



# はぐ便り



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 乾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...」そんな安堵者の声が開いてくるような気がするの、  
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  
をして、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、舌した部屋、自分のボサボサの髪の毛、伸びきた  
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っ二時間を持てたら  
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、リラックスルームの機能  
があります。有料ですが、気になる方は問い合わせみてくださいね☎ 広報もりおかには、  
「託児付き」の講義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、北極しろ  
くま堂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  
元気になれる人とつながっていただけ  
らいいですね



子どもらの  
寝顔に癒され  
明日もゆく

家庭教育情報通信「はぐ便り」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。