

☆☆☆私の見つけたお勧めの『本』☆☆☆

絵本『いちばんあいされてるのはぼく』

作・絵:宮西達也 / 出版:ポプラ社

5匹の子どものパパになったティラノサウルス!? 成長した子どもたちは、「いちばんあいされてるのはぼくだ!」と競い合います。その時、パパが伝えた言葉は――

読むたびに心が温まり、愛のかたちを考えさせてくれる一冊です。

【おすすめポイント】

- イヤイヤ期・自己主張期の子どもにぴったり
「自分を見て」「ぼくをわかって」と叫ぶ気持ちを、恐竜の子どもたちが代弁してくれます。
- “比べない愛”のメッセージ
「誰が一番」ではなく「みんなが大切」という子どもたちに伝えたい親の想いがまっすぐ届きます。
- 親の心も癒すやさしさ
親の「気づいたら比べてしまう気持ち」もやさしく包み込んでくれます。

～ぜひ、親子で読んでみてくださいね。～



休憩室

『フルーチェで簡単!ふんわりムースのドームケーキ』

【材 料】5個分(コーヒーカップの場合)

- ・～フルーチェムース～
ハウスフルーチェ(イチゴ) 1箱
- ・牛乳 100ml
- ・生クリーム 100ml
- ・イチゴ 5個
- ・カステラ 15切れ
- ・チョコスプレー 適量
- ・ホイップクリーム 適量
- ・ミント 適量

【手 順】

- ① イチゴは半分に切り、ハートの形にカットします。カステラは半分の厚さに切ってから器の大きさに合わせて切り、ラップを敷いた器に敷き詰めます。
- ② ボウルに生クリームを入れ8分立てにします。
- ③ 別のボウルにフルーチェを入れ、冷えた牛乳を加えてスプーンで手早く混ぜます。
- ④ ③に②を少しずつ加えて混ぜ合わせます。
- ⑤ ①の器に④のフルーチェムースを流し入れます。
- ⑥ カステラでふたをするようにかぶせたらラップで包み、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ⑦ 皿に取り出したら、ホイップクリームでデコレーションをし、チョコスプレー、ハートのイチゴ、ミントを飾り完成です。

<このレシピについて>

可愛い見た目のドームケーキ。スポンジをカステラで代用し、中にはフルーチェで作ったふわふわのムースを入れると、切った断面まで可愛いケーキが簡単に仕上がります。フルーチェムースは、ゼラチン不要で材料3つを混ぜるだけであっという間に作ることができます。フルーチェで作る極上デザート、ぜひお家でお楽しみください。



編集後記

ある日の晩ごはん後、「我が家の子どもたちのイヤイヤ期は、どんなことがあったかな?」と、夫と話をしていたのですが、二人ともなかなか思い出せずにいました。思い出せないのは、子どもたちの自己主張が強いのか、反抗期中なのか、どこがイヤイヤ期かわからないからなのかもと、夫と思わず笑ってしまいました。

当時は、子どもたちに「なんで?どうしてわかってくれないの?」と、思っていました。それは親の気持ちであって、子どもたちも自我が出てきて「自分たちはこうしたいのに。」と、思っていたのかもしれない。

今月号の保護者の目線のイヤイヤ期についてのテーマにふれてみて、お父さん、お母さんはたいへんなのですが、子どもたちの成長過程に大事なことだったんだなあと当時のことを振り返ることができました。

今年も子育て支援情報紙「えんぜる」を読んでいた方がたくさんいました。来年もお役に立っている記事を書いていこうと思っていますので、よろしく願いいたします。

(編集委員 S・Y)

子育て支援情報紙



えんぜる

第331号



令和 7年12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

12月

子育て支援カレンダー

紙 面

二面
三面
四面
↓
保護者の目線での情報
「イヤイヤ期を前向きに」
お勧めの本・休憩室・編集後記

日	月	火	水	木	金	土
	1 🌸	2 🌸 えんぜる編集会議 11:00~	3 おはなし「たんぽぽ」 11:00~11:30 対象:3歳未満	4 🌸	5 🌸	6
7	8 🌸	9 🌸	10 🐼 ひよこクラブ クリスマス音楽会 10:00~11:30	11 🌸	12 🌸 すくすく 10:10~11:50	13
14	15 🌸	16 🌸 乳幼児相談(フリー) 13:00~14:30 つどいの広場(お楽しみ会) 10:30~11:00	17	18 🌸	19 🌸	20 絵本の会はらっぱ 11:00~11:30 対象者:どなたでも
21	22 🌸	23 🌸 リサイクルの日 10:00~11:15 町民センター	24	25 🌸	26 🌸	27
28	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【Tel0156-25-4415】まで
🐼 児童館・つどいの広場⇒ 月~金 10:00~11:50 開放:詳細→【Tel0156-25-7575】
🐼 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【Tel0156-25-4415】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

~『すくすく』の活動紹介~

「子育て支援・学習と交流の会『すくすく』」の活動も皆様のご理解とご協力により、順調に進めることができています。10月16日には、今年度5回目の活動として、「軽運動講座『簡単ヨガ』」を実施しました。株式会社オカモトのインストラクター、加藤那菜氏を講師にお迎えし、ネイパル足寄を会場に楽しい時間を過ごすことができました。

「すくすく」は随時、参加者を募集しています。皆様からの参加連絡をお待ちしています。(連絡先:足寄町教育委員会 0156-25-3188)



イヤイヤ期を前向きに

いま頑張っているママ・パパに
編集委員よりエールを送ります

少し前になりますが、札幌で「イヤイヤ期写真展」が開催されたというニュースを見ました。イヤイヤしてる子どもの写真を撮る事で、客観的に見られて親自身がクールダウンできる。と話すインタビューを聞いて、なるほどと思いました。どの写真も可愛いくて、懐かしい！どの子も同じ道を通って大きくなっていくんだな～と感じました。イヤイヤ期は、やりたい！という気持ちが溢れだす、凄く面白い時期がかもしれませんね！

そうそう、わが家にも1枚凄い写真が残っていました！当時イヤイヤ期は過ぎている!?6歳の娘が写真スタジオで弟の撮影をした時、私も衣装替えしたい！と大泣き。七五三の主役は弟なのに…どうにも泣きやまず、そのまま撮った家族写真。当時は封印されてましたが、数年経ったら笑いのネタに☆最高に可愛い写真です！

編集委員 Mより



わが家のイヤイヤ期エピソードは、2番目の娘が2歳の時、頭を洗わせてくれなくて困りました。頭の上から水を掛けることに抵抗があって洗おうとすると怒って泣いてお風呂から脱走していました。どうしたら洗ってくれるのか、毎日毎日考えては、ため息をつくばかり。考え出した結果、浴槽の中で赤ちゃんの時と同じように顔にかからないようにして洗ってあげることにしました。今では、普通に洗えるようになりました。

編集委員 Sより

わが家では、次男を出産した頃、長男は絶賛イヤイヤ期でした。赤ちゃん返りといったすら盛りも重なり、私は疲れ果ててイライラの連続でした。家では子ども達と自分だけの空間に毎日ストレスは溜まる一方。自分がどんどん酷い親になっていくのが分かりました。このままではいけないと、なるべく外に出る様にしました。すすすくでは、子ども二人を託児してもらっている間に、他のママや育児中のパパ達と大人だけの時間を楽しんで羽を伸ばさせてもらいました。ひよこクラブでも、活動を通して同じような悩みを分かち合う事で、スッキリして怒涛の日々を乗り越えるパワーをもらって帰っていました。

それでもイライラしてしまいます。そんな時は、目の前で泣きわめく子どもから目を離し、リビングに飾ってある生まれた日の写真を眺めて、「あ～、可愛かったなあ～♡」と心をリセットさせました。これ、反抗期を迎えた今でも有効な手段なんですよ！ 記念日の写真を額に入れたり、スマホの中にある小さかった頃の動画をわざわざ本人の前で再生したりして「可愛い～♡可愛い～♡」と連呼したら、反抗していたはずの長男が画面を覗いてきてニヤニヤしています(笑) お互いそれ以上イライラしなくて済んでいますよ(^▽^)

編集委員 Yより

「イヤイヤ期」

それは、ママの心も試される時間。

「いつか終わる」と分かっているけど、苦しくて、しんどくて、泣きたくなるのは“今”なんですよ。スーパーで床に寝転んで泣かれた日。チャイルドシートに乗らず、車の中で絶叫された日。

「イヤ」の嵐にどう対応すればいいの分からなくて、心が折れそうになることもあると思います。

結局、泣き止ませるためにおやつを買ったり、テレビを見せたりしてしまおう。

「こんなに甘やかして大丈夫かな」

「わがままな子になったらどうしよう」

そんな不安で自分を責めてしまう夜もあるかもしれません。

でもね、大丈夫。

イヤイヤ期を通り抜けたママたちはみんな、あなたの気持ちを痛いほど分かっています。

“あの時の私もそうだったよ”と、心の中で旗を振り応援しつつ、ぎゅっと抱きしめたい思いでいるんです。

「イヤ」は、成長のサイン。

「ママのことが信じられるからイヤと言える」

子どもは、そうやって自分の心を試しながら“安心できる世界”を広げているのです。

だから、イヤを受け止めてあげたあなたは、立派に“信頼できる人”のポジションを築いています。泣いて、笑って、イライラして、また笑って。それでいいんです。

「今日もよく頑張ったね」

そうやって、自分にも言ってあげてください。

私も、泣く我が子を見て一緒に泣いた日があります。子ども園にパジャマ姿で登園したこともあります。

でも、ある日“元気ならそれでいいか”と思えるようになりました。

全国のイヤイヤ期ママは、みんな同志。

今日もどこかで同じように自分のイライラを落ち着かせようと『ふう…』と深呼吸しています。

あなたの頑張りは、お子さんにちゃんと届いています。見ている人は見えています。

どうか、自分のことも大切にしてくださいね。

編集委員 Aより



初めての子育てでイヤイヤ期が始まった！さあ大変！と思っていたら、
「イヤイヤ期なんて、ずっとだよ。波とか大変さとか変化はあるけれど、ずっと続くのよ！」

と先輩からのお言葉（笑）

え、これずっとなんですか……………まじですか……………

いい意味で諦めというか開き直れたのを思い出します。

それでも、気力体力共にママの疲れもたまります。周りに愚痴を言ったり、こどもと距離を置いたりしていました。今となっては、二度と戻れない愛しい記憶です。

私のこどもも全てがイヤイヤになり、パジャマから着替えたい！と言っていたので、パジャマ登園。服も持っていき、保育所の先生たちにお願ひしました（笑）

編集委員 Hより

私たち編集委員も、過去にたくさんイヤイヤされて泣かされてきました。少しでもその涙が笑顔に変わるよう今回の特集を企画しました！お役に立てたでしょうか？

