

～おやこ育ちのはじめの一歩～

あべっく AVECマン

254号
2023年 1月発行

～子育てしている“わたし”から、子育てしている“あなた”に、
今伝えたいこと、いっぱい詰め込んで～

『 信じて待つ 』

今年度でプレイセンターを卒業する。

息子が6ヶ月の頃から活動し、
娘の妊娠・出産、2人育児を見守ってもらいながら過ごした。
2人育児が始まった頃、全てが上手くいかず泣きじゃくった。
娘が2時間おきに起きるため寝不足で余裕のない自分。
息子への接し方に自己嫌悪。
家で過ごす負のループ。
息子への愛に自信がなかった。
プレセンに来さえすれば、息子は自由に遊べる。
這いつくばってでも参加した。

水まみれ、泥まみれ、小麦粉まみれ、絵の具まみれ…
ドロドロになりながら思うがまま遊びこむ姿、
名前を呼び、笑い合い、信頼し合う姿…
こどもの力はすごいと思った。

こどもたちはもちろんだが、私自身が1番暖かく見守ってもらった。

嫌なことを嫌だと言えなかった自分が、嫌だと言えるようになった。
こどもたちにハグして大好きだと伝えられるようになった。

最近、息子と娘がよくケンカする。
ケンカに慣れていない1人っ子育ちの私はずい口をはさんでしまう。
「かあちゃんは何も言うな」と息子。
そうか、2人に任せたら良いのか。

出来やん時もあるけど、
信じて待てるかあちゃん目指すね。

(つぼ)

『こども支援者養成講座(DVD講座)』を受講して 12/1(木)

チャイルドラインの受け手養成講座として、こども支援者養成講座が行われていますが、コロナ禍をきっかけにDVD講座も行われるようになりました。こどもスペースでもDVDを見て参加者で振り返りをしています。今回はその講座の一つ「依存症からの回復とエンパワーメント」に参加したお二人に感想を聞きました。

□私は依存症と聞くとドキリとするイメージがあります。ゲームやYouTubeを一生懸命見ている自分の子どもが頭によぎるからです。

講座の中で「これまで承認欲求が満たされなかった場合に何かに依存しやすい。」という事と「依存症になった場合はそれを奪い取って隠しても意味がない。自分が“やめる”という選択をしなくては行けない。」という事が印象に残りました。

この先私自身にも起こりえる事で、依存症は身近なものだと感じます。そうならないように防ぐ事も大切ですが、なってしまった時の対応も考え直すべきだと思います。

(岩田)

□講座を受けて、たとえばお酒などが好きだから依存するのではなく、周りの人に助けを求められないから自分自身でストレスを取り除くために依存してしまうと聞き、周りの理解とサポートがとても大事なのだと思いました。

依存を断ち切るには、依存しているものを取り上げるのではなく再発してしまう。依存の根本原因について探り、生活基盤を整え、生きる(食べる、遊ぶ)ことを楽しみながら社会復帰を目指すことが大事なのだ学びました。

何よりも自分を認めてあげること、自己肯定感をあげることが一番大事なのかなと思ひ、改めて子どもと接する際に気をつけたいと思いました。

また、子どもが何かSOSを出した時には、それを受け止めサポートできる存在でありたいと思いました。(なみ)



*2022年度子ども支援者養成講座のビデオをweb配信しています。好きな時間に好きな所で受講することができます。ぜひ子どもの権利を柱とした各講座をご受講ください。詳細はHPをご覧ください。
<https://childhelpline.net/online/> 参加費:1講座1,500円

☆☆☆ 私のオススメ本 ☆☆☆
「子育て言い換え事典」

約2年前、家事育児の間に聴くのにちょうど良いVoicyという音声アプリに出会いました。それから、私は毎日Voicyを聴くのが日課。日々の楽しみのひとつになっています。この本は、Voicyの中のMama Cafeラジオという人気番組で発信されている教育家、石田勝紀先生の著書です。

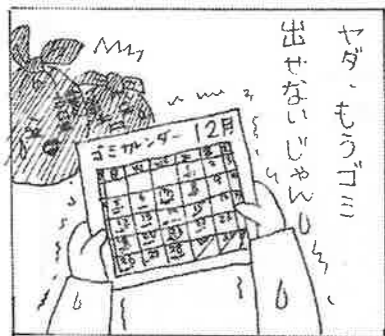
可愛いイラストと漫画が多めで読みやすい。でも、中身は子育てのヒントがいっぱいです。目次を見て、気になるところだけサクッと読めます。親が陥りがちな、ついつい子どもに対しての「なんでこうなの?!」という思考を、ちがった視点にふわつと軽く変えてくれます。

例えば、「どうせ自分ではできないが口癖の子へ」私だったらつい「やってみなきゃ分からないでしょ」と言ってしまうそうです。この本ではその言葉を「いいんじゃない?やらなくても」とおススメの言い換えが書いてありました。

親が勇気づけるつもりで言った言葉は子どもにとってはプレッシャー。プレッシャーから解放され、はじめて子どもは「やるかやらないか」自分事として捉えやすくなり、その通りだと納得しました。

他にも43個の言い換えがあり、内容も盛りだくさんで楽しい。取り入れられそうと思うところをうまく子育てに使っていけたらなと思える1冊です。

(もも)



「絵本で広がる子どもの世界」

私の息子は絵本が好きで、結構長いお話でも最後まで読む。時々どんな絵本を読んであげるといいのか迷うことがあった。そんな時、子育て支援センター主催の「絵本のしんちゃん」の講演会に参加した。講演の「子どもの世界のほうが大人の世界よりも深くて広い」という話がその迷いを解決してくれた。



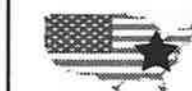
大人にとってよくわからない絵本が子どもにとって面白いということがよくあるそう。大人は言葉の枠組みがあるから、その絵本の意味について考えてしまう。しかし、子どもはその枠組みに縛られていないから自由な想像ができる。大人が与えるのではなく、色々な絵本に出合う機会をつくってあげようと思った。

そして、同じページばかり読んだり、反対から読んだりしてもよくて、子どもが自由に想像して楽しむことが一番大切で、そうやって想像力を育てていくと楽しさや希望をもって生きていける気がする。

(ひろみん)



◆◆ちよこつとエッセイ(From USA)Vol.47◆◆



「D.A.R.E.」

五年生の娘の学校で、D.A.R.E.の授業が始まりました。D.A.R.E.とは、Drug Abuse Resistance Educationの略で、違法薬物やタバコ、アルコールの乱用について学びます。

アメリカの都会の雑然とした通りを歩けば、鼻をつくなんともいえないドラッグのような匂いがする時がありますし、「うちの養子の実親は、薬物中毒で子育てできないの」とか、「留学生としてアメリカに来て、寂しさからドラッグのバイヤーやって、人生最悪だった」なんて話も聞きます。治安が良く、レベルの高い高校のトイレでさえドラッグらしき匂いがすることもあるそうです。大麻が合法の州では、Googleマップに「大麻販売所」が表示され、堂々と営業しています。日本と比べて違法薬物や依存症が身近にある印象で、早期教育の必要性を強く感じます。

授業では、違法薬物やタバコ、アルコールを摂取するとどうなるのか、アルコールなどは、依存症と健全な使用の違いについてなども学んでいました。娘にとっては、日本語でも知らない単語や知識が多く、難しいと言って苦戦していました。実際にトラブルに巻き込まれないよう、学び、自衛していかなくてはと思いました。

(ゆうこ)

『 私の好きな実家の味 』

今回の年末年始は帰省したり実家に行ったりしましたが、実家といえば実家のご飯。みなさんは実家の料理でいつもの味はありますか?実家の味、自分で再現できるかは…料理の腕次第。皆さんはどうですか?

★手羽先のから揚げ

普通のから揚げと違って、前日から圧力鍋で柔らかく煮て、味が染み込んだものを油で揚げます。揚げ物といえば天ぷらが多かったのですが手羽先は嬉しかったし、思い出してみたら初めて1人で揚げ物をしたのも手羽先だった気がします。

柔らかくて、味が染みて、骨からスルンと身が取れる手羽先。思い出したら食べたくなったので、次の帰省でまたリクエストしようかなと思います。(くら)

★大根の葉の味噌汁

冬になるとごま油で炒め物をする良い匂いがしてきて、「今日のご飯は美味しそうだね。何?」とよく母に聞き「大根葉の味噌汁やに」と言われて「味噌汁かあ」とちよつと残念な気持ちでした。でも、大人になるとこの大根の葉の味噌汁の味がなんともいえない美味しさで、無性に食べたくなる味になりました。最近は私も頑張って作っています。(典子)

★手作り餃子

1番は餃子!母の手作り餃子は本当に美味しい。母自身も親戚のお店で餃子を包むのを手伝ったことがあるらしく、包み方も包むスピードも焼き方もプロ。同じように包みたくて何度も何度も見よう見まねでやってみたことを思い出します。手紙やらプレゼントやら色々な形に包んだことも。まだ干し貝柱が手に入りやすかった時、干し貝柱とその戻し汁を入れた具の餃子は旨味がすごく、家族3人で150個制覇したのも良い思い出です。(つぼ)

★まつやのとりやさい味噌鍋

私の実家富山のお隣石川県に嫁いだ伯母が作ってくれたのをきっかけに食べ始めた、まつやのとり野菜みそ鍋です。石川県では鍋といえば、これらしいです。最近三重でも素を見かけますが、北陸では安く買えるので実家から送ってもらい私もよく作ります。うちではうどんを入れるのが定番で、寒い冬にはこれが本当にあつたまります。(カズ)

あべっくままん

子育てに悩みやストレスを感じてはいませんか？そんな時こそ、自分の時間を作って、誰かとおしゃべりを楽しみませんか？美味しいコーヒーと手作りお菓子付きです。お子さんはスタッフが託見します。



1月27日(金)
10:00~12:00
参加費 1,000円
定員 5組

※準備の都合上、2日前までにお申し込みください。

●○○● 絵本の日 ●○○●

予約制 2月3日(金) 11:00~11:30



「にんじんとごぼうとだいこん」
日本民話 和歌山静子/絵
すずき出版

にんじんが赤いのはなぜ？ごぼうが黒いのはなぜ？だいこんが白いのはなぜ？
そんな疑問にゆいにかわいく答えてくれている日本民話です。
目鼻や口のついたにんじん、ごぼう、だいこんの表情や動きがおもしろく、今にも話しかけてくるような気がします。
さて、疑問の答えは…みんなでお風呂をわかつて入ったのですよ。



新型コロナウイルスの影響で、予定は変更になることがあります。最新情報はホームページ、Facebookでご確認ください。

《居場所利用時間》火曜日~土曜日 10:00~20:00ごろ【日・月・祝はお休み】
〈中高生は夜間(~ 20時まで)も利用できます。お電話でご予約下さい。〉

今月の居場所お休み 毎週火・木曜日 10:00~13:00 プレイセンターのため

14日(土) 全日「あそぼ〜の」「トムソーヤの森の家・お餅つき」のため
20日(金)~12:00まで「プチコパンの」ため 27日(金)~12:00まで「あべっくままん」のため
21日(土) 全日「文化芸術体験」のため 28日(土)~14:00まで「あそぼ〜の」のため

January
※ 部分は居場所お休み

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
《2月の予定》						
2/3 (金) 絵本の日						
2/4 (土) ファミサボ新規援助会員講習会						
2/5 (日) ファミサボ新規援助会員講習会						
2	3	4 ファミサボ 開局	5	6 絵本の日 小学生の読み語り 予約制 11:00~11:30	7	8
居場所休み 12/26~1/5						
9 成人の日	10 ヒップホップダンス ワークショップ PUZZLE	11	12 プレイセンター 木曜版	13	14 あそぼ〜の トムソーヤの 森の家	15 キミ子方式絵画 ワークショップ
16	17 プレイセンター ヒップホップダンス ワークショップ PUZZLE	18	19 プレイセンター 木曜版	20 プチコパン⑤ 同窓会	21 トムソーヤの 森の家 《文化芸術体験》 ハリネズミと雪の花 人形劇団ひばりあむ♡	22 ファミサボ新規援助会員 講習会 ヒップホップダンス フォーリーズ ワークショップ PUZZLE
23 30	24 31 プレイセンター ヒップホップダンス ワークショップ PUZZLE	25	26 プレイセンター 木曜版	27 あべっくままん 10:00~12:00	28 あそぼ〜の トムソーヤの 森の家 一日体験 ファミサボ新規援助会員 講習会 (三浜) ♡	29 ファミサボ新規援助会員 講習会 (三浜文化会館)

♡…マークのある日はファミサボ入会日です。以下時間帯の中から、ご希望の日時をご予約下さい。
(水曜日 11:00、第1.3土曜日①11:00 ②14:00、第2.4土曜日①14:00 ②18:00)

NPO法人
体験ひろば☆
こどもスペース四日市

火曜日~土曜日
10:00~18:00
TEL & FAX
059-321-0883
http://www4.cty-net.
ne.jp/~space
Mail:
space@m4.cty-net.ne.jp

「AVECマン」へのご意見・ご感想をお待ちしています。
☆☆☆ この紙面からの転載・引用については、こどもスペースまでお知らせください。