



こんにちは

夏休みが終わりましたね。わが家では、お友達家族と自然豊かな森の中に
ある、元民宿を改装したステキなお宿におじゃましてきました。
笹の葉を摘み取り 草を煎りしてお茶を作ったり、自分たちで火を起こして手ごねパンを焼いて
食べたり、普段の生活では経験しないことをたくさんさせてもらいました。
みなさんは、どんな時間を過ごしましたか？「幼稚園や学校が始まって、
やっとひと息つける…」そんな安堵の声も聞えてくるような気がするのよ。
気のせいでしょうか…。お父さん業、お母さん業、おじいちゃん業、おばあちゃん業
そして、子ども業(?)、それぞれお疲れさまでした!!!
夏休み明けも、みんな元気に過ごしていけるといいですね☆



疲れたときに

リフレッシュ

できる 場所や人を見つけよう



上の子どものときは、初めての育児ということもあり、寝かしつけにとっても苦労しました。泣き声が
続くと、近所の人に虐待と思われたらどうしよう……と随分ビクビクした時期もありました。
子ども中心の生活は今だけと思いつつ、古しい部屋、自分のボサボサの髪の毛、伸びきった
Tシャツ…なんだかため息ばかり……少しでも子どもと離れてお茶を二時間を持てたら
最高だなあと思うときもありました。

マ・モール

ma*mall

今年4月に、大通り1丁目にオープンした、**もりおか子育て応援プラザ**には、お母さんが一時的に
子どもと離れてひとりの時間を持てるように、リラクゼーションの機能
があります。有料ですが、気になる方は問い合わせしてみてくださいね。広報もりおかには、
「託児付き」の講座情報も載っています。自分のための時間を持つ というのも、いいかもしれ
ません。



共視体験ってなあに?

6月23日(金)に、マ・モールで開催された、
おんぶとだこの研究をしている、北極星
くまの 園田 正子さんの講演『おんぶに
ついて』を聴きました。そのなかで印象に
残ったのが「共視体験」ということばでした。
「共視」とは、ふたりが同時にひとつの対象を
見ること・同じものを見て感情を共有することだ
そうです。
おんぶされ、お母さんが魚をさばいている場面を
背中で見ている赤ちゃんは、手足に力が入り、
赤ちゃん自身も魚をさばいている気持ちになっ
ているそうです。おんぶをするだけで、わが子が
料理人になれるチャンス?!
次号は9/20頃発行予定です。

ちなみに、私

SNSで知り合ったママさんと交流する
ことで、辛い時期も乗り越えられた気が
します。情報機器の使い方には注意
しつつ、自分にとっていちばん楽な場所や
元氣になれる人となつながらいていけたら
いいですね



子ども達の
寝顔に癒され
明日もゆく

家庭教育情報通信「はぐ便利」2017年8月号(通号第47号)
平成29年8月24日発行

発行者・問い合わせ先: 盛岡市教育委員会生涯学習課
住所 〒020-8532 盛岡市津志田 14-37-2
TEL 019-639-9046(直通) FAX 019-639-1516
メール edu.sgs@city.morioka.iwate.jp
●バックナンバーは市のホームページで見ることができます。