



我が家の楽しい家族の時間、遊び、ほっと心穏やかに過ごせるもの、夢中になるものみつかりましたか？

Q：お母さんのお手伝いといっても、何をさせよう ①



A：台所編 ホットプレートで、焼きそばやホットケーキ等、準備から一緒にする時間はうれしい。でもいつも一緒に、させる方は大変です。それなら用事を頼む感覚で、やらせてみるのはどうでしょう。

- ・「今日は、カレー作るよ。何がいる？野菜取ってきて」→自分で考え、〇個と数も数えます。
- ・「サラダ作るから、レタスちぎって、洗って」→包丁を使わなくてもOK、このくらいの大きさねとやり方や手本を見ましょう。
- ・「お皿、〇枚出して」「みんなのお茶碗、お箸並べて」→割らないように1枚ずつ等、手本を見せて。
- ・「このおかず、運んで」→熱い物は注意！バランスをとり、慎重にすることを必要とします。

お手伝いの中で、子供はいろいろな力を使います。そして楽しくできたらうれしいです。アップロンをつけてその気にさせ、親子でやってみてくださいね。最後は「ありがとう」「今日は～ちゃんが、サラダ作ってくれたよ。おいしいね」とみんなで食べたなら最高ですね。



Q：「外にはいかない！こわいから」と不安に思っていないですか？

A：テレビでは、外出自粛、自宅過ごそうとずっと流れています。うつるかもしれない、ステイホームを守っているということです。本当に不安にも思っているので、無理強いせず受けとめ、家の中で過ごすことを楽しみましょう。

最近は、少しずつ外出もOKになってきました。幼稚園も登園の準備をしています。大丈夫になってきたよという話題にしていきましょう。「うつらないように消毒したり、窓を開けたり、気をつけているから大丈夫」とか、「マスクしたり、帰ったら手洗い、うがいをすれば大丈夫」と、みんながうつらないように考えているから大丈夫と、安心感を持たせていきましょう。でも「行くよ！」と無理強いはしないように、少しずつです。外出しても大丈夫だったという思いを持たせていきたいですね。

Q：イライラすると怒ってばかり、自分でも嫌になる、ほめることがない。みつからない。

A：「上手やねえ」「頑張ったね」は言いやすいですね。でも、言えることの方が少ないということでしょうか（大人から見て）。ほめよう、ほめようではなく、していることが良いことと思ったら子供に聞こえるように、伝えるように言葉にすることです。ごはんこぼしても、拭いていたら「自分で後片付けできるね」、靴下の片方は手伝ったけど、もう一方は自分ではいたら「今度から自分でして！」でなく「こっちは自分ではけたね」のように少し言い方を変えてみると、『僕が、私がしていることはいいことなんだ』とうれしくなります。そうすると子供はにっこり。プラスの言い方にすれば、お互いが気持ちよくなるが増えてきますよ。

「お手伝いは、うれしい言葉で、子供をその気にさせて」

「上手やね」「ありがとう」「おいしいね」の言葉。気負わずにさせること。繰り返すこと。上手になっていくのは間違いなし。だんだんお母さんも、楽になると思います。 < 横谷・岩本 >

