



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

2021年1・2・3月号



新しい年をどのように迎えられたでしょうか？

新型コロナの感染拡大によって仕事や家庭生活にも大きな変化があり、不安感や閉塞感を抱えながら過ごされたことと思います。例年とは違ったお正月になったかも知れませんが、気持ちが改まるこの節目に、お子さんの成長に思いを馳せながら、雪解けに顔を出すふきのとうのように春を待ちたいですね。

関子ども家庭支援センターは、この地域の18歳までのお子さんのいるご家庭の総合相談センターです。子育て中は、誰かに頼ることはとても大切です。子育てに正解はなく、子どもは一人一人違います。どうしたらいいか困った時、ちょっと愚痴を聞いてほしい時、話し相手になってほしい時などは、一人で悩まず、いつでも気軽に声をかけてください。コロナで孤立しがちな親子さんが、「一人じゃなかった！」と安心し、ほっとできる憩いの場所になれるよう、「第2の実家」と感じていただけるように頑張りたいと思っています。

関びよびよと関子ども家庭支援センターの職員が皆様をお待ちしています。

※関子ども家庭支援センターで1～3月に予定している講座など※

ママと赤ちゃんのほっとタイム

ハイハイ前までの赤ちゃん和妈妈、楽しく遊んだりおしゃべりをしたりしましょう。

日時：毎月第2、第4金曜日
14:00～15:00
(開場 13:45～)

場所：当センター会議室

対象：ハイハイ前までの赤ちゃんと保護者6組

申込み：予約制。一週間前より当センターの窓口
または電話で。(03-5927-5911)

ZOOMを使って

新米ママと赤ちゃんこんにちは！

「外に出るのがまだちょっと心配」「こんなこと聞いてみたい。」「大人と話したいな。」などと思っているママたち、ZOOMを使っておしゃべりしませんか？

日時：

1月	2月	3月	※第4水曜日 14:00～14:30
27日	24日	24日	

対象：0～3か月くらいの赤ちゃん和妈妈

定員：5組

申込み：sekikosen.piyo18@galaxy.ocn.ne.jp へ

①ママの氏名 ②お子さんの名前

③生年月日を入れてメールで。

※2週間前より受付

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。

日時及び開催場所

1月	2月	3月	開催場所
	8日	8日	地下1階 プレイルーム
12日 25日	22日	22日	2階 会議室

午前の部 10:00～12:00

午後の部 13:00～15:00

※12:00～13:00は消毒タイム



新型コロナ感染拡大によって、講座の開催も自粛したり、定員を減らしたりしながら行っていますが、より多くの皆様のニーズに応えられるよう、今後も講座の開催等については検討を重ねていきます。NPO法人手をつなごのホームページや練馬区立練馬子ども家庭支援センター公式ツイッター、育児サポートメールなどを通して随時ご案内をしています。どうぞご確認の上、ご参加ください。

講座のお問い合わせ：関子ども家庭支援センター

☎03-5927-5911 (月～土曜日9:00～17:00)

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。



「ジブンで期と仲良く付き合うには」 講師：永瀬春美先生 令和2年11月30日

意欲にあふれ、なんでも自分で決めて、自分でしたい！という気持ちでいっぱいの「いやいや期」。
毎日向き合う親はとても大変ですが、子どもの側から見ると「ジブンで期」なのです。そんな時期を仲良く付き合う為の対応について伺いました。参加者の声も併せて一部をご紹介します。

○参加者の声○

「泣かれると責められている気持ちになり、すごく毎日苦しかったです。子は“今は自己中心でしかいられない時期”なんだと認めますね。」「心に響く素晴らしいお話でした！自分を大切にすることも子育てには大切な事なんだって改めて思いました。」「2歳の子の参考にと思い参加を決めましたが、4歳の上の子の今までの関りを考え直したりできました。特に自分を大切にするというお話は目からウロコがポロポロ落ちる思いです。」
(アンケートより)



○講座内容○

対応のコツは<気持ちと行動を分けること>。3歳くらいまでは自己中心が当たり前で、どんな気持ちも感じたままに認めてあげることが大切。自分の気持ちを認めてもらうことが自己理解（自分の気持ちが分かる）から他者理解（人の気持ちが分かる）へと心が成長するための原点になります。

感じてはいけない気持ちはありません。「いやだったんだね」「遊びたかったんだね」等、子どもが感じた気持ちをそのまま認めてあげましょう。そう感じているあなたはOK、その上で行動の境界線を示しましょう。例えば「お友達が使っている玩具が欲しかったんだね。」「でも叩いてはいけないよ。」など。ダメなことが多いと親も子も疲れてストレスが溜まります。**ダメな事（境界線）は出来るだけ少ない方が良いですね。**

<親自身の心のケア> **他者を大切に出来る人は、自分を大切に出来る人です。**

自分が好きで、自分を大切に出来る子（＝他者を大切に出来る子）に育てるために、まずはご自分が自分をいたわり、大切に出来る親になりましょう。

①「子どもにしてあげた方が良く、自分にしてあげましょう！」

“ほめる” “認める”。結果ではなく努力した過程に注目する。寝る前に、今日自分が出来たことを思い出して10個以上数える。当たり前と思うことでも言葉に出して自分をほめ、労いましょう。例えば「今日もご飯を食べさせた。」「スプーンを投げて5回のうち2回はスルー出来た。」「一日頑張った。お疲れ様。」「完璧ではなくてもよくやっていると思うよ。」などなど。

②自分を嫌いにしないために「子どもにしない方が良く、自分にするのをやめましょう！」

例えば“頭ごなしのダメ出し” “他の人との比較” “人格の否定” など。

③気持ちと行動を分ける。後悔するのは行動だけ。

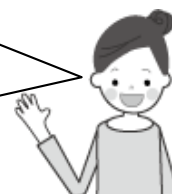
気付けた自分、後悔できる（良くないとわかっている）自分をほめましょう。気力・体力の限界は一人一人違います。他の親がどうであれ、それが「私の限界」ならそれ以上頑張らないことが何より大事。**自分を守る子に育てるために、自分を守る親（お手本）になりましょう。**

*ご希望の方には講座の配布資料を差し上げます。関子ども家庭支援センターの窓口でお申し出ください。

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]