



おしゃべりほっとタイムミニミニセミナー
テーマ「叱り方のコツ」

毎月、第4水曜日に開催している「おしゃべりほっとタイム」
今回は始めに15分程のミニセミナーを行ないます。セミナー
の後はいつも通り、みなさんで楽しくおしゃべりしましょう！

日時：11月28日（水）11：00～

場所：ふらっと・あーち

神戸大学大学院 心理教育相談室 子育て支援セミナー2018

「育てにくい子」の心と支援

心理教育相談室の教員スタッフが、子どもや青年の心と
子育ての悩みについてわかりやすくお話しします。（予約制）

コース① 11月29日（木）10：45～12：15

「児童期にある不安の強い子どもの心の育ちを支える」

コース② 11月30日（金）10：45～12：15

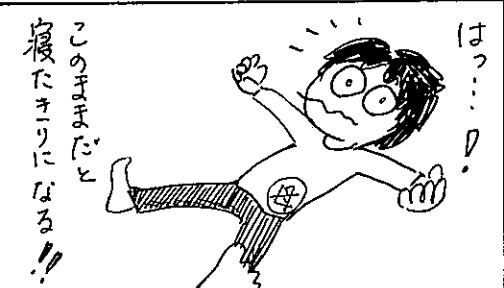
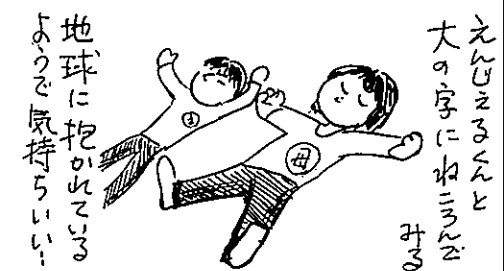
「子育ての困り感を乗り越える第一歩～褒め上手になろう～」



アメリカは11月の第4週目の木曜日は Thanksgiving Day、感謝祭で祝日です。この日は、家族、友達、仕事や収穫など全てを神に感謝する重要な祝日です。ほとんどのお店は休業し、

家では家族や友達が集まりパーティーをします。以前、お友達の家に招かれた時、乾杯の挨拶で「皆、良いことには感謝するけれども、悪いことがあるとそれには感謝の気持ちは忘れてしまう。嫌なことがあってもそれはチャレンジ精神や、それを乗り越える力を与えてくれる大切なこと。良いことも悪いことも全てのことに意味があるんだよね。全てを神に感謝しよう。」と言っていました。そこで私の提案は、宗教に関係なく、頑張ってくれている周囲の人々や自分の頑張りに感謝。そして、大切な人に改めて伝えてみませんか。I do appreciate your existence in my life.あなたが居てくれること、とても感謝しています。（アメリカ イリノイ州在住 東口たまき）

えんじえる君II by Bon



11月予定表

		こらぼ・あーち	ゆーす・あーち	ふらっと・あーち
1	木			
2	金	くりにかるあーと 11時～ めだか親子クラブ 4時～／おりがみ遊び 4時～ よる・あーち 4時～8時		
3	土			
4	日		休 館	
5	月			
6	火	あーち人形劇団「むー」企画会議 1時～		おひさまひろばあーち（午前中）
7	水	えいごであそぼう 11時～		ベビーマッサージ11時～（はいはい）
8	木	筆をもとう 1時～2時30分		
9	金	みんなで歌おう 10時30分～12時 よる・あーち 4時～8時		
10	土	0歳児のパパママセミナー＆赤ちゃん ふれあい体験（予約制）午前中 あらかると音楽あそび 2時30分～3時30分		
11	日		休 館	
12	月			
13	火			
14	水	ほのぼの音ランド 11時20分～ あーち通信編集会議 2時～3時 あーち連絡協議会 3時～5時	家族教室 10時40分～	
15	木	親子のびのび体操 11時15分～		
16	金	リフレッシュYOGA 10時45分～ アートセラピー 4時～ よる・あーち 4時～8時		
17	土	健康あーち 11時～12時 ぽっとらっく（予約制）午後	ぽっとらっく（予約制）午後	
18	日		休 館	
19	月			
20	火	あーち人形劇団「むー」企画会議 1時～		おひさまひろばあーち（午前中）
21	水	あーち♥ビギナーズ交流会（予約制） （6か月未満のお子さん）1時30分～3時	パパママほっと 10時30分～12時	ベビーマッサージ11時～（ねんね）
22	木	ほっこりほっと 10時40分～12時 筆をもとう 1時～2時30分		
23	金		休 館	
24	土	いのちをつなぐイベント 10時30分～ おはなしの国 1時30分～2時 音楽の広場 2時30分～	おもちゃ病院 1時～3時	
25	日		休 館	
26	月			
27	火			おひさまひろばあーち（午前中）
28	水			おしゃべりほっとタイム 11時～
29	木	心理相談室セミナー①（予約制） 10時45分～12時15分		
30	金	心理相談室セミナー②（予約制） 10時45分～12時15分 よる・あーち 4時～8時		

- ・どのプログラムも参加・見学することができます。（予約制を除く）
- ・「アートセラピー」は汚れてもいい服装でご参加ください。
- ・ベビーマッサージにご参加の方はバスタオルを1枚お持ちください。
- ・「ふらっと」は16時30分より整理整頓の時間とさせていただきます。
- ・**太字のプログラム**は今月の特別プログラムです。

よる・あーちのプログラム

- ・居場所づくり 4時～（こらぼ）
- ・学習支援 5時～（ふらっと、ゆーす）
- ・子ども食堂 6時～（ぽっと）

【プログラム案内】

アートセラピー・・・自然素材や絵の具、粘土など様々な素材に触れながら、体全体で創作表現します。
あらかると音楽あそび・・・手づくり紙芝居や絵本と一緒に音楽遊びを楽しみます。
えいごであそぼう・・・英語を使った手遊びや歌、ダンスをして遊びます。
おしゃべりほっとタイム・・・子育てを中心にちょっと気がかりなことなど、みんなでワイワイ話しませんか？
おはなしの国・・・ろうそくが灯ったらおはなしの世界のはじまりです。（絵本の読み聞かせ）
おひさまひろば・・・灘区内公立保育所の保育士さんによる親子体操や手遊び、歌やお話など。
おもちゃ病院・・・壊れたおもちゃを修理します。
親子のびのび体操・・・手あそびや体操で親子のスキンシップをはかります
おりがみ遊び・・・おりがみを折ったり、工作を楽しみながら、さまざまな人たちと交流をはかります。
音楽の広場・・・参加型の演奏、おはなしなど、音楽を通してさまざまな人々が出会う場にしていきます。
パパママほっと・・・自閉症スペクトラムのお子さんを持つ保護者のための、語らいと情報交換の場です。
ピギナース交流会・・・生後6か月頃までの赤ちゃんとお母さんのための交流会です（予約制）。
筆をもとう・・・書の初歩から学びます。気軽に楽しく書に親しみましょう。小学生以上～おとな対象。
ベビーマッサージ・・・バスタオルと赤ちゃんの飲み物（お茶、母乳など）を持参してください。
ほのぼの音ランド・・・音楽療法士による季節のうたや楽しいリズム遊び、楽器遊び。
めだか親子クラブ・・・身近な材料で、ぶんぶんゴマや竹とんぼなどの楽しいおもちゃを作ります。
よる・あーち・・・「居場所づくり」「学習支援」「子ども食堂」を一緒にしたプログラムです。
らくがきおばさんがやってきた・・・何を描こう？何を作ろう？みんなで自由にアートを楽しみます。
リフレッシュYOGA・・・肩こり・腰痛を軽くするポーズを中心に、自宅でもできるYOGA。

<ふらっと相談員> ～お気軽にお声をかけてください～

火曜 午前 保育士
水曜 午前 NPO 法人マザーズサポーター協会（第4水）
木曜 午前 保健師（不定期）
助産師（月2回）
土曜 全日 助産師/保育士

あーちのルール

- ☆オムツやゴミはお持ち帰りください
- ☆託児はできません
- ☆就学前のお子さんが遊ぶときは、保護者の付添いが必要です
- ルールを守って楽しくすごしましょう！



絵本の世界へようこそ



「あーち」にあるたくさんの絵本の中から、スタッフのおススメをご紹介します。
ぜひ手に取ってみてください。読んだ感想やお子さんの反応などもお寄せください。

「14ひきのこもりうた」

作：いわむら かずお

出版社：童心社 1994年7月発行



この絵本は14ひきのねずみ家族がゆったり暮らす様子を描いたシリーズ作品です。
日本をはじめ、韓国、フランス ドイツなどの国でも読まれ多くの人に親しまれて
います。 おとうさん おかあさん おじいさん おばあさん そしてきょうだい

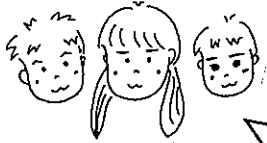
10ひきのねずみたちは絵本の中で自然を愛おしむように暮らしていて、絵本のページをめくるたびに、
あたたかな家族の会話が聞こえてきそうです。

温かい布団が心地よく感じるこの季節、お子さんと一緒に、秋の自然を感じる思いで読んでみるのもよ
いかもしれません。

（あーちスタッフ 小林真理子）

四十四通目「母、改心する」

みのり



長女さん：スマホが欲しい...けど我慢しています、小六
まんなかくん：お姉ちゃんのラスト音楽会ではきっと涙が出るそうです、小三
三番目：逆上がりに挑戦中、運動会のお披露目に間に合うのか!? 六歳

前回「来年長女さんが中学生になったら忙しくなって、下の子たちとの留守番や出迎えに協力してもらえなくなる」という話を書きました。それを読んで、「ママ、大丈夫だよ。私でできるだけ手伝うし、お仕事行ってね。」と長女さんの優しい言葉が返ってきました。三番目の習い事をスタートしようか、でも仕事が遅くなると送迎ができない、と悩む私に、「僕が連れていくし、付き添うよ。家族がみんなやりたいことをやるためには、協力しなきゃいけないんだ。」とまんなかくん。「僕、お兄ちゃんと二人で公園に遊びに行けるよ。絶対離れない。」と、三番目は私の付き添いなしで、近所の公園に行けるようになりました。きょうだいのそれぞれが成長し、少しずつ手がかからなくなり、母として、あたたかい言葉に涙が出そうでした。

しかし。長女さんは音楽会でしたい楽器や役割ができなかったこと、修学旅行の班決めで辛い思いをしたこと、ですっかり意気消沈。もともとおとなしいタイプで、自分の意見を主張することが苦手な長女さんですが、親から見ても「損してるな〜。」とため息が出るほどで、父親からも「明日こう言ってみれば？」とアドバイスがあり、思い切って言ってみても何も変わらず...。そうすると「甘い物を食べてメンテナンス」が必要です。一緒に買い物に行ってはイートインコーナーで甘いカフェオレを飲みつつ、長女さんの良いところを一つ一つ伝えます。「私なんてだめだよ〜。」から「ママ、そう言ってくれてうれしいよ。」に変わるのをゆっくり待ちます。

まんなかくんは最近トラブルもぐっと減り、特に心配することはなかったのですが、あることをきっかけに、「まだ目が離せないな〜。」と実感しました。参観日に行ってみても、要領が悪く時間内に作業が終わらず、休み時間も友達と外に出ることができません。そのうちに「今日誰とも遊んでないわ。」と毎日のように言うようになりました。放課後のデイをやめて、ゆっくり過ごしたいという希望もたびたび口にするようになっていきます。生活の見直しが必要かもしれません。

三番目。保育園で友達とトラブルが頻発で、ついに先生から指摘がありました。「保育園やめたい。」の発言が...。意識して早く迎えに行ったり、三番目とゆっくり遊ぶ時間や読み聞かせの時間を取ったりしています。父親は最近特に激務なのですが、土日は仕事に行った後で、きょうだいを連れて公園に行くことも増やしてもらいました。三番目は時間をかければかけるほど、機嫌はよくなります。

そんなこんなで、できるだけきょうだいのメンテナンスに時間をかけるようにしていました。「母の改心」です。パートなので仕事の時間はどうにかやりくりできますが、子どもに時間をかけると、やっぱり体は疲れます。そんな生活を数週間続けたら、ついに高熱を出して寝込んでしまいました。ムキになってやりすぎたのかもしれません。「いいバランスを手に入れたい」と思案中です。

草々

