



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

2020年10・11・12月号



『自分も相手も大事にする伝え方』



Vol. 34

子育てをしていると、夫婦、ママ友、子ども、職場の人など、様々な人とのコミュニケーションが日々必要です。その中で、自分の気持ちや意見など、相手にわかって欲しいと思うことがたくさん出てきますね。自分の意見や気持ちを相手に伝えることは、簡単なようで実はけっこう難しいものです。「なかなかわかってもらえない」「相手の気を悪くしてしまった」「自分が我慢することばかり」等うまくいかないことも多いのではないのでしょうか。

感情をそのまま爆発させて相手を言いなりにしようとしたり、また逆にむりやり抑え込まれたりされることなく、気持ちをきちんと言葉で表現しながら、しっかり自分の考えを伝えることが大事です。

その時のコツは、「私(＝アイ)メッセージ」です。私メッセージとは、「私は」を主語にして伝えることです。「私は～と思う」と言うことで、自分の感情を素直に表現でき、相手への攻撃も避けることができます。逆に「YOUメッセージ」(「あなたが～だから」)だと相手が「責められた」「攻撃された」と感じてしまい、お互いに感情的になる可能性があります。

どちらかが我慢するのではなく、お互いを尊重して本音を出し合う関係ができるといいですね。大人がお互いに相手を尊重しながらやり取りをしている姿を見て、子どもも自然にコミュニケーションの方法を身につけていけるのではないのでしょうか。

令和2年度 児童虐待防止推進月間事業



養育家庭体験発表会と講演会のお知らせ

地域で見守る みんなの子
～たたかない子育てについて
一緒に考えてみませんか～

日時：令和2年11月28日(土)
午後1時30分(受付 午後1時00分～)

場所：ココネリ3階 研修室1
最寄り駅：西武池袋線「練馬駅」

大江戸線「練馬駅」

申込：10月12日(月)～受付開始

詳しくはコチラ ▶▶▶▶▶▶



第1部 午後1時30分～2時35分
東京都共催・
養育家庭(里親)体験発表会

第2部 午後2時50分～4時00分
練馬区主催・講演会
「たたかない 怒鳴らない子育て
～子どもを知ることによって楽になる～」
講師：落合 香代子さん
(ママリングス代表)

関子ども家庭支援センターでは、相談をお受けしています。

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。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。



「ママと赤ちゃんのほっとタイム」(毎月第2金曜日 14時～15時 2階会議室にて開催)

以前は毎月2回17組までの参加で賑やかに開催していましたが、新型コロナウイルス感染症の流行により4～6月は中止にせざるを得ませんでした。まだコロナが終息したわけではないのですが、三密を避ける配慮をして、毎月1回(第2金曜日)4組の定員(予約制)をもうけて7月より再開しました。

9月11日には、4カ月、5カ月、8カ月の赤ちゃん和妈妈4組が参加して下さり、以下の内容で開催しました。

～プログラム～

- わらべ歌 “だっこしてぎゅう”
- 今日のミニ情報 “絵本について”
- 自己紹介
- フリートーク
- ふれあいあそび歌 “いちり、にり、さんり”
“らららぞうきん”

※ママと赤ちゃんのほっとタイムは、ハイハイ前のねんねの赤ちゃん和妈妈が対象です。

今日のミニ情報 “絵本について “は赤ちゃんとの絵本の楽しみ方を職員による読み聞かせ、絵本の紹介などを交えてお話ししました。親も子も癒される豊かな時間になるといいですね。お勧めした絵本は「ぎゅっ」徳間書店/「もけらもけら」福音館/「ねんね」アリス館
フリートークでは、今困っていること聞きたいことなどを出し合いました。今回は寝かしつけについてと離乳食について出され、みんなで考えました。寝かしつけについては、親が出来る5つのこと①生活のリズムを整える。②携帯などは興奮するので使わない。③部屋を暗くする。④寝るまでの行動を決めておく。⑤寝る前にスキンシップの時間を持つ。(優しくトントンやなでる。添い寝して母の寝息を聞かせる)などお話ししました。

❀ 10月～12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金曜日
14：00～15：00 (開場13：45～)
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保護者4組
申込み：予約制。ツイッターまたはHPで案内。



完璧な親なんていない

ノーバディーズ・パーフェクト

～みんなで悩みを出し合って、自分に合った子育てのし方を学びます～

日時：10月29日、11月5日、12日、19日、
11月26日、12月3日 (全6回木曜)
9:30～11:30

場所：関町リサイクルセンター3F 実習室1

対象：0～3歳までの子どもの保護者

定員7名(抽選) 保育有

申込：9月24日(木)～10月15日(木)

※はがきに必要事項を記入しての申し込みになります。窓口でも受付けます。詳しくはお問い合わせください。



Webママと赤ちゃんのほっとタイム

～zoomを使っておうちから参加～

日時：10月23日(金) 13：30～14：00
場所：各ご家庭
対象：ねんねとおすわりまでの赤ちゃんとお保護者5組
申込み：予約制。メールで申込み。ツイッターまたはHPで案内。



「ジブンで期」と仲良く付き合うには

日時：11月30日(月) 10:00～11:30
場所：関町北地区区民館 第3会議室
対象：1歳6ヶ月から3歳くらいまでの
お子さんの保護者
12名程度(先着順) 保育あり(8名まで)
申込：11月2日(月)～11月21日(土)
窓口または電話



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・第4月曜
午前の部 10:00～12:00
午後の部 13:00～15:00

10月	11月	12月	開催場所
12日	9日	14日	地下1階 プレイルーム
26日	24日	21日	2階 会議室

☆10月以降は予約なしで利用が出来ます。ご利用の際は周りの方と1m以上間隔をあけていただくようお願いいたします。

☆ランチタイム中止と消毒タイム(12～13時)は継続します。祝日で違う曜日の時があるのでご注意ください。



* 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になるかお問い合わせください。