

ぽっかぽか通信



ひろば・ぽっかぽか・1月の予定

月 10時～15時	火 10時～15時	水 10時～15時	木 10時～15時	金 10時～15時
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

1月20日(水) 10時から11時30分まで
0+1(ゼロいち)タイム

赤ちゃんタイムを卒業した親子さん、現役赤ちゃんタイム利用の、0～1歳児の親子さんの時間です。皆で輪になってワイワイおしゃべりしましょう♪会った時に大きくなっていく子ども達の成長が楽しみ！

1月13・27日(水) 13時30分から15時まで
ぼこ×ぽかタイム(事前予約制)

お子さんの発達や行動面でちょっと気になることがある…という保護者の方と子ども達のための時間です。お子さんへのかかり方について、ゆっくり一緒に考えてみませんか？各回5組まで。

※ 通常のひろばは10時から12時までです。

1月26日(火) 10時から12時まで
きくちゃんの何でも相談タイム

助産師や看護師など、さまざまな経験をもつ長谷川喜久美さん(きくちゃん)がひろばに来てくださいます！。日頃の悩みをぜひ相談してみてくださいね。大人気の時間なので、先着順でお願いします。ゆずりあいながら相談タイムを過ごしましょう。

1/13・27(水)は、ぼこ×ぽかタイム実施のため、通常のひろばは、10時から12時までととなります。 ※昼食タイムはご遠慮ください。

年末のひろば開所は12/28日(月)まで。年始は、1/4日(月)からです。

12/29(火)～1/3(日)までは、年末年始のお休みとさせていただきます。

今年もひろば等をご利用いただき、ありがとうございます！良いお年をお迎えください。

1月22日(金) 13時から14時まで
ボールプールであそぼう！

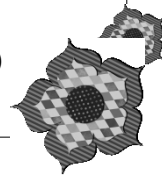
ビニールプールの中にたくさんのボールを入れました。ボールの中に入ると、大人も自然とリラックス！最初は遠くから見ていた子ども達も、次第に楽しんでいっている様子が見られます。小さいお子さんの参加の場合は、安全に気を付けてあげてくださいね。

1月21日(木) 10時から12時まで
由紀子さんのリフレクソロジー

20分 500円 リフレクソロジスト 三宅 由紀子

足裏や手のひらには、からだの臓器と連動しているツボがたくさんあります。日々の生活から、心と体をときほぐしてあげませんか？大人気の講座の為、事前予約制、初めての体験の方優先とさせていただきます。

第83号 平成27年 12月17日発行
ひろば・ぽっかぽか
(倉敷市中央2丁目7-1 倉敷幼稚園2階)
TEL & FAX (086)427-5550



さろん♪ぽっかぽか・1月の予定

倉敷駅前に「さろん♪ぽっかぽか」誕生！

赤ちゃんタイム&きれいなママ講座は、
毎週火曜日10時から13時まで開催しています☆

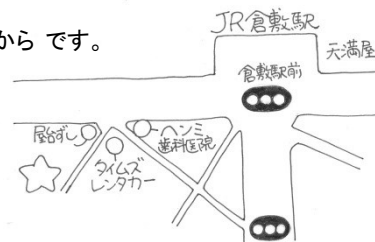
さろん♪ぽっかぽかは、JR倉敷駅南口から徒歩3分。「タイムズレンタカー」「や台寿司」の間の道に入ってすぐの民家です。普段のひろばとは違う雰囲気の中で、ゆったりと過ごしましょう。

年末は、12/22(火)まで。年始は、1/5(火)からです。



1月12日(火) 10時から12時まで
きくちゃんの何でも相談タイム

助産師や看護師など、さまざまな経験をもつ長谷川喜久美さん(きくちゃん)がさろん♪に来てくださいます！日頃の悩みをぜひ相談してみてくださいね。大人気の時間なので、先着順でお願いします。ゆずりあいながら相談タイムを過ごしましょう。



1月19日(火) 10時から13時まで
まんま教室

真備町にある「子育てひろばはなっこ」さんで大好評の離乳食教室が、さろん♪にやってきた！講師に松田さんをお迎えし、皆でワイワイお話ししながら離乳食について学びましょう。

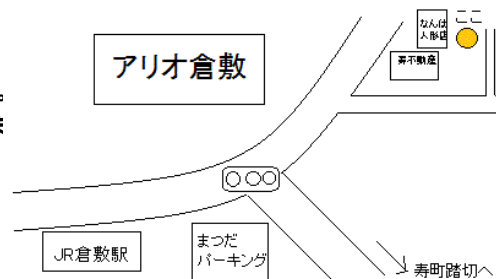
要予約制。参加費500円。先着5組まで。



出張ひろば・ぽっかぽかプラス・1月の予定

アリオ倉敷から徒歩5分！
寿不動産裏の民家です！
オレンジ色の看板が目印です。
毎週木曜日10時から15時まで開所しています☆

年末が、12/24(木)まで。
年始は1/7(木)から開所します！



ひろば・ぽっかぽかは・・・

親も子も育ち合う場所 親子が安心して交流できる場所
親と親、子と子、親と子、みんなをつなぐ場所
不安な気持ちを支え合える場所
悩みなど安心して相談できる場所
をめざしています！



1歳7か月のお子さんのお母さんからの質問です。
…だいたい、19:30～7:00までの11時間半(途中3回の授乳)、午前中に昼寝をしない、午後には反強制的に昼寝をさせないと夕方からぐたぐたになるのですが、昼寝のリズムをつけるのはどうしたらよいか?…とのご質問です。

1～2歳児はお昼寝を含めて11～14時間の睡眠が必要です。お昼寝は午後一回で大丈夫です。時間を決めてお昼寝をとらせてあげてください。それからそろそろ、夜間の授乳をやめてみてはいかがですか?「夜は寝る時間だからお乳はそろそろやめようね」など話をしておいてから実行してみてください。

先月も書きましたが、夜中に目を覚まして、お乳をもらえないとなると泣くかもしれませんが、しばらくしてまた寝ることがあります。あまりひどく泣くようだと難しいですが、「まだ寝て大丈夫よ」などと声をかけてあげるなどして、少しぐらいなら様子みてください。日中にしっかり授乳したり、寝る前にもしっかりあげてくださいね!「目が覚める＝授乳」の構図から「夜は寝る時間」にしてあげましょう。

また、どうしてもお昼寝をしないというのなら、夜を早くから寝かせてあげるのもいいかもしれません。3歳児までの乳幼児の寝る時間を調べたデータがありますが、国際的に比較したものでは、ドイツやイギリスなどでは、全体の33～36%の乳幼児が19時より前に寝ています。つまり、18時台には寝ているのです。乳幼児にとっては早すぎるというわけではないので、いまより、もう少し早く寝かせてあげるのも一つの手です。

睡眠改善インストラクター 原 陽子

「過保護は自立につながるが、過干渉は自立を妨げる」


子どもが望んだことを望んだ通りにしてあげすぎたために、子どもは依頼心が強くなり、自立していかないという事例は、私は本当に見たことがないです。そういうふうに見ええるケースは、しばしば過干渉の後に保護的な態度をとるというケースなんです。全部と言っていいくらいです。ですから、子どもというのは過剰干渉されると欲求不満になりますよ。欲求不満になりますから、強い不満の状態です。自立へのスタートのきれいな子どもたちに、ある保護的な環境を与えると、今までの分まで依存的な要求を出してきますから要求がエスカレートするのに見えるんですね。そして赤ちゃん返りをするみたいに見えるんです。初めから保護を十分にしていた子どもはどんどん自主性を発揮して成長していきます。安心して伸びていくんです。

ところが、子どもが一見赤ちゃん返りをする、前よりだめになったように見えるわけです。それで保護的に育児をすることを恐れる親がいるんです。過保護に子どもを育てることを恐れる親というのは、基本的には干渉したがる親ですね。そして干渉して育てているわけです。干渉して育て、その結果うまくいなくなって相談に行き、少し子どもの希望を聞き入れて保護的に扱いなさいとアドバイスされて、その通りにやってみたら子どもがおかしくなった、退行してきた、と。それで過保護はいけないんじゃないかと、こう言う人がいます。だけど、一見受容的に扱った時に子どもが退行現象を起こすようなことがあったら、それはそれなでが過剰干渉であったために子どもが安心してしっかりした自立へのスタートを切っていなかったわけですから、ゆっくり、幼児期に戻してあげて、もう一回再スタートした方がいいんですよ。

なぜ、過干渉がいけないかという、過剰干渉というのは自分の判断で行動をすることを妨害するわけですね。自分の判断で意欲的に何かをする力をなくしてしまうわけです。だから自立しにくくなるのです。自発性や、自主性、そして創造性といった力がなくなるわけです。

保護的に子どもを育てるというのは、子どもの要求に応じて子どもを育てることです。子どもというのは自然な発達力を持っているんです。生命力というのはそういうものなんです。盆栽のようにゆがめるのが過干渉ですよ。松の枝を曲げたりするように。太陽と、水と、肥料を植物の求めるままに与えておいて、あとは見守ってあげるのがいちばんよく育つわけでしょう。だから、水を欲しい、肥料を欲しい、太陽が欲しいと子どもは言いますから、それを与えてあとはじっと見守っていればいちばんよく育つわけです。子どもが望んだ通りに手を掛け過ぎたからだめになることは基本的にはないですよ。

子どもが要求してもいないことをやりすぎたから、これはだめですよ。水をやりすぎ、とかね。スキンシップ、手作りの手の掛け方が良いのです。手塩にかけるといいのです。ところが一方、金銭でものを買い与えることは、節度が大事です。物によって心を満たそうという育児は、かえって欲求不満の感情をエスカレートさせることがあるんです。

 **産じょく期ヘルパー 11月から受付開始♪**

ご家族の家庭等で、出産後の家事や育児等が困難になったとき、ヘルパー(保育士など)が訪問するサービスです。出産後退院した日から1か月で10日まで(多胎児出産の場合は出産後1年間で25日まで)利用できます。事前登録が必要です。


○利用方法

ひろば・ぽっかぽか、倉敷市役所子ども相談センター及び各支所福祉課で利用登録申請書を提出してください。

○利用料

1日2時間以内 1,610円 2～4時間 3,220円

9:00～17:00で、1日につき4時間以内 交通費別途必要

 **親子クラブはご近所のお友達を作るチャンス♪**

健やかに子育てすることができるよう、就園前の子どもとその保護者が、公民館や公園を利用して座談会や季節ごとの活動(運動会、七夕、水遊び、クリスマス会など)、地域の人の交流などを行っています。また子育て中の友達づくりもできます。親子クラブはおおむね小学校区ごとに活動しています。

○問い合わせ先 ○ 市保健所倉敷保健推進室 (086)434-9822

★ひろば・ぽっかぽか の周辺の親子クラブさんは…

西 小学区→ コスモス会 東 小学区→ にこにこ会

老 松小学区→ まつぽっくり会 万 寿小学区→ ひまわり会



※ 『ひびきあうところ』より
児童精神科医 佐々木 正美先生