



関子ども家庭支援センターだより

練馬区立関子ども家庭支援センター

〒177-0051 練馬区関町北1-21-15 ☎ 03-5927-5911

2019年8月1日発行

相談事業

★18歳までの子どもと子育て家庭からのあらゆる相談に応じます



様々な子育てサービス

★子育てサービスの提供をします（ひろばでの一時預かり）
★子育てサービスの紹介、調整をします



地域の中での子育て支援

★地域の子育て支援を進めます（子育てに役立つ講座などの開催）
★地域の人たちと連携して子育てを支えます



Vol. 30



感情のコントロールについて

「我を忘れて怒ってしまって、自己嫌悪…」という悩みがよく聞かれます。子育ては、思い通りにいかないこともたくさんありますよね。そこで、親が落ち着くためのヒントを紹介したいと思います。

①親自身が、自分の感情の爆発を未然に防ぎ、カッとなる前に、自分を落ち着かせる方法を見つけましょう。まずはこんなふうに考えてみましょう。

『健全な発達過程でも、子どもには厄介な行動がある。完璧な行動は期待できない…』
『子どもは、親の権限を脅かしているのではなく、欲求不満にうまく対処できないから…』
『厄介な行動は一時的なもの…』



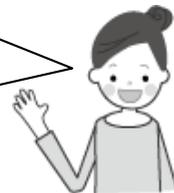
②怒鳴ったり、叩いたりしたとき、なぜ、頭が真っ白になるの？
私たちが我を忘れるといった感じになるのは、困った状況にうまく対処できないのではないかと不安感が大きくなり、一種のパニック状況を引き起こしているためなのです。

③不安感を取り除くリラックスや落ち着くための行動を取り入れてみましょう。
不安を感じると、体が緊張で固くなり縮こまります。緊張で固くなった体をほぐしリラックスをすることにより、不安感を下げることができます。また、行動を起こすことで脳が刺激されて気持ちが変わりやすいといわれています。例えば、下図のような動きをしてみましょう。



引用文献「むずかしい子を育てるペアレント・トレーニング」明石書店

センターでは、相談をお受けしています。
電話でも来所でもどちらでも大丈夫です。
時間は月～土(祝日は休み)の9時から17時です。
*来所相談中に保育が必要な方は、事前にご相談ください。



匿名の相談でも大丈夫です。
☎【5927-5911】
すくすくアドバイザー
☎【6674-2082】



関子ども家庭支援センターは練馬区より業務委託を受け、特定非営利活動法人手をつなごが運営を行っています。
関子ども支援センターだよりは NPO法人手をつなご のホームページ <http://tewotsunago.ciao.jp/> でもご覧いただけます。



今年もベビーヨガを開催いたしました。沢山のお申し込みを頂き、当日は一部も二部も満員でした。最初に栗原先生から大人のヨガと赤ちゃんのヨガの違いを教えてくださいました。「赤ちゃんのヨガはお母さんが赤ちゃんを動かします。赤ちゃんに力が入ったら緩めてあげる。大人が赤ちゃんを動かす事からスタートします。赤ちゃんは普段した事のない動きをするので、ドキッとすることがありますが、お母さんが緩めてあげたら大丈夫です。」と説明を受けました。

「ヨガをしながら赤ちゃんに沢山声掛けをして、動かして、話しかける時に擬音を沢山つかいましょう。」と先生から参加者に声掛けがありました。擬音・トントン、ギュギュ、グルグル、ソロソロ。擬音を使うと赤ちゃんが喜びますし、感情や状態を感覚的に表現できるので子どもが自己表現しやすく、理解もしやすいという特長があるそうです。赤ちゃんや子どもは、音から想像力を膨らませて自在に楽しむ事が出来るようです。

先生から「赤ちゃんが泣くのは何故だろう？」という問いかけがありました。「赤ちゃんは状況を変えて欲しくて泣く。不快を快に変えたくて泣く。不快の状況を認めてあげる事が大切。泣いている我が子に関わってあげよう」とお母さんにメッセージを送ってくれました。

ベビーヨガ講座のお話でしたが、不快の状況を認めてあげて、関わってあげようという気持ちは子育てにも活かせると思います。「嫌だったんだよね」「○○したかったんだよね」お母さんが子どもの行動に理解を示し子どもの行動1つ1つに「なぜこのような行動をとったのか」という根本を考えてみる事で認める事ができると思います。赤ちゃんやお子さんが愛情を感じる関りを増やしていきましょう。

8月～10月に予定している講座

ママと赤ちゃんのほっとタイム

～遊んだり、おしゃべりしたり…～



日時：毎月第2・4金曜日
13:30(開場：13:10から)～15:00

場所：当センター会議室

対象：ねんねとおすわりまでの赤ちゃんとお母さん
各回15組程度 事前の申し込みは不要です

子どもと良い関係をつくるための連続講座

～ペアレントトレーニングの技法を使って～

日時：10月3日、17日、31日

11月14日、28日、12月12日 (全6回木曜)

場所：関子ども家庭支援センター 会議室

対象：年中、年長、小学1、2年生の子どものお母さん

申込：8月19日(月)～9月6日(金)

定員：6名程度(保育3名)※申し込みは先着で20名まで

電話、窓口で申し込みになります

ママトークタイム

～少しだけ子どもと離れて、話しましょう～

日時：毎月第3木曜日の10:00～11:30
8月お休み・9/19(木)・10/18(金)・11/21(木)

場所：当センター相談室 託児は会議室



対象：6か月～6歳までの子どものお母さん
各回お母さんは5名程度、託児は6名程度

申込：毎回、前月の25日～実施月5日まで
窓口・電話

*申し込み者多数の場合は抽選し、10日までに結果をお知らせします

のびのびひろば

お友達とのトラブルや気持ちの切り替えが苦手
発達が気になるなど、子育てで大変なことや
困ったことがある方、ぜひ遊びに来てください。



日時：毎月第2月曜・第4火曜 10:00～15:00

(祝日で違う曜日の時があります。ご注意ください)

8月	9月	10月	開催場所
	9日	7日	地下1階 プレイルーム
13日、27日	24日	21日	2階 会議室

事前申し込みは不要です。

「ジブンで期」と仲良く付き合うには

日時：11月9日(土) 10:00～11:30

場所：関町リサイクルセンター 3階



対象：1歳6ヶ月から3歳未満
(H28.11.8～H30.5.9生まれ)
の子どものお母さん
20名程度 保育あり(8名まで)

申込：10月15日(火)～11月2日(土)
窓口または電話 先着順

*  は親子一緒に参加できます。  は託児付です。

講座の電話での申し込みは5927-5911まで。

月～土 9時～17時 (日、祝日はお休みです)

*詳しい内容は、センター内にあるちらしをご覧ください
るかお問い合わせください