

# あつみ ようちえん通信

vol.41

企画・編集：(株)ASO

2023



気持ちいいわ  
かわいいわ  
目を見て話しかけながら  
マッサージ



親子コミュニケーションも図れる

## 赤ちゃんもママもリラックス

# “ベビーマッサージ” を始めるよ!

赤ちゃんにタッチするママの幸せホルモン(オキシトシン)が出てくわー

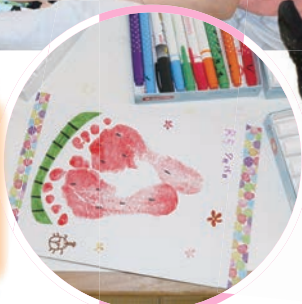


赤ちゃんにこんな効果も

- ♥ミルクの飲みがよくなった
- ♥夜泣きが改善された
- ♥便秘が解消された

ママと赤ちゃんのためのワークショップ  
ベビーマッサージ・ベビーストミック・ベビィヨガ

0・1・2歳児向けのお遊び会を開催しています。  
日程等詳しくはHP・子育てハガキ通信でお知らせします。



# 「音楽とお話しよう」「聴く力」がどんどんついていくね。

## ピアノの音を感じて 体が自然に動き出す。 みんなで動くと、 とにかく楽しい～!

リトミックってよく聞くけれど、「そもそもリトミックって何?」「子どもたちにどんな力を与えてくれるの?」今回は、長年実践を積み上げてきたあつみ1・2歳クラスのリトミックを密着取材しました。出会えたのは喜々として弾むように動く子どもたちの笑顔でした。  
レポーター あきもと さちこ

## まわっこ大好き! 1・2歳児のリトミック

海の中に何がかかっているかな?



## お友だちと一緒に楽しさ 「みんな違ってみんないいんだよ」

みんなが同じ動きをしなくてもいいけれど、面白いからマネっこしちゃおうみたいなことがあったり、互いに刺激し合いながら動きはどんどん広がっていきます。幼稚園には、みんなと一緒にだからこそ楽しいことがたくさんあります。家では見たこともないわが子のいきいきとした表情に出会うかもしれませんね。

— マスカラ、シャカシャカ! —

## その子なりにできる動きで、 自由に表現する♪

「決められた動きをそろってやるリズム遊びに対して、自分が感じたことや考えたことを自由に表現するのがリトミックです」と先生。だからよちよち歩きの子もその子なりでいいんですと。1歳児のほのぼのとした動きを見た後に、2歳児クラスをのぞいてみると、そのダイナミックさにびっくり。自分らしくのびのびと楽しそうに動いていました。

— (高い木になつたりんごを)  
とってみよう! —



マスカラもってシャカシャカ!  
リズムのって



ま〜るくなーれ  
大きな太鼓、ドーンドン!



のかくれんぼ  
かかっているよ!



スカーフ、ひらひらで表現!



### 1歳児

聴く力がついてきて、「集中」できるようになった。

4月初旬は興味がなかった子も、9月に入った今では、音楽が耳になじんで音にもよく反応するようになった。「集中」ができるようになったことと、友だちと一緒にやる楽しさを感じはじめています。



1歳児担任





※あつみ幼稚園では、リズムの専門教育を学び指導のノウハウを身につけた職員が指導に当たっています。



## 1・2歳児のうちから「聴く力」がついていく?!

「リズムをやって1番よかったことは?」と聞くと、どの先生も『聴く力』をまず挙げていました。「音をよく『聴き』、何かと『考え』、動きで『表現する』、この一連の流れはリズムの基本です」(先生)。リズムを通して身につけた力は、3歳以上児(幼児クラス)でも多くの場面で生かされていくそうです。



### 2歳児

聴く力、考えたり表現する力が育っている。

体と心の成長と共に、動きもダイナミックになり、イメージを膨らませて表現できるようになった。YouTubeなどの動画を見るのとは違い、生の音楽を聴いて表現するので、考える力が育っている。「聴く力」もついてきている。



2歳児担任

**子どもはピアノの音やリズムをよ〜く聴いている**

子どもの動きを引き出してくれるのがピアノや先生の言葉です。子どもの様子を見ながら臨機応変に弾いてくれるピアノは、表現を引き出す立役者ですね。素晴らしかった!



ピアノの音が止まるたびに「あれ!?!」と顔を見合わせる1歳児のしぐさがおもしろかった。



### みんなで遊んだこんなこと (この日の流れ)

#### 1歳児クラス



#### 2歳児クラス



「海の中になにか、」

# 先の見えない不安やストレスを上手に乗り切る ママの心がラクになる3つのヒント



何かと落ち着かない日々が続く中、子育てを頑張っているママたち、本当におつかれさまです。でも、頑張っているからこそ、心がもよもやすこともきっとあるはず。今回はそんなママたちへのねぎらいの気持ちを込めて、心がほっとゆるんで元気がでるメッセージをお届けします。

お話／公認心理師・子育て相談室主宰 永瀬春美先生



## 先が見えない世の中。いろいろ不安です…

**HINT 1** 「きっと大丈夫」と自分に向かって  
言ってみて



コロナ禍が長引く中、それまでの「普通」とは違う環境での子育て。お母さんたちがいろいろ不安になるのは無理もないことです。でも、子どもって大人が考えるより意外に柔軟でたくましいもの。「マスク姿で赤ちゃんに笑いかけたら、赤ちゃんはにこっと笑顔を返してくれた」という話を聞くと、子どもは相手の口元が見えなくても、さまざまな方法で情報を補って表情を読む力があるのかなと感心します。

先にならないとわからないことはあるけれど、子どもたちの育つ力を信じて、今は今できることを精いっぱいしていけばいい。私はそんなふうに思っています。

どんな時代であっても、子どもにとっていちばん大切なことは「安心を感じられる大人がそばにいてくれること」です。3.11の震災のとき、子どもたちと避難をしていたある保育士さんは「先生がいるから大丈夫だよ」「何があっても先生が守るからね」と言い続けたそうです。本当は自分もすごく怖くて、子どもを守り切れるのか不安でいっぱいだったけれど、と。

いろいろ不安になったときは、「不安だよ。でも、きっと大丈夫」と自分に語りかけてみませんか？

## 子どもにやさしくできないと落ち込みます…

**HINT 2** 「自分の限界を超えて頑張らない」  
を大切に



子どもにイライラしてしまうのが悩みというお母さん、多いですね。「余裕があるときはゆったり子どもに付き合えるんだけど、余裕がないとついカッとなってしまふ」という話をよく聞きます。そうですね。余裕があればできる。それなら、積極的に余裕を作る工夫をしませんか？

ごはんは手作りじゃなくてもいいし、掃除だって毎日でなくてもいい。もちろん片付いていないとイヤとか、ごはんはどうしても手作りとか、人それぞれこだわりはあると思うので、

「自分はどこなら許せるか」をまずは考えてみましょう。

SNSで素敵なママを見て落ち込む？ でも、あれはその人の素敵な一瞬を切り取ったもの。そこだけを見て、「私はダメ」と落ち込む必要はないですよ。人はみんな得意不得意も違えば、体力も気力も違うので、誰かと同じようにできなくていい、「私は私」でいいんです。

「人それぞれ。私は私」「自分の限界を超えて頑張らなくてもいい」ということを、言葉ではなく親の生き方として子どもに見せてあげてほしい。そうすれば、子どももきっと「頑張ることも、ほどほどに力を抜くこともできる人」「ちゃんと自分を守れる人」に育っていくと思います。

## つらくても「助けて」と言えません…

**HINT 3** あきらめないで何度でも。  
わかってくれる人に出会うまで



「つらいときは一人で抱えずに誰かに相談して」とよく耳にしますが、「相談したけど無駄だった。かえって傷ついた」といった声を聞くこともよくあります。勇気を出してSOSを出したのに、全然わかってもらえなければ「二度と相談なんかしない」と思ってしまう。それはそうですよね。

けれども、どうかそこであきらめないで、別の人に助けを求めてみてほしい。わかってくれる人に出会えるまでチャレンジしてみてくださいね。

この人がダメでも次の人、近くの相談室がダメならオンライン相談…とねばりづよく頑張ってみて、その結果「わかってくれる人に出会えた！よかった！」という経験を持てたら、わが子にも「大丈夫。きっとあなたをわかってくれる人に出会えるから」と自信をもって語れますよね。

やがては自立してゆく子どもたちには、「困りごとを一人で抱えず、助けてと言える人」になってほしいもの。そのためにも、周りの大人が上手に人に相談したり頼ったりする姿を幼いころから見せてあげてほしいなと思います。

取材・文／中島恵理子



永瀬春美 Harumi Nagase

千葉大学教育学部(看護)卒。東京学芸大学大学院教育学研究科(学校保健学)修了。公認心理師。養護教諭、大学・専門学校の講師、電話相談員等を経て、現在はNPO法人子育てひろばほほほ顧問、「子育て相談室いっほ、いっほ」主宰として、子育て中のママやパパ、それを支える人たちを応援する活動を続けている。

HP(<https://kosodate-soudan.net/>)ではメール相談(無料)も受け付けています。➔

