

子育て支援情報紙



第327号

えんぜる



令和 7年 8月 1日
足寄町教育委員会
Tel 0156-25-3188
▼バックナンバーはこちら

8月

子育て支援カレンダー

紙 面

二面……保護者の目線で情報『助産師から』
三面……子育てエッセイ・休憩室『ココロフルーツアイス』
四面……お勧めの本三冊紹介・編集後記

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 えんぜる編集会議 11:00~	6 おはなし「たんぼほ」 11:00~11:30 対象:3歳未満 こども園開放 10:30~11:10 対象:未入园児	7	8	9
10	11 山の日	12	13	14	15	16
17	18	19 乳幼児相談 (フリー) 13:00~14:30	20	21 「すくすく」 10:10~11:50 町民センター	22	23 絵本の会はらっぱ 11:00~11:30 対象者:どなたでも
24	25	26 リサイクルの日 10:00~11:15 町民センター	27	28 つどいの広場 お楽しみ会 10:30~	29	30
31	つどいの広場 ⇒ 子どもセンターで毎週:月・火・木・金 9:30~11:30、事前予約不要、詳細は子どもセンター【Tel.0156-25-4415】まで 児童館・つどいの広場⇒ 月~金 10:00~11:50 開放・詳細→【Tel.0156-25-7575】 ※児童館・つどいの広場は、小学校の夏休み中はお休み! ひよこクラブ⇒詳細はつどいの広場と児童館のポスター参照!問合せは、子どもセンター【Tel.0156-25-4415】まで ☆むすびれっじ「こどもの広場」土日祝開放 10:00~12:00 13:00~17:00					

☆子育て支援・学習と交流の会「すくすく」の参加者募集について☆

第3回 8月21日(木)の「すくすく」は『乳幼児の心肺蘇生と応急手当』を町民センターで実施します。講師は足寄消防署の救急係が担当します。

子どもに起こりやすい事故の予防や手当、AEDの使用方法、窒息時の手当など座学と実践を用いて行います。これから子育てをされる方、現在子育て中の方、正しい知識をつけていざというときに備えませんか?

参加を希望される方は、QRコードよりお申し込みください。

お申し込みは下記

QRコードから

随時受付中





おうちで性教育 「イヤって言うてもいいんだよ」

～快・不快と同意のはなし～



イヤって言うと怒られる？

みなさん子どものころ「それイヤ！」って言ったら、「そんなこと言っちゃダメ」って叱られちゃった…そんな経験ありませんか？その時、きっと悲しかったのでは？否定された気持ちだったと思います。

でも実は、自分の気持ちに素直になることって、決して悪いことじゃないんです。特に体の感覚は、その子にしかわからないもの。だからこそ、「イヤって言うてもいいんだよ」って教えてあげることが、実は性教育の第一歩になるんです。



なぜ重要？ 快・不快を大切にすること

子どもたちって、毎日いろんな刺激の中で過ごしていますよね。ぎゅーっと抱っこされたり、こちょこちょされたり、手をぎゅーっとつながれたり…。こういうとき、「うれしい♪」って感じる子もいれば、「うーん、ちょっとイヤだな」って感じる子もいます。どちらも、その子にとっては正解なんですよね。

私たち大人は「このくらい平気でしょ？」って思っちゃうことがあるけれど、もしお子さんが「なんかイヤ」って感じてたら、それってとっても大切なサインなんです。その気持ちを「そっか、そう感じるのね」って受け止めてあげること。嫌な気持ちを否定せず、どんな感情にも寄り添ってもらえると、お子さんの心には安心感が生まれるんです。



同意の練習って、 実はおうちでできちゃう！

「ぎゅーしていい？」「うん、いいよ！」「やめて～」
—実はこんな何気ないやり取りが、「同意」の練習になってるって知ってましたか？おうちでの親子のふれあいの中で、自然にやってもらえればいいんです。

たとえば、こちょこちょする前に「こちょこちょしていい？」って聞いてみる。お子さんが笑ってても、「もうやめて～」って言ったら、すぐにやめてあげる。たったこれだけのことなんですけど、これを繰り返すことで「イヤなときはイヤって言うてもいいんだよ」っていう、人とのかかわり方の基本が身についていきます。同じようにお子さんの物に触るときにも同意を得てくださいね。人の物を触るときにも確認が必要なんだと学ぶきっかけになります。

もし、お子さんが何も聞かずに相手の何かに触ろうとするときは「いい？って聞いてみようか」って声をかけてみてください。これが「相手の気持ちを考える」練習にもなるんですよね。小さいうちからこんなコミュニケーションを積み重ねていくと、将来自分と相手の気持ちを大切にできる人に育ってくれるはずですよ。

親が見本を見せてあげよう

子どもって、お父さんお母さんのことをすっごくよく見てるんですよね。だからこそ、まずは親から「どうしたい？」「～していい？」って聞く姿勢を見せてあげることが、何よりの教材になるんです。

毎日のちょっとした場面で「あなたの気持ちを大切に思っているよ」って伝え続けることが、お子さんの心と体を守る力になってくれるはずですよ。



子育てエッセイ～【忘れるということ】

最近、芸能人の名前が出てこなかったり、言語化するまでに時間がかかってしまう。夫婦で先に思い出せた方が言わない約束になってきている。「！！わかった～！」という本人の体験を大切にする脳トレが夫婦間で流行っています（笑）

思い出せた、または答えを聞いて「そうだったー！」となった時は、忘れていたことを責めるよりも、思い出せたことを喜ぶと記憶に定着する脳の仕組みがあるようなので、喜ぶようにしています。

「忘れてはいけない。忘れることはダメなこと。」と私は思ってきたけれど、「人は忘れるから生きていける。深い悲しみも薄れる時が来るから歩みを進められる。」と聞いてから、忘れることを前向きに捉えられるようになりました。

この仕組みはこどもの学びにも活かすことができ、忘れてしまった残念さよりも、思い出せたことへフォーカスするように私も実践中です。みなさんもお夫婦で、親子で試してみてくださいね。

休憩室

「お家で簡単！コロコロフルーツアイス」

【材料（約20個分）】

プレーンヨーグルト（無糖）	150g
練乳	大さじ 2.5
キウイ	70g
ミント	適量

【作り方の手順】

- 1 キウイは皮をむき、5mm角に切ります。
- 2 ボウルにプレーンヨーグルトと練乳を入れてよく混ぜ合わせます。
- 3 製氷皿に 1.2 の順に入れます。
- 4 冷凍庫で 2 時間ほど冷やし固めます。
- 5 器に盛り付け、ミントを添えて完成です。

【コツ・ポイント】

甘みの加減はお好みで調整してください。
キウイはお好みのフルーツに代えても美味しく作れます。

【このレシピについて】

- ☆調理時間 約 10 分！
- ☆費用目安 200 円前後！

☆暑い季節にぴったりの簡単おやつです。コロコロと見た目も可愛くオススメです。お好みのフルーツを組み合わせアレンジもできます。ぜひ、ご家庭でお楽しみください。
☆お子さまと一緒に作っても楽しい一品ですよ。



お家で簡単！
コロコロフルーツアイス

☆☆☆私が見つけたお勧めの『本』☆☆☆

絵本「ぼくのからだ」「わたしのからだ」

監修：池田匠美 イラスト：jinco 出版：ポプラ社

からだの特別な場所ってどこ？ほかの場所と何がちがうの？特別な場所を守るには？
 からだの興味を持ち始めたら性教育のスタート！
 男女のからだのちがいを知って、すべての人の心とからだを大切にすることを学べるしかけ絵本です。



『#アホ男子母死亡かるた』

著者：アホ男子母死亡かるた書籍化プロジェクト@ahodanshi88 発行：(株)アспект

『頭が良くないとアホには、なれない！』それを信じて野生児に育てすぎた我が子…こちらのかるたが当てハマりすぎて…表紙の裸族男子は、まさに息子。立派にアホ男子に育ちました笑

そんな裸族アホ男子も小4あたりから、変態！見ないで！って隠すようになったんですよ！教えなくても自分で考えて行動できるようになるんだな～って思えた、母にとっての大事件でした☆



編集後記

思春期真っ只中のわが家の息子たち。異性として、母として、どんな風に接すれば良いのか日々葛藤をしています。ですが、自分と周りの人の命・身体を大事にして欲しい、という気持ちは一貫して伝えていくつもりです。

普段からも、「お母さん、生理中で血がたくさん出てしんどいから横になるね。」などと会話をしています。「女性の体を理解して、優しく接してあげられる大人になって欲しいなあ。」という思いで、隠すことも恥ずかしがることもせず、わざわざでもなく、ごく自然に話していますよ。

毎週欠かさず家族で見ている大河ドラマ「べらぼう」。葛谷重三郎の生まれた吉原遊郭を舞台に、江戸の遊女たちの華々しい表の面と、親の借金のかたに身を売らなければならぬ女性たちの、過酷な労働環境という裏の面を、生なましく伝えていきます。時には目を覆いたくなる場面や性表現が出てきます。息子達と同じ年頃の男の子が、親に身を売らされていた、という過激な内容もありましたが、みんな真剣な表情で内容を理解しようとしていました。毎週、質問をされたら何と答えようかハラハラしていますが、こちらにも出来る限り真剣に応えているつもりです。

大切な子どもたちが性犯罪の被害者にも加害者にもならないことを願うばかりです。

(編集委員 Y・M)