

いわみざわ
子育て支援センター

東山2丁目
☎ 22局 3337



皆さんの 子育てを応援します

近ごろニュースで、自分の子どもを虐待して、ひどい時は死亡させたとの報道を耳にすることがあります。

一昔前には、街中のおちらこちらで、子どもの笑い声や歓声が聞こえていました。

しかし、現代社会では、核家族化の進行や隣近所との関係の希薄化、子どもが巻き込まれる犯罪の増加など、子どもを育てる環境が大きく変化しています。

でも、親は自分の子どもが、元気で健やかに育って欲しいと願うのは今も昔も変わりません。

そこで市は、平成16年に、いわみざわ次世代育成支援行動計画を策定して、積極的に皆さんの子育てを応援しています。

今月号では、いわみざわ子育て支



ベビーマッサージ講習会の様子



おしゃべりルーム ばぶばぶの様子

援センターで行っている事業を紹介します。

仲間を作ろう

おしゃべりルーム ばぶばぶ

一緒におしゃべりしたり、遊んだりして楽しく過ごします。

日時 毎月、第2・4金曜日の午後1時から2時30分

対象 妊娠中から生後8か月までの第1子目の親子

おしゃべりルームとことこ

新米ママさん同士でおしゃべりしたり、子どもと一緒に遊んだりして楽しく過ごします。ママさんの仲間作りの場にもなっています。

日時 毎月、第1・3水曜日の午前

10時から11時30分
対象 生後9か月から12か月ごろま
での第1子目の親子

小児科医による子育て相談

小児科医に、日ごろ抱えている不
安を気軽に相談できます。

日時 毎月、第4金曜日の午後1時
から2時

対象 子育て中の親

子育て親子を応援

父と子のコミュニケーション広場

仕事が忙しい父親の育児参加や、
子どもとのコミュニケーションを深
めてもらうつどいのお場です。



父と子のコミュニケーション広場の様子



青空広場の様子

開催時期 毎年11月の日曜日
リフレッシュタイム

仕事や育児にストレスを感じてい
る方が、育児から解放された自分の
時間を過ごしてもらおう場です

毎回、託児つきで実施します。

開催時期 毎年10月の日曜日

ベビーマッサージ講習会

親と赤ちゃんの心とからだがつれ
あうことで、親子のきずなが深まり
ます。

対象 生後3か月から9か月の親子
(今月号の14ページを参照)

青空広場

いわみざわ公園でおしゃべりした

り、遊んだりして楽しく過ごして
もらう場です。

開催時期 毎年6月ごろ

(今月号の14ページを参照)

子育て情報の発信・収集

子育て耳より情報の募集

子育て中のお父さんとお母さんを
応援するため、たくさんの情報を集
めています。皆さんからの情報をお
待ちしています。

各種情報を発信

子育て中のお父さんやお母さんに
安心して子育てをしてもらうため
に、子育てアドバイザーが、子ども
と遊べる施設や、子どもを預かって
くれる所など、様々な情報の提供や
相談などを受けています。

子育てワンポイント情報の発行

子育て中のお父さんやお母さんを
応援するために、いざというときに
役立つアドバイスなどを載せたミニ
情報紙を作っています。

育児編と食事編に分けて、年に4
回発行しています。

配布先 市役所本庁、北村・栗沢支
所、幌向・有明交流プラザサービ



子育てワンポイント情報

スセンター、岩見沢保健セン
ター、児童館、岩見沢郵便局

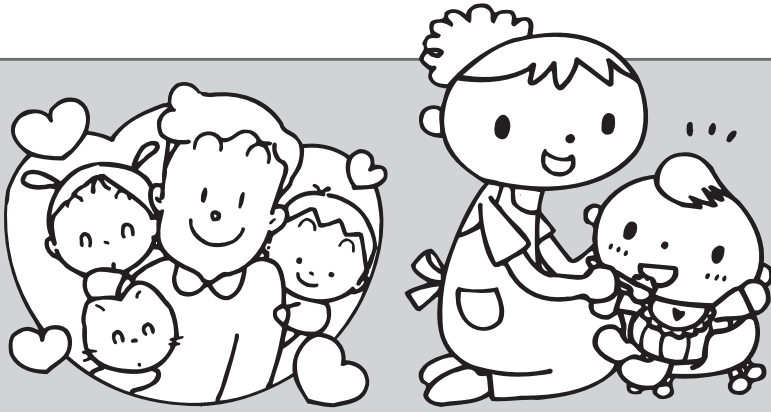
◆ ◆
この他にも、子育てに喜びや楽し
みを持って、子どもを産み育ててい
けるように、常設型親子ひろばひな
たっ子や、地域の児童館などで開催
している親子ひろばでも、地域の子
育ての先輩や子育て中の方と交流を
持つことが出来ます。是非活用して
ください。

一人で悩まず、考え込まずに、子
育てのことで何かあれば、いわみざ
わ子育て支援センターに連絡をくだ
さい。多くの方と話すことできつと
何かが見つかります。

市は、皆さんを応援しています。

今まで発行した子育てワンポイン
ト情報の中から4件だけ、今月号の
4・5ページに掲載しています。

また、今後も少しずつ広報紙で紹介
していきます。



子育て ワンポイント 情報

○輝ける子に育つワンポイント

▶生きていくうえで一番大切なこと…。

自分は生きている意味がある、存在価値がある、大切な存在だ、必要とされている、という自信を持つこと。このような気持ちを子どもの心に育てていくことが、一番大事なのです。

●赤ちゃんの時期には、スキンシップが大切 抱いて、目を合わせて、笑顔で、いろいろ話しかけましょう。抱っこされると、子どもは「自分は大切にされているんだ」と感じ、それによって自己評価が上がります。

●話を聞く 子どもの話を真剣に聞くだけで、あなたは大切な存在だよと伝えることとなり、子どもの気持ちを受け止めるだけで、「すごく自分が大切にしてもらえた」という気持ちになるのです。

《話を聞くときに大切なこと》

●子どもと話している時間より、自分の話している時間のほうが、長くなってはいけません。

●大きくうなずいて「そうか、そうか」と言って聞く。(うなずくことで、自分の話を聞いてもらっている気がして、話しやすくなります)

●相手の言葉を繰り返す。(同じ言葉でも相手から返ってくると、非常に良く分かってもらえたという感じがするのです)



参考:子育てハッピーアドバイス(1万年堂出版)

○子どもを危害から守ろう

▶刺される編(ハチ、蚊、毒蛾^が、毛虫など)

刺されやすいものでは、ハチが最も多いですが、毒蛾^が、毛虫などの昆虫も少なくありません。アブやムカデなども注意が必要です。ハチや蚊に刺されると、時にはアナフィラキシーショックが起こるため、息苦しくなったり、呼吸が荒くなったり、顔や全身がはれたりする(ミミズばれ)など全身症状に注意しましょう。これらの症状が見られたら、すぐに救急車を要請しましょう。

家庭での対応

●たいていの場合、刺された場所は冷やすことが望ましいので、冷やすようにしましょう。

●ハチに刺され、針を抜いた時は、流水でよく洗います。毒をしばらく出すように刺された部位の周囲から圧迫して洗い流しましょう。

●毒蛾や毛虫の場合は、こすらないことが重要です。こすると毒針が深く刺さってしまうので、セロテープやガムテープで優しく貼付して毒針を抜いて、勢いよく流水で洗い流しましょう。

受診すべき場合

●刺された場所がひどくはれて痛みやかゆみなどが強い場合

●スズメバチなど大型の昆虫に刺された場合

●全身反応(発熱やせきなど)が見られる場合

救急受診すべき場合

●ハチや蚊に刺された後に、呼吸が荒くなったり、顔色が悪くなったり、おう吐したりするなどが見られた場合

●ハチに10か所以上など、大量に刺された場合



参考:日本小児科学会小児救急プロジェクトチーム

○脳を育てる食生活ワンポイント

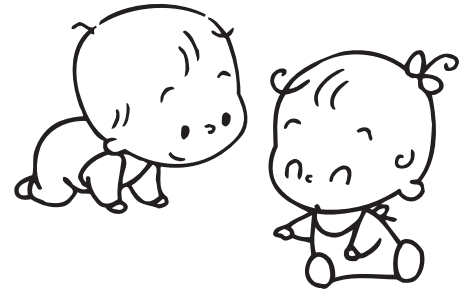
▶生まれた時、赤ちゃんの脳は400g、9歳児で1,050g、10歳で2,000gぐらいです

神経細胞同士を結ぶ配線が増えることで脳は成長します。ヒトをコントロールする働きを持つ前頭葉の基本は、10歳ごろまでつくられます。そのころまでに、脳に良い刺激を与えることが大切です。

- 食事は手づくりにしませう 子どものあらゆる五感を刺激します。
- 良く噛んで食べませう 歯やあごの骨が強くなるとともに、唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させませう。
- 朝ごはんを食べませう 脳はエネルギーを大量消費します。夜寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べて脳にエネルギーを補給させませう。
- 積極的に外遊びをしませう 自然は感性を豊かにさせませう。体力やガマン強さを育てませう。
- 子どもとコミュニケーションをとりませう 人との関わりが脳を活性化させませう。
- 睡眠をきちんととりませう 睡眠不足は脳の神経細胞同士の結びつきを弱めさせませう。

《チェックポイント》

脳を成長させるのは、目、耳、鼻、口、皮膚の五感で受けた刺激です。



参考:食べもの文化(芽ばえ社)

○なおしたい親の口癖ワンポイント

▶言葉とは、言葉の意味ではなくて、気持ちや心を伝えてしまうもの

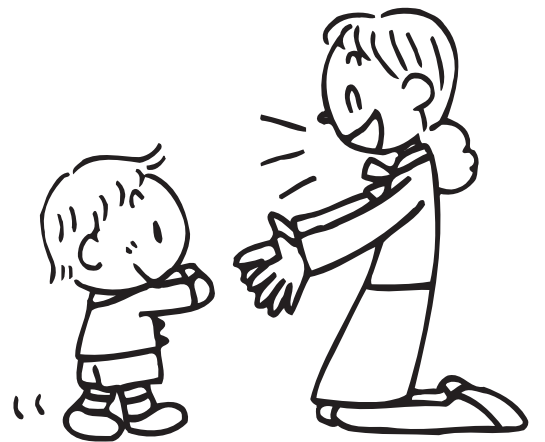
全く同じ言葉でも、子どもはそれを深刻に受け止めることもあれば、軽く受け流してしまうこともあります。すこしばかり手荒い言葉でも、心地よいコミュニケーションとして心の栄養にできるときさえあります。そうした差を生むのは、言葉の背後にある気持ちや精神状態だということをお忘れなく。言葉とは、言葉の意味だけではなく、気持ちや心を伝えてしまうものだからです。それも驚くほどストレートに。また、誰かを傷つける言葉は、他ならぬ自分をも傷つけてしまいます。傷ついた心はさらに他の心を傷つけてしまいがち。一つの言葉から広がる波紋、穏やかで美しいものにしたいです。

「怖いおばさん(おじさん)がにらんでいるよ！」

公共の場所でよく見られる光景です。昔なら「ほら、おまわりさんが来るよ」だったかもしれません。いずれにしても、他の権威や恐怖を利用して、子どもに言うことを聞かせる方策です。

こういうしかり方は、少なくとも3つのとても悪い結果を招きます。

- 1つには、世の中には怖い人がたくさんいるのだと潜在的な恐怖を植え付ける点です。人の目に恐怖し、おどおど行動する人に育ってしまうかもしれません。
- 2つには、他者の目を基準にして行動する心を育ててしまう危険です。自分の中の価値ではなく、他の目から観て自分を律する。必ずしも否定するべきではないかもしれませんが、心の根底がこれに支配されると、将来、つらい結果を招きます。
- 3つには、親を軽べつするようになる危険です。自分の責任、自分の見識でしかり正すのではなく、他の権威や恐怖を利用して子どもをコントロールしようとする親の心根を子どもは見透かしてしまうものです。こうなると、尊敬しなくても尊敬しきれなくなってしまうかもしれません。子どもの心を律するのは、親の毅然たる決意であり、また子どものプライドです。



参考:子どもを追いつめるお母さんの口癖(青樹社)