



夏休み、子供たちと何をして過ごそう、どんな毎日にしようか考えますね。

各家庭でできる楽しいこと、親子のふれあいの時間を見つけられたらいいなと思います。一緒に家事をしたり、遊んだり…。手をつないで、出かけるのもいいですね。



Q：お母さんのお手伝いといっても、何をさせよう ③

A：掃除編 これまで台所、洗濯の場面のできることをあげてみました。今回は、掃除の時に何ができるか考えてみました。

- ・「掃除機、したいな」→ 道具を使って、部屋の中をきれいにすること、隅々までは難しいけれど、使ってみたい大好きな掃除機です。
- ・「一緒に、ふいて」→ テーブルをふくのもいいですね。床や窓ふきでは、腕をのばし、体を大きく動かすふき掃除です。ふきんや雑巾をしぼるというのは、**大切な手の動き**です。左右の手首を回転させ、**握力**も必要です。**手指の力**につながります。
- ・ほうきではなく→ 幼稚園でもしています。初めはほうきを掃除機のように動かしていても、上手になるとちりとりを持つお友達と呼吸を合わせて、ゴミを集めていきます。小さいちりとりとブラシを使って、ゴミを集める子供たち。右手と左手別々の役割で、上手に掃除をしています。

お風呂洗い編 <注意> 濡れないように、必ず様子を見てください。

- ・スポンジで浴槽をゴシゴシ→ **水遊び**を兼ねてできるうれしい時間です。ただの水遊びではなく、気持ちよく家族がお風呂に入れるように、**きれいにするという仕事の役割**を持ちます。きれいになったと**ほめてもらい、役に立った**とうれしくなります。最後、ぬれた体をタオル(薄くて扱いやすい)をしぼって(手指の力)、自分で体をふき、自分で着替えるといいですね。

身のまわりには、子供たちが興味を持ち、やってみたいこと、子供たちの力になることがたくさんあります。お母さんと一緒に過ごすうれしい時間として、いろいろやってみてください。



Q：イライラ、もうだめ、子供をたたいてしまいそう。どうすればいいの？

A：困った時、どうしてよいかわからない時、**誰か周りに相談できる人**がいますか？ご主人、おばあちゃん、きょうだい、ママ友、お友達…。もう少し大丈夫と**我慢せずに SOS**をだしましょう。相談機関もあります。幼稚園にも先生がいます。困ったら電話をかけてくださいね。

普段から**他愛のないおしゃべりをするだけでも気分転換**になります。大人にとっても『笑う』ということは、**心を安定**させる大事なことです。**深呼吸 深呼吸!**です。



笑っていますか？

『笑う』って心を元気にします

笑顔って、とても大切です。

雲団気を明るく、あたたかくします。安心感ももてます。親子で泣いたり、怒ったりもありますが、一日の最後は「親子でにっこり」がいいですね。

楽しい夏を過ごしてください。

< 横谷・岩本 >

