場  
3月29日(火)  
10時～ 3組限定 申込制
- ・ 青空保育 3月15日(火) 成田公園にて10時～

コロナ禍ですが、感染予防対策をしっかりして取り組みをしていきます。

※参加希望の方は 保育園にお電話でお申し込み下さい。

※予定はしていますが、コロナの状況によっては中止になることもありますのでご了承下さい。

参加される前に実施状況をお電話でご確認下さい。

**参加するにあたってのお願い**

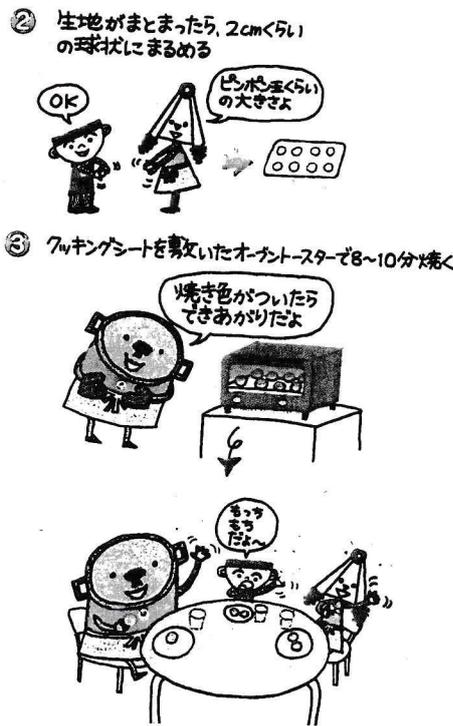
- ・参加されるご本人、または同居のご家族に 37, 5℃以上の発熱、咳などの風邪症状のある方がいる場合は参加できません。
- ・必ずマスクを着用して下さい。
- ・手洗い、アルコール消毒をこまめにして下さい。
- ・食事はできません。(授乳、水分補給は除く)
- ・少人数での来園にご協力ください。

**親子で作ろう**

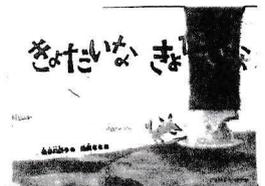
親子で簡単パンづくりに挑戦してみませんか？

**もちもちパン**

- 材料** 子ども1人分+大人1人分  
 白玉粉・・・54g 牛乳・・・48g 油・・・g 塩・・・0.3g ピザ用チーズ・・・18g  
 アレルギー用には 乳製品 ⇒ 水/ママレードを使用 大豆 ⇒ オリーブオイルを使用



**絵本読んで！**



**きみだいな きみだいな**  
 長谷川摂子 作 降矢なな 絵  
 福音館書店

大きな黒電話や扇風機、泡だて器など身近な生活用品も登場したりと、親しみを感じながら楽しんでみる事ができます。おしまいの絵には、100人の子どもたちがお父さん お母さんのところへ帰る場面が描かれており、おとなのこどももほっこり温かくなる絵本です。

**一緒にあそぼう！**

子どもたちの大好きな手遊びです。  
 音程はないので、好きなように子どもと一緒に口ずさんで楽しんでみてください。