

子育て伝言板

魔法のことば

驚別保育所 主査 佐藤弘子

子どもの日々の生活の中には、甘えや自己主張、けんか、わがままなど、さまざまな成長の過程があります。

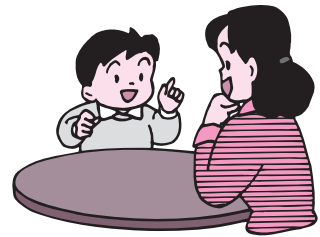
この過程は、子どもにとってはごく当たり前の通過点ですが、親にとつては、どう対処して良いかわからない頭の痛い出来事。子どもも親も避けては通れない大切な過程です。

子どもは、さまざまなことを経験し、その都度、愛情ある言葉と温かいまなざしに見守られることで、安心や安らぎを感じながら成長していきます。

子どもの困りごとに、深い理由はありません。親は、いとおしさをたっぷりと込めたまなざしと、ゆつたりとした気持ちで『大好き』と語りかけ、子どもの気持ちをしっかりと受け止めてください。

この言葉を聞くと、子どもは一瞬戸惑いますが、すぐに喜びの表情を見せてくれます。それを目に見ると、親の気持ちも和らぎ、冷静になれるはずです。

「困っているときに『大好き』



だなんて…」と思われるでしょうが、子どもを安心させる言葉を口にするこにより、子どもの笑顔が見られ、ゆとりが持てて冷静になれる、まさに『魔法のことば』なのです。

大人も、家族から『大好き』と言われたらうれしいように、子どもにとつては、その何十倍もうれしく、安心できる言葉なのです。

子どもの困りごとは、「自分のことを見てね」「安心できる居場所になってね」との親へのサイン。子どもが親の話を聞ける年齢なら、まず子どもの行動の良い悪いをきちんと教えた後、思い切り『魔法のことば』をかけることをお勧めします。

ぜひ、毎日の子育ての中で試してみたいかがですか。

▼問い合わせ 子育てグループ

(☎5634)

人が輝き まちがときめく

仲間たち

Group

ヨガサークル『らんの会』

ヨガサークル『らんの会』は、市の公民館講座でヨガを学んだメンバーを中心に、平成2年1月に結成されました。

現在、会員は40歳代から70歳代までの25人。毎週金曜日の午前、市民会館に集まり、講師の廣瀬淑子さん（国際総合ヨガ日本協会北海道連合会理事）の指導のもと、ヨガの習得に励んでいます。

「ヨガは、心・体・呼吸を整えて、精神を集中します。特に呼吸法は、最も大切で、その基本は笑うこと。笑いが絶えない、和気あいあいとした雰囲気の中で、ヨガをやって良かったと思ってもらえるよう、健康づくりのお手伝いをしています。仲間と楽しく交流しながら、心も体も健康になりませんか」と廣瀬さんは、ヨガの特徴などを話してくれました。



仲間と楽しく交流しながら、心も体も健康になりませんか



『らんの会』では、普段の活動に加え、市外のサークルとの研修会や合宿にも参加し、技術の向上を図っているほか、日帰り旅行や食事会、茶会などを行い、会員同士の親ばくを深めています。

昨年12月に入会した小林友美さんは、「以前からヨガに興味がありました。家庭教育学級で初めて体験したところ、体にもよかったです。早速サークルを探し、入会しました。入会してまだ数カ月ですが、体が少しずつ柔らかくなってきました。ヨガのポーズを何種類か覚えたばかりですが、健康のためにも長く続けていきたいですね」と笑顔で話してくれました。

入会を希望される方は、事務局の平さん（☎0775）までどうぞ。