

# ぱれっとからのおたより

おおむね2歳の子どもは、なんでも「じぶんで!」と主張したり、思うようにいかない時には「いや～」と癩癩を起したりすることがあります。それは自我の芽生えでもあり、大切な成長過程のひとつです。子どもが健やかに成長するために、まずは周りの大人が環境を整えることが大切です。

## 生活リズムを整えよう

生活リズムが発達の土台になります。

- ☆ 朝起きたらしっかり朝日を浴びよう!  
朝日を浴びることで、体内時計のスイッチが入り睡眠と覚醒のリズムが整えられます。
- ☆ 朝ごはんをしっかり食べよう!  
元気に一日がスタートできるための活動の準備に、とても大事なエネルギーになります。
- ☆ 身体をしっかり動かして遊ぼう!  
思いきり身体を動かして遊ぶことで、お腹がすき、疲れて眠るという良い習慣が得られます。

## 親子であそぼう



子どもは、遊びを通して様々な経験を重ね成長します。大好きな大人とのスキンシップは、安心感や信頼感を育み、他者とのコミュニケーションに繋がります。

### 「いっぽんばし」

☆ワンポイント:目を合わせて・刺激は少し強めに手だけではなく足やお腹、背中など変えて「もうすぐくるぞ～」という期待感をもたせましょう。

### 「なべなべ そこぬけ」(わらべうた)

☆ワンポイント:子どもの目線で向き合い「すわりましよう・立ちましよう・ぎゅ～っと、しましよう」など、アレンジを楽しみましょう。

## 絵本の紹介

### 「もこもこもこ」

(谷川 俊太郎 作 元永 定正 絵 文研出版)

#### ☆ワンポイント

声の大きさやトーン、ページをめくるタイミングなど、子どもの表情を見ながら読み進めましょう。「パチン」の所では、実際に音を出すことで子どもの笑顔が引き出されます。

### 「だるまさんが」

(かがくい ひろし 作 ブロンズ新社)

#### ☆ワンポイント

「だるまさんが」の言葉のリズムに合わせて、体を揺らしたり動きを真似たりして、子どもと一緒に表現を楽しんでください。

## 子育てをしている

あなたへ

家事や育児等に忙しい毎日をおくる中で、ご自身の心の状態はどうか?

日々の生活の中で楽しめなかったり、いらいらしたりすることがありませんか?

そのような時に家事のちょっとした合間にできるリラクゼーション法をご紹介します。

はじめに、両手を(親指を中に入れて)ぎゅーっと握り、そのまま10秒ほど力を入れる。その後、緩やかに力を抜く。

手が終わったら腕を曲げる(その後、一気に力を抜く)、肩をすぼめる(その後、一気に力を抜く)など身体の各部位でやってみましょう。いずれも力を抜いたときのじわーっと温かくなる感覚を感じてください。

このリラクゼーション法を行うことによって、ご自身の状態に気づきやすくなります。日々の生活の中でも、ご自身の身体と心に目を向け、ご自身を労わる時間を作りましょう。