



令和5年5月15日

### 【 巻頭言 】

先月の保護者会では日頃の子育ての悩みなどを出し合いながら笑いあり、涙ありの有意義な時間を共有することができました。

正直な私の心底の思いと言いますと、子育ては綺麗事ではない。ということ。イライラ、きつい、汚い、臭い・・・などなど、言い出したらキリがないですよ・・・。その上、「子育てはこうあるべきです。」などの正論を言われても「それができないから悩んでるんだよ・・・！」と子どもよりも自分が泣きたくなるのが子育て真っ最中の母親の心情だと思います。(というか、私がそうだった・・・笑)

そこから生まれたのが、年齢別懇談会です。保護者の方1人1人のお話を聞きながら子育ての楽しさや悩みを出し合うのですが、それが1番大事!!「みんな悩んでいるんだ。」「みんな同じなんだ」と実感してもらう事なのです。子育てに答えはない。でも親の感性・価値観・子育て観が色濃く反映する事は確かです。だからこそ、親は日々の子育てを振り返っては、悩み・反省しては落ち込んだりするのです。

さて今月号は、今回の懇談会で多く出た悩みについて少し取り上げたいと思います。どうぞご参考までに・・・。

### ☆21時までに寝かしつけましょう

仕事が終わりに、急いで子どもを保育園まで迎えに行き、帰宅してからはご飯にお風呂に寝かしつけ・・・保護者の皆さんは毎日、とても慌ただしくお迎え後をご過ごされていることかと思えます。私もそのひとりでした。

ただ、そのような中でも21時までにはお布団へ！を目標としてください(園長の願い(^^))。成長ホルモン分泌のための睡眠のゴールデンタイムは、成人においても22時から2時のあいだと言われていいますよね。子どもの成長において睡眠はとても大事なものです。

今回の懇談会でも、寝室へ行ってから寝るまでに苦戦している方が多くいらっしゃいました。では、どうすればスッと寝入ってくれるのか。

### ☆夕方のゴールデンタイムを有効につかう

大人が職場で1日仕事を頑張っているのと同じように、子ども達も日中は保育園で集団生活をしています。お迎え後は出来る限り、お子さんと向き合い遊ぶ時間を確保しましょう。我が子が今、1番興味のあることにとことん付き合う!ここでアクティブな遊びを取り入れることで、夕食の進みや寝入りが格段に良くなります。園でも午前中に思いっきり身体を使って活動することで、とても良い1日のリズムが生まれているのです。

でも、帰ってから子どもと遊んでいたら、夕飯の準備が・・・と思われませんか。

## ☆家事は程よく手を抜く

懇談会でも皆さん、夕食はどう準備されているのか質問が出ていました。私も第1子出産後、片付かない家を見てはとてもストレスを感じたものです…しかし、子どもにとってはどうでしょうか。もちろん、育児も家事も卒なくこなせるのが理想ではありますが、お父さんがいい！お母さんがいい！と愛情を求めて駆け寄ってくるこの乳幼児期はあっという間です。子育ては人生の黄金期！多少の手抜きはご愛敬です♡

☆ご夫婦で子育てのことをしっかりと話し合う時間をつくりましょう。

夫婦が同じやり方（同じ方向性）で子どもと関わることは、子どもの心の安定に直結します。



## ♪ 今月の歌 ♪

### おかあさん

- 1, お母さん なあに  
お母さんていいにおい  
洗濯していたにおいでしょ  
シャボンの泡のにおいでしょ
- 2, お母さん なあに  
お母さんていいにおい  
お料理していたにおいでしょ  
卵焼きのにおいでしょ

### ことりのうた

- 1, 小鳥は とっても うたがすき  
かあさん よぶのも うたでよぶ  
ぴぴぴぴぴ ちちちちち  
ぴちくり ぴい
- 2, 小鳥は とっても うたがすき  
とうさん よぶのも うたでよぶ  
ぴぴぴぴぴ ちちちちち  
ぴちくり ぴい



### 鯉のぼり

屋根より高いこいのぼり  
大きいまごいはお父さん  
小さいまごいは子ども達  
おもしろそうに泳いでる

## 5月の行事

- |        |               |                  |
|--------|---------------|------------------|
| 8日(月)  | 誕生会           | 5月生まれのお友達をお祝いします |
| 18日(木) | 避難訓練          | 緊急、災害時の避難の練習をします |
| 20日(土) | きく組だけの初夏の親子遠足 |                  |
| 31日(水) | 家族の日          |                  |