

“ころころに栄養を届けませんか？”

主催：福祉のまちづくり・北



福祉のまちづくり・北では、子育てをしている世代がひとりぼっちにならずに、地域の中で安心して暮らせるまちづくりをめざし、地域の人と人のつながりを大切にすすめています。7月の企画に続き、今回は現役の保育園の園長先生にお願いし、講演会を行いました。



進行の本光さん

当日のスケジュール

日時：2014年3月13日（水）

10:00～11:30

場所：北とぴあ 802会議室

講師：社団法人木の实会

木の实保育園園長 齊藤厚子先生

参加者：28名

保育：10名

同席：5名

- 9:45 受け付け
 10:00 進行：開会挨拶
 本光 和子（コープみらい）
 10:05 講演：齊藤 厚子先生
 “ころころに栄養を届けませんか？”
 10:50 グループで歓談
 11:15 質疑応答
 先生から
 11:35 閉会挨拶
 天沼 健自（東京ふれあい医療生協）
 ＊アンケートのお願い
 11:40 終了



講師の齊藤先生

自己紹介：栄養士として、保育園にはいり37年、園長になって14年になります。直に保育の経験はないが、日頃の経験を話したいと思います

☆☆お子さんが生まれてから、どんな風に接しているのか、難しい時代になっている。かつては祖父母・親戚・地域の大人がいて、子どもも大人を見て育ってきたが、今はそれが無い。

子どものどんな風に声かけをしたらいいかわからないという声があるが、声を掛けると子どもも反応する⇒言葉を掛け、返って来るというのが、子どももわかってくる。そうすると「いつも見てるよ・大丈夫！大事にしてるよ！」という関係ができる。子どもが育つ上で信頼関係はとても重要！

☆☆言葉が出ない時期にも、子どもが思っている事を言葉掛けしてあげる：オムツ換えの時など（気持ちいいね～きれいになったね！）に、声を掛けていくうちに反応してくる。

☆☆歩き始めるようになった時：独立宣言！目の位置が違ってきて、行動範囲も広がる。創造力・〇〇のつもりという事が目覚めるが、言葉がうまく通じない！

☆☆2歳前後：イヤ・ダメが出てくるが、お母さんとの関係が出来ている子に出てくる。やみくもに言葉を投げず・子どもの思いを受け止める⇒親の思いを伝え⇒子どもに選ばせる⇒折り合いをつける⇒主体的になる。

☆☆自分を受け止めてくれると感じる事が1歳半から2歳半のイヤイヤ期を乗り越える

☆☆安心感のある関係が、生活リズムを作る・身体のリズムは25時間サイクルなので、朝日を浴びるなどで調整していく。大切にしたい毎日の安定した“当たり前の繰り返し”。

☆☆光は妨げになるので、寝る1時間前にはテレビを消す。子どもにとってやって欲しい事をするとスムーズに眠れる。（寝る前の儀式として本を読むのもいい）

☆☆早起き・早寝・朝ごはんが大事：ご飯とみそ汁だけでも、大丈夫！温かい物を用意しましょう。

☆☆寝起きの悪い時には、立て抱きにするとよい。“おはよう”の声をかける。

☆☆お母さんと楽しい時間があれば、友達とも遊べるようになるので、今を楽しんでほしい！

先生に絵本を2冊、読んで頂きました。



おつきさま
こんばんは

本を読む事で優しさが伝えられ、1冊の本を通してお母さんとお子さんが同じ時間を持つことができます。



しんせつな友だち

先生が読んでいる優しい声に聞き入ってしまい、部屋の中がシ〜ンとしていました。癒されました！

☆ 日頃の思いや悩んでいる事をグループに分かれて、話しをしました ☆

先生に聞いてみたい事がたくさん出ました！

絵本の紹介もあり、手に取って見る事が出来ました。



Q 1歳半の女の子：土曜日にパパに預けて、リフレッシュをしたら3人である時に私に抱きついてくるようになった。後追いは1時的でしょうか

A お父さんお母さんが仲良くしていれば大丈夫！気持ちを受け止めてあげてください。

Q 2歳4カ月の女の子がいます。いろんな本を読み聞かせしているが、悲しい本とかも読んであげていいと言われました

A 私も同じに思います。あくまでも絵本の中での話しなので、身近な物を読んであげるといいと思うが、描写のキツイ物は避けてあげましょう。

Q パンが好きなので、パン食が多くなりますが、ご飯の方がいいのでしょうか

A パンでも大丈夫！エネルギーとなる物を用意してあげましょう。

Q もうすぐ2歳・人見知り激しくなり特に男の人に慣れない。どう対応したらいいでしょうか

A 難しい処ですが、男の人が苦手な子は多いので、無理にそういう場に連れて行かなくてもいいのではと思います。

Q 何をしてもイヤイヤ期を乗り越える魔法の言葉はありますか

A 付き合うしかないですね！思い切って泣かせるとか、お母さんも少し離れてみる。言葉を掛けながら思いを聞いてあげ、こうしなくては行かないという大人の思いを押し付けないようにしましょう。

先輩ママに話を聞いてもらい、涙ぐんでいるママの姿に少し前を思い出し、ホロッとしてしまいました。

☆ 先生からのエール ☆

皆さん、子育てを頑張っているんで力を抜いて“今”を楽しんでほしいです。



北区こども家庭部長さんの参加もありました。



閉会挨拶

どの世代も孤立させないために、今日の話をヒントにつながり作りを一緒に知恵を出してくれる人がいたらうれしいです。

☆ アンケートより ☆
・とても楽しく参加できました。・先生の優しい言葉が話を聞いていて、とても心地よかったです。・ホッとした一時を過ごせました。・読み聞かせのスピードがわかりました。・先輩ママの話を聞け、参考になった。・それぞれの年代でも悩みはあるんだなと思った。子どもにとって安心できる環境を作っていきたい。などの声がありました。