

— 子どもたちの未来に寄り添っていきこう — 子どもの頃のやさしい暖かさをおぼえていますか？

いつもお子さんのために
一生懸命なあなた
ここらでちょっとひと休み…
子どもの頃のなつかしい
あたたかさを
思い出してみましよう



本日の進行役
(ファシリテーター)

*

*

みんなのルール

- 気分や体調によっては無理に参加しなくてもいいですよ
- 話をしたくない時は「パス」をしてもいいですよ
- うまく話ができなくてもいいですよ
- 他の人が話している時はみんなで聴きましょう
- プライベートなお話になっても個人情報は外へ持ち出さないようにしましょう
- この時間を楽しみましょう

子どもの頃に口ずさんだ歌を歌ってみませんか

- お母さんがひざの上で歌ってくれた歌…
- おばあちゃんがお手玉しながら歌ってくれた歌…
- 先生がピアノを弾いて歌ってくれた歌…
- 友達と学校の帰り道、道ばたの花をつみながら歌った歌…

そんな思い出の中の歌、おぼえていますか？

子どもの頃を思い出してみましよう

ぶりっ子
アラシちゃん
雪見だいふく
おととと
タッチ
ファミコン

コアラのマーチ
風の谷のナウシカ
スクールウォーズ
シルバニアファミリー
おニャン子クラブ
ドラゴンクエスト
スーパーマリオ攻略本
ダイアナ妃
写ルンです

ハチミツレモン
ゲームボーイ
スーパーファミコン
クレヨンしんちゃん
ちびまるこちゃん
美少女戦士
セーラームーン

おれたち
ひょうきん族
東京ディズニー
ランド
パクンチョ
筋肉マン

朝シャン
バブル
ボディコン
とんがりコーン
となりのトトロ
魔女の宅急便

ワーク1

子どもの頃に大好きだった遊びや、食べ物を思い出してみましょう。

見栄えの悪いお弁当

私の母は、昔から体が弱くて、入退院を繰り返していた。そのため、母のかわりに祖母がお弁当を作ってくれていた。でも、そのお弁当は、いつも質素で見栄えの悪い物ばかり入っていた。私は、友だちに見られるのが恥ずかしくて、いつも隠れて食べていた。

ある日、祖母が嬉しそうに「今日は、ユウちゃんのお好きな卵焼き入れといたからね。」と言った。私は、返事もせず学校へ行った。お弁当の中身を見たら、焦げた卵焼きに色の悪い野菜の煮物だけ……。私は、食べる気になれず、残してしまった。

家に帰ると、祖母は「今日のお弁当美味しかった？」と何度も聞いた。私は、イライラして「うるさいなあ！全然美味しくなかった！」と、怒鳴ってしまった。祖母は、小さく「ごめんね…」と言った。それでも次の日、祖母は、またお弁当を作ってくれた。

母は、程なく退院し、それ以来、祖母の料理を食べることはなくなった。何年か後、祖母が亡くなった。母から、当時、祖母はリュウマチがひどく、無理して家事をしていてくれたことを知らされた。祖母のお弁当に入っていた、少し焦げた甘い卵焼きの味を思い出すと、今でも切なく、懐かしい。

母になった今、私は、祖母と同じ甘い卵焼きを子どものお弁当箱に詰めている。



ワーク2

子どもの頃の思い出で、心に残っているエピソードはありますか。

ワーク3

あなたは、大人になるまでに、親や先生、友達などいろいろな人に支えられてきました。あなたが「ありがとう」を伝えるとしたら、誰に、どんな言葉を伝えたいですか。

ワーク4

あなたが子育ての中で、お子さんと一緒にいて“楽しい”と思うことは何ですか。また、これからお子さんと一緒に何かしていきたいことはありますか。



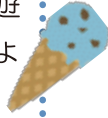
かわいいコックさん
かごめ かごめ
あんたがた どこさ

おちゃらか ホイ
ずいずいずっころばし
花いちもんめ

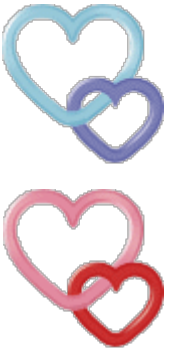
へのへのもへじ
通りゃんせ
アルプス一万尺



子どもの頃の大好きだった遊びや食べ物を思い出してみましよう。



子どもの頃の思い出で、心に残っているエピソードはありますか。



あなたは、大人になるまでに、親や先生、友だちなどいろいろな人に支えられてきました。あなたが「ありがとう」を伝えるとしたら、誰に、どんな言葉を伝えたいですか。



あなたが子育ての中で、お子さんと一緒にいて“楽しい”と思うことは何ですか。また、これからお子さんと一緒に何かしていきたいことはありますか。



セルフケア でゆったりと…

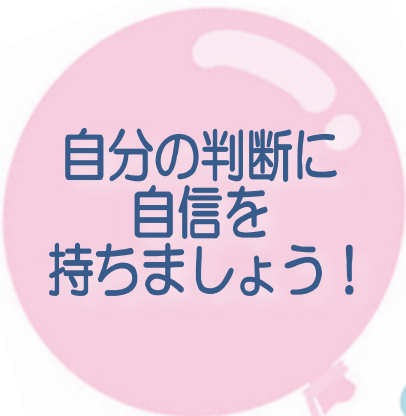
いつもの生活を心がけましょう

お子さんにも先の予測ができるように工夫しましょう。「これから〇〇に行くよ」とか「〇〇をするからね」と教えることで、お子さんの不安が減ります。いつもの生活習慣の中で、お子さんは安全を感じ、安心することができます。それから、安心を生むようにするためスキンシップをたくさんとって下さい。

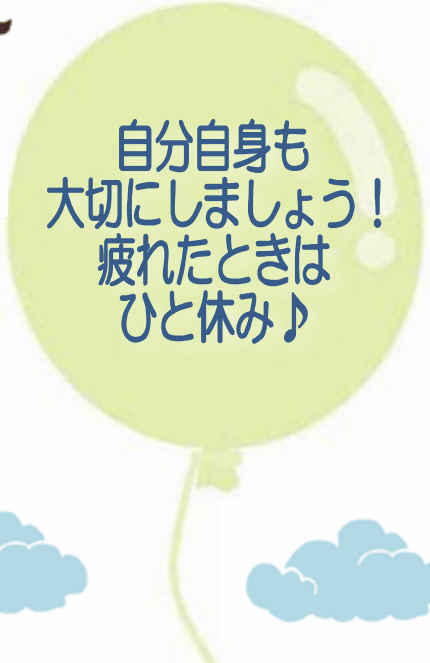
疲れているな…と感じたら リラックス！！

自分をいたわることは、決して 身勝手ではありません

自分をいたわる時間を生活の中に取り入れましょう。ゆっくりお茶を飲んだり、好きな物を食べたり、元気を充電しましょう。



自分の判断に
自信を
持ちましょう！



自分自身も
大切にしましょう！
疲れたときは
ひと休み♪

子どもの遊びに 寄り添ってあげましょう

子どもは「遊び」の中で自分のことを表現します。お子さんの様子を見ながら、いっしょに遊びに寄り添ってあげましょう。また、お子さんの気持ちや行動に相づちをうつことで、お子さんは“自分を理解しようとしてくれている”と感じます。

リフレッシュ♪あそび シャボン玉

いやな気持ちを飛ばしてスッキリ！
ゆっくり長く息を吐くと、心が落ち着き、
リラックスできます。

カチカチとふにゃふにゃ

体中に力を入れてカッチカチになったら
一気に力を抜いてふにゃふにゃになる遊び
です。筋肉の緊張と弛緩を繰り返すことで
リラックスできます。お子さんと一緒に楽
しみましょう。