

健全育成シリーズ(144)

『子育てを楽しむ』



三つ子の魂百までというこ  
わざがあります。三歳までに経  
験したことはその子どもにとつ  
てとても影響力があり、一生涯  
忘れることのできないものと成  
り得ます。乳児期や幼児期の子  
育ては、まさにその時期なので  
すが、毎日が時間とともにあつ  
つという間に過ぎ去ってしまつて  
しまうか。朝から晩まで子ども  
が寝付くまで私の仕事は終わら  
ない。食事の支度、洗濯、掃除、  
そして子どもの世話と次から次  
へとやらなければならぬこと  
がいつばい。「育児ノイローゼに  
なつてしまいそう」と自分の気持  
ちを張り詰めて、いませんか。

一生懸命子育てをするとい  
うことはとっても大事なことで  
すが、毎日このような気持ちで接  
しられている子どもの気持ちは  
どうでしょう。きっと子どもも  
張り詰めた気持ちで毎日を過ご  
しているのでは。親の気持ちは  
言葉がなくても子どもに通じま  
す。育児書によると、ここまで  
はこの時期にできないと遅れて  
しまう。どうしましょうという  
焦る気持ちも子どもは敏感に感  
じとり、できない事へのプレッ  
シャーから余計萎縮してしまつ  
たりします。もつと楽な気持ち

で子育てをしてみませんか。

早寝早起きをしましょう

寝る子は育つというこわざど  
おり、よく寝ることは、子どもの  
体にとつてとても大事なことで  
す。生活時間を大人の時間に合わ  
せたのでは子どもの寝る時間は充  
分ではありません。夜は時間を決  
めて早めに寝かせましょう。子ど  
もが寝たら自分の好きな時間とし  
て利用してみてもいいかがでしよ  
う。気持ちにゆとりがもてるので  
はないでしょうか。



家事は時間を決めて

ここまでしなければ掃除が終わ  
らない。洗濯が終わらない。食事  
の支度もどうしよう。  
自分を追い詰めた家事仕事は毎  
日のプレッシャーになつてしま  
います。時間を決めてできるとこ  
ろまでします。小さい子どものいる家  
で掃除が行き届いてなくても、誰も  
その親を批判する人はいません。  
空いた時間で子どもと遊ぶ時間  
ができたり、一緒にお昼寝したり、  
とここでもゆとりができます。

子育てを楽しみましょう

この遊具でこんな風に遊んであ

げて、三輪車も乗せてあげなけれ  
ば、寝る前には絵本を読んであげ  
なければ、と義務感で子どもに接  
すると、その気持ちを察します。  
〇〇してあげなければという気  
持ちから〇〇してみようという気  
持ちに切り替えてみましょう。こ  
の遊具で遊んで喜ばせよう、三輪  
車に乗せてこげるように援助しよ  
う、そうすれば子どもも喜ぶだろ  
う、寝る前の絵本は何にしよう、  
今日はちよつと怖い話で怖がらせ  
ちゃおう。など子どもも自分も楽  
しい時間をもてるようにしてみ  
たいかがでしよう。その中から子  
どもは自然なカタチで、いろいろ  
な経験を重ね生涯生きていくうえ  
での糧を得るでしょう。

どろんこ遊び

うつとらしい梅雨期、気持ちも  
憂鬱になりがちですね。そんなと  
きは子どもと一緒に雨遊びを楽し  
んでみてはいかがでしょう。いろ  
んな容器を外に並べて雨音を楽し  
んだり、レインコートを着て傘を  
差し、雨の中のお散歩、傘を差す  
ことを喜んだり、カタツムリを見  
つけたり、いつもとは違う道を歩  
いているような気持ちになりま  
す。雨上がりの日には、水たまり  
を探して思いっきりジャンプ、ど  
ろんこを集めてお山をつくつた  
り、体中どろんこになつてダイナ  
ミックに遊んでみましょう。ここ  
でも「あーあ、そんなに汚しては  
いけない」と言わず、自分も一  
緒に汚れて楽しもうという気持ち  
を持ちましょう。

伝言板

富士北麓・東部地域振興局健康福祉部(大月保健所)

小児医療給付のご紹介

★養育医療  
出生体重が2000g以下  
で、入院養育を必要とする未  
熟児に、入院中の医療費など  
が給付されます。

★育成医療

18歳未満で、肢体・視聴覚  
音声・言語そしゃく機能・内  
臓などに障害がある、または  
放置すると将来障害が残ると  
認められ、確実な治療効果が  
期待できる場合に、医療費な  
どが給付されます。

★小児慢性特定疾患治療研究  
事業

18歳未満で、悪性新生物・  
慢性腎疾患・\*喘息・\*慢性  
心疾患・内分泌疾患・\*膠原  
病・糖尿病・先天性代謝異  
常・血友病など血液疾患・\*  
神経筋疾患で長期に治療が必  
要な場合に、医療費などが給  
付されます。  
[\*]の疾患は、入院のみ対象

問合せ 健康福祉部健康支援課

☎(22)7827

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

覚せい剤などの薬物を、好  
奇心や一回なら大丈夫だろう  
といった軽い気持ちで使うと、  
薬物依存が生じ、習慣性とい  
う恐ろしい悪循環が形成され、  
これが非行や犯罪と結びつき、  
身体的障害、精神的障害の発  
生へつながっていきます。

このような薬物の乱用を防  
止するためには一人ひとりが  
正しい知識を身につけること  
が大切です。家族の話し合い  
や、学校、地域の薬物乱用防  
止活動を通じて、私たちの身  
近な地域社会から薬物乱用を  
許さない社会環境をつくって  
いく必要があります。

「ダメ。ゼッタイ。」というキ  
ャッチフレーズのもとに、国  
連主導で全世界の国々が一丸  
となつて薬物乱用撲滅運動に  
取り組む、その一環として六  
月二十八日(土)に「ダメ。ゼッ  
タイ。」ヤング街頭キャンペー  
ンが開催されます。

「ダメ。ゼッタイ。」薬物乱用  
防止普及運動を市町村、学校  
関係などの協力を得て推進し  
ています。多数の方々の参加  
をお願いします。