

**みまさか子育てカレッジ 子育て情報**



**みまっば通信**  
**No.29**  
**2019.6.7発行**



**みまさか子育てカレッジ実行委員会発行**

**梅雨入り前から、猛暑が続いています。15分ごとに、お子さんの水分補給を忘れないでくださいね!!**



雨の日は、ついつい閉じこもりがちになります。

でも、脳が最も発達する1～3歳の子どもたちにとっては、雨の音を聞いたり、みずたまりに跳ね返る水の様子を見たり、ぬかるみや水たまりの中に長靴で入って歩いたり、傘をさして歩いたり、脳が発達をするたくさんのチャンスがあります。

おかあさん、一緒に雨の中をお散歩してみてください。カエルさんにも出会えるかもしれませんね。

**5月12日（日）の親子で運動あそびには  
44組122人の参加でした。**

**パパ・ママおそろいの方の参加もあり、  
素敵なふれあいタイムとなりました。**



## ちょっと一言

2歳のころは、これまで依存的行動である「してもらえる」ことに心地良さを感じることや、身の回りの世話を手伝ってもらえることに喜びを持っていた姿に変化が起きてきます。第一反抗期とよばれるように、「自分で！」と言った姿をみせるようになってきます。大人が手伝おうとすると手を払いのけ、あくまでも自分の意思を通そうとする姿です。

これは、自我意識のあらわれであり、自分の意思に向けて自己決定をしているということです。

先日、ある託児でのできごとです。2歳のSちゃんは母親から離れて託児者である私の腕の中へ。それこそ、「はじめまして」の出会いです。最初は抱かれる体に力が入り、片手は私の服をギュッと握りしめていました。この気持ちをどのように切り替えていくのかを考えました。「Sちゃんの気持ちの切り替えはSちゃんがする」ことがSちゃんの納得につながると、その瞬間を待つことにしました。そこで、Sちゃんが、大人から受け入れられているという安心感を感じるようにする一方で、具体的に母親の活動内容や部屋の場所、そしてどのようなことをしているのか伝えていきながら、Sちゃんが、自分から抱っこからおりて遊び始める瞬間を待ちました。自分から遊びはじめる瞬間をみせるということは、自分で今の自分の気持ちに納得できたということです。決して大人が決めた、遊ばせようとかではありません。諦めでもありません。自分で遊びたいと思える瞬間・子ども自身が決めたその時だと思います。その、気持ちの切り替えに向けて、Sちゃんを信頼して待つことも大切にしました。そして、その瞬間はきました。

子育てカレッジでの姿にも、「自分で」といった行動や大人の傍から離れて行動をする姿が見られることでしょうか。信頼できる大人がいてくれる、その環境を背景に自分で探索して遊びだす。そして、必要に応じて「心の基地」に戻り、また遊ぶ先をさがして遊びだす。

大人が決めたり、子どもの先を追うことで方向づけるのではなく、子どもが自分の意思で決めて遊んでいると思える姿に出会ったときの感動を、是非皆さんと共有してみましよう。

# ♪ 親子でふれあい遊び ♪



## ペンギンさんのやまのぼり

2人ひと組でふれあいながら楽しめます。

1番と2番で動作の大きさに差をつけてやってみましょう。



### 歌詞

- 【1番】**
- ① ペンギンさんが こおりのおやまを のぼります
  - ② トーコトットコトット
  - ③ スーツとすべって ④ いいきもち
- 【2番】**
- ① しろくまさんが こおりのおやまを のぼります
  - ② ドーコドンドン ドコドンドン
  - ③ スーツとすべって ④ いいきもち

### 発達のポイント

2歳児は、1番は右手、2番は左手にというように変えてもいいでしょう。慣れてきたら「いいきもち」は動作をせず、「ち」でうずまきを描くと「いつくるかな」というワクワク感が出ます。

### ペンギンさんのやまのぼり

作詞・作曲・振付／阿部直美



### 【1番】

- ① ペンギンさんが  
こおりのおやまを  
のぼります



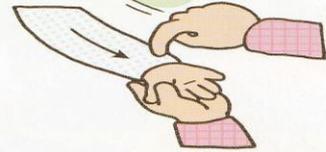
大人が子どもの手を取り、曲に合わせてリズムカルに軽くたたく。

- ② トーコトット  
トコトット



2本の指で歩くように、手首から肩のほうへのぼっていく。

- ③ スーツと  
すべって



肩から手首へ、ひとさし指でなでおろす。

- ④ いいきもち



手のひらにうずまきを描いて、くすぐる。

### 【2番】 ①は1番に同じ。②③④は以下に変わります。

- ② ドーコドンドン  
ドコドンドン



手をグーにして手首から肩まで、子どもの腕を軽くたたきながらのぼる。

- ③ スーツと  
すべって



肩から手首へ、グーにした手でなでおろす。

- ④ いいきもち



1番より多めに、手のひらにうずまきを描いて、くすぐる。

### アレンジ

### 年齢に合わせて

#### 0、1歳児はひざにのせて

0、1歳児はひざにのせ、後ろから手を添えてあそびましょう。④の「いいきもち」で子どもをくすぐっても楽しいでしょう。



簡単♡

アレンジ  
いろいろ

## チーズいももち♪



### ★材料（2人分）★

- じゃがいも…小 1 個
- ツナ（水煮）…大さじ1
- スライスチーズ…1 枚
- 牛乳または豆乳…小さじ1～2
- コンソメ…一つまみ
- お好みでコーンなどの野菜…適量
- 片栗粉…大さじ1

A

### ★作り方★

1. じゃがいもは皮をむき丸ごとラップで包み電子レンジで2～3分加熱し、中まで柔らかくなっていればOK！
2. 1をつぶして A をいれてよく混ぜる。チーズがうまく混ざらなかったらもう一度30秒位電子レンジへ！  
牛乳で固さを調整してね！
3. 最後に片栗粉を入れてさらに混ぜ、形を作ったら薄く油をひいたフライパンで、弱火で焦げ目がつくまで、両面焼けば完成！

### 子どものおかずやおやつ、手づかみたべの練習に♪

具はお子様の好きな野菜や、ウィンナーなどでOK！  
じゃがいもではなく、さつまいもやかぼちゃで作ってもOK！  
形も月齢や好みに合わせて丸くしたりスティックにしたりしてもOK！

味付けや味の濃さも変更OK！

とにかく**アレンジは無量大！！**



## 雨のお家の中でダンボールのあそびはいかがですか？

**子育てカレッジの遊び場には、大きなダンボール箱の家やバスなど、所狭しと置いています。**

ご家庭にも、ちょっと見た目は悪いけど、置いてみてください。高さ40cmぐらいのダンボール箱を2~3個並べて、その中に出たり入ったり、時々、座ったりすることでバランス感覚が発達します。また、ハイハイでくぐることで、腕の力や足の使い方が器用になったり、身体像といって自分の体の大きさが分かるようになったりという脳の認知機能が発達します。



<https://www.tokushima-hagukumi.net/columns/kosodate/outiasobi.html> より

ちょっと狭くなくても、お部屋の真ん中に、大きめのダンボール箱（高さ40~30cm、幅45~35cmくらい）をひとつ置くと、その中に入ろうと、いろいろ体を使うことで、5・6歳ごろの運動の上手さにつながります。





すくすく元気ショット♪



次回の子育てカレッジは  
7月6日（金）です。



