



りすぐみ

# ぽっかぽか



昨年は日々の保育にご理解とご協力をありがとうございました。成長が著しいこの時期！使う言葉も増え、食事や着替えなど「自分でやる！」という意欲も増えています。そして、この年齢の特徴の1つ「イヤイヤ期」で苦勞をされているご家庭も多いかと思います。今年度も残すところあとわずかとなりましたが、ひとりひとりの成長を丁寧に見守り、安心していきいきワクワク過ごせるように関わっていきたいと思います。育児でお悩みがあればぜひ連絡帳に記載していただたり、担任へお声掛けくださいね。



2025年になり、3月にはうさぎ組での新しい生活がスタートします。その前にもう一度振り返ってみたいことが2つ！あります。それは、「生活リズム」と「自分でやる意欲」です。この2つを大切にすることで、**子どもの一生の基盤**となり、**親にとっては子育てに余裕を持てるよう**になります。

## その1：生活リズム

お正月休みがあったり、遠方へ出かけたり、いつもと違う日ってありますよね。そんな日は平日と同じリズムで過ごすことは難しいと思います。「ゆっくり寝ていたい」「出かけたらずら遅くなっちゃった」なんてことがあります！それでも可能な限りお子さんの生活リズムを同じサイクルで続けることをオススメします。

**1番のポイントは、できるだけ寝る、起きる時間を毎日同じにすること。**

これをするだけでも生活リズムが整いやすくなります。特に生活リズムが整っている子は、心と体が健康で情緒が安定している傾向にあります。子どもが安心して過ごすために必要なことが、まさに「同じ時間に同じことをする」です。同じだからこそ見通しが持て、安心できるのです(まさに園の生活がこれになります)。

## その2：自分でやる意欲

「自分でやる！」真っ盛りの子どもたち。外遊びへ行くときには靴下を履いて、帽子を被って、、、などなど。たくさんのことを自分でする、もしくはやろうとします。難しいときには「手伝って」と大人へ手助けを求めます。小さくてなんでもやってあげたくなるかわいい子どもたちですが、【子どものため】に何でもやることは本当に【子どものため】なのでしょうか？「時間がないから」「急いでいるから」その時は「らく」だと思います。長期的に考えると、それは本当に「らく」になるのでしょうか？

ぜひお休みの日だったり、大人が自分ともう一人いるときは、こどもの「自分でやる！」の時間を作ってみませんか。子どもたちは靴を自分で履く、もしくは自分で履く意欲を持っています。まずは**毎日の生活の中に「靴を履く」ことは自分で。を取り入れてみませんか。**大人が靴を履いている間に、子どもも自分で履いていて、こんな日も近いです！「靴履いて～」の声掛けだけで、もう靴が履けちゃうのですから、これこそ「らく」への第一歩です。

最後に本の中から「いいな」って感じた文を1つご紹介。



↑参考図書です。

『育児が苦しい、ひとりでがんばりすぎて自己犠牲になっていないか、ちょっと立ち止まって考えてみてください。・・・子どもには子どもの人生があり、あなたにはあなたの人生があります。『育児は育自』・・・子どもを育てると同時に、自分自身の人生を見つめ直し、自分はどのようなふうこれから人生を歩んでいきたいかを考える、自分を育てる時間でもあるのです。』

子ども会も楽しかったね♪