

食からたのしむ自然育児講座のびのび通信クラス 第5回目

この度は食からたのしむ自然育児講座のびのび通信クラスを受講いただきありがとうございます。
お楽しみいただけていますか？

早いもので5回目！最終号を配信させていただきます！^^



この講座では、「食」を中心に、乳児の体や食事についての基本知識を押さえ、
ちびっこにとって自然な毎日、ママにとって「自分がしたい育児」を探し、
それぞれに「無理なく実践」できることを目指しています。

4回目のワークはいかがでしたか？

さて5回目のテーマは、下記の通りです。

全体テーマは「まとめ 食から私のしたい育児をみつめる。」

◆これからもたのしくのびのびするために。

◆おやつについて考えよう。

◆2歳からのお手伝い入門。

◆イヤイヤ期を知っておこう。

★私のしたい育児をまとめるワーク

★取り分けレシピ

さっそくはじめていきますね！

1、これからもたのしくのびのびするために。

ついに最終回ですね。5回に渡って、ちびっこにとって自然な毎日、ママにとって「自分がしたい育児」を探し、それぞれに「無理なく実践」する秘訣についてお話しできました。

内容としては、

赤ちゃんの体について、離乳食について、添加物について、

不調時についてそれぞれ学んできました。

それぞれについて言えるのは、今は色々な考え方があり、専門家でも意見が分かれ、

数値で考えようと思っても答えがでないこともあること。

アレルギー対策ひとつとっても、離乳食は早めがいいのか、遅めがいいのか、

意見がわかれます。私たちもこちらがおすすめというものも分野によってはありますが、

ママの考え・意向が一番だと思っています。

ママがのびのびと、自分らしい育児をすること、日々を過ごすこと、これがお子さんの

びのび育つ外せない秘訣なのです。

自分らしく過ごせていますか？何かを我慢したり、自分を大切にすることを忘れていませんか？

自分を楽しい気分に戻す手段を5つ位持っている、この先の育児が楽になります。

その手段は、DVDを見ること、本を読むこと、早起きの時間、

カラオケ、お買い物など、何でもかまいません。

ちょっと書き出してみましよう。

あなたにとって自分を楽しい気持ちにさせてくれる手段はなんですか？

自分のことを自分でご機嫌にしてあげられること、

自分がどのくらいでご機嫌斜め化するか、よく観察したいですね。

子どもという自分よりも大切なもの（でも怪獣度の高い・・・笑）が日常に現れた時に

どうやって変革していくか、ちびっこママ達はそんな過渡期にいるのだと思います。

あなたにとっての素敵な大人像を見つけていくこと。それが毎日のびのびのヒントになるのではないのでしょうか。

この講座を通してお伝えしたかったことを以下3つの力としてまとめました。

◆ママもちびっこものびのびすると育まれる3つの力

①深く洞察する力

物事のあり方を直観的に見抜く能力、内面的なものを深く探求する心。

この力や心は気持ちにゆとりがないとうまく機能しません。リラックスして、無理なく、のびのびと過ごしていることでより育まれます。

②自ら楽しむ力

これはちびっこは生まれ持ってきているので、特に何もしなくても本来は備わっています。こちら意識したいのはママの方ですね。ついついお子さんと本気で遊ぶような楽しむことをおっくうがっていませんか？自ら積極的に楽しむことは、思い出も深く刻まれ、体験としても生き、お子さんとのコミュニケーションも深まります。ついつい疲れているとこの力が抜けがちですが、少し意識して10分でいいので、お子さんと楽しんで遊びましょう！

③排出力（表現、デトックス）

ママもお子さんもしっかりと気持ちを表現していますか？喜怒哀楽どれも素敵な感情です。こんな気持ちになってはいけないものなどありません。どの感情も味わって。明るくポジティブでいることよりも、気持ちをしっかりと発散、発散までいかなくても把握していることが、のびのびと生きていくことの秘訣なのではないでしょうか。

3つの力、みなさまは今どんな状態だと感じていますか？

少し書き出してみましよう。

①深く洞察する力	
②自ら楽しむ力	
③排出力	

2、おやつについて考えよう。



お子さんの年齢が進んでくると、気になってくるのが、「おやつ」。まず何をあげたらいいのか、いつからあげてもいいのか。

これはあげたい、これだけはあげたくない・・・など、色々迷っていませんか？

おやつを楽しむことは、心の形成にも大切な役割があると

いわれています。

おやつのはじめの 一歩 4つポイント。

1 ◆不足を補うための食事のひとつ「補食」としっかりとらえることが必要です。

おやつ=甘いもの ではなく、食事を補うものというのを第一に考えて下さい。

そうすると、ふかしたお芋もおにぎりも立派なおやつになりますね。

2 ◆おやつは少量を楽しむ習慣にしましょう。

袋のまま渡してしまうとだらだらと食べてしまいがちです。

決められた量をお皿に出すとよいでしょう。

最初はちょっと少なめに、もっとと言われた場合を予測して、

これでおしまいよと約束を。

ジュースは一杯だけなどお子さんとマッチするルールを決めましょう。

夕ご飯がおいしく食べられるように、時間や量を考えたいですね。

夕方ごろお腹がすいた・・・となったらそれこそ補食。おにぎりやお芋を

さっと出してあげられるといいですね。

3 ◆素材を生かしたおやつを楽しもう。

焼き芋や甘栗、果物などは不足しがちなカルシウムや鉄分、ビタミンやミネラル、食物繊維などを含んでいます。また小さなおにぎりや、ドライフルーツ、野菜や果物を使った焼き菓子、蒸しパンなどもお勧めです。

4 ◆手作りのおやつを作ってみる。

親子そろっておやつを作ることで食に対する興味も高くなり

食べ物を大事にする心も育むことができます。

何より、手作りおやつには添加物も入らず愛情たっぷりです。

どんなおやつを日々あげたいと思いましたか？

3、2歳からのお手伝い入門。

2歳を過ぎたらお手伝いをはじめることができます。

お米を研ぐこと、クッキーの型を抜くこと、さやをむく、

ちぎる作業、など、どこからでも台所お手伝いデビューをすることができます。

家事の先生によると、ちゃんと教えていけば、およそ8歳で全ての家事をこなせるよ
うになるそうです。ですので、2歳頃からデビューし、ちょっとずつお仕事を増やし
ていきたいですね。

「自分が役にたっているという実感」は、心理学では自己効力感というのですが、
自己肯定感ともつながり、人生を自分で舵をとっていく上で非常に大切なポジティブ
な方向性を目指すエネルギーとなります。

これをお手伝いで育むことができます。素敵なことですね。またお手伝い時に
忘れずをお願いしたいのが、お手伝いをしてくれたら少し足りないところや余計に汚
れてしまっても「○○をしてくれてありがとう。」を忘れずに。ありがとうに一
言を添えて伝えて下さいね。

お子さんは現在どんなお手伝いができそうですか？

4、イヤイヤ期を知っておこう。

早い子で1歳半くらいから、自分のできる最大限の自己主張でもある、いやいや、が
はじまります。「はい、はいイヤなのねー♪」「じゃあこうしようか。」くらいで乗
り越えられるタイプの子もいれば、

あまりに激しくどうにもならないイヤイヤや、自己主張がずっと続くタイプの子もい
ます。そうするとママのストレスはたまる一方になり、自分でも見たことのないくら
いの怒りと、テンションに遭遇するママも・・・。

私たちが出会ってきた確率だと10%くらいでしょうか。一定数という印象です。こ

の場合は、周りの協力が必須になります。（ちなみに私も長女はとても大変でした。

周りを見渡してもここまで大変なイヤイヤはお見かけしない・・・という位。）

ママが理想的なママ像に苦しまないように、気持ちを無理してため込まないように。

育児に行き詰った時におすすめの本。



1冊目は「子どもはみんな問題児。」という本です。タイトルの通り、子どもは本来ちょっと問題があるくらいで普通である。ママも含めて完璧じゃなくていい。個性様々でOKであるという教室でもよくおすすめしている名著です。

イヤイヤ期に突入したり、ママがお仕事に復帰したりするころ、何か悩ましく思うことがあれば手に取ってみて下さいね。文章もやさしくとても読みやすいです。

疲れている時でも読める本としても貴重な一冊です。



2冊目におすすめなのは、アドラー心理学。勇気づけといわれるものです。こちらのベストセラーの本、「嫌われる勇気」もおすすめです。

お子さんに伝えたいことも「Iメッセージ」を中心に話す。つまりは「私はこう思う。」という視点で。ということなどもっと色々な知っていただきたい考え方が掲載され

ていますので、ぜひおすすめです。

どんなタイプの子かは千差万別ですが、赤ちゃんのかわいいだけの頃とは違った季節がやってくること、知っておけると事前準備となります。イヤイヤ期がはじまって、いよいよ本当の育児がはじまるとも言えるかもしれません。その後も千差万別の悩みや、苦勞を共にしながら、親としても成長していきます。

最後の質問です。

この講座を通してどんな育児をしていきたいと思われましたか？

今回の内容は以上となります。



5回を通していかがでしたでしょうか。

少しでも毎日の育児をたのしみ日常を振り返るヒントとなっていたらうれしいです。最終回のワークは半年間の育児を振り返るものとなっていますので、

ぜひ印刷の上ご記入下さいね。

この度はご受講いただきありがとうございました。

また何かお役にたてれば嬉しいです。