

親子でたのしくらす工夫

いよいよ梅雨にはいりました。うっとりとした天気ですが、なるべく爽やかに過ごしたいものですね。6月24日のあつまりでは、①時間の使い方を考えてみよう！②みんな献立はどうやって立ててるの？という二つのことを話しました。

《時間の使い方を考えてみよう》

3人の方がある一日の記録をしてきてくれました。それをもとに、気づいたことや感想を話しました。皆さんホントに忙しく生活されていて、「時間がこま切れ」という感想も納得です。短い時間でできることを考えておく少しはストレス軽減になるでしょうか？

それから「夫の時間に振り回される」という感じをもつ人も多かったようです。（上手い言葉が見つかりませんが）子どもとの生活の基本時間は守りたいけど、夫は別の時間軸を持ってくる、みたいなことでしょうか。そこで夫と話し合い、子どもが起きている間は子どもの生活リズムを大切にしようと、また子ども（年長）と一緒に家族の時間をそれぞれが考え、共有することでとてもうまくいっているという人の話がありました。一人で抱え込まないで話をすることで解決できることはありそうです。

《献立はどうやって立ててるの？》

献立が決まっていればすぐ取り掛かれるし、空いた時間に用意もできるけれど、決まらない時が困る。みんなどうやって献立を立ててるの？という問いかけから、実際にどんなものを食べたか聞いてみました。食材を無駄にしないように冷蔵庫にあるもので考えたとか、簡単なものとか、スーパーでこんな食材があったのでとか、ヒントはいろいろでしたが、やはりパッと献立が思いつくことが大事です。下のよ

うな一覧表をつくり自分のできるものをどんどん書きだしていったらどうでしょうか？

	鶏	豚	ひき肉	牛	魚
焼く					
煮る					
炒め					
蒸す					
揚げ					

読書

「鷹揚な態度」「清潔な空気」～おさなごを発見せよ～

「怒らない子育てがしたい」

ひとりの人が、季刊誌「かぞくのじかん」に「私も怒らない子育てがしたい」という記事があって、そこに載っていた1週間“おこらない”ということを実践してみたという話をしてくれました。子どもに対してもおかささんは怒らないキャンペーン中だからと宣言して。最初の1日は苦しかったけど、だんだん子どもにも変化があらわれてきたそうです。怒ると余計意地になって話を聞かなくなったりするけど、怒らないと穏やかに過ごせたということでした。共感してさっそくやってみた人もいたようですよ！

～かぞくのじかん Vol146 より～

[実践してみたい5つのこと]

- ◆1週間怒らない生活をする
- ◆怒ってしまったときに「ごめんね」を言う
- ◆ガオーと怒ってしまったときの自分の感情をふりかえてみる
- ◆怒るのはおとなの都合と認める
- ◆注意するときは声を荒げず、穏やかな言い方を心がける

7月7日はゆめっこのおはなしランドのお部屋をオープンスペースに行きます！

【日時】7月20日(土) 10:00～11:30

【内容】 #かぞくのじかん

【会場】明日都3F 子育て支援センターゆめっこ

♪ どうして私は忙しい？

☆参加費無料 ☆昼食はありません

♪ 短い時間でできる家事

♪ 手軽につくれる夏休みのお昼ごはん