



「ほどほどによい親」と「おやこハグ」のススメ



子育て中のみなさん、毎日お疲れさまです。仕事・家事・育事に追われ、毎日がめまぐるしく過ぎていきますね。特に「育児」は、大きな責任がともなう人生の大仕事。正解のない子育てに迷いや悩みは尽きませんね…。親は、子どものことを想うあまり、「子どもが不便を感じないように」「子どもが失敗しないように」と、あれこれ先回りしてやってしまいがち…。無意識のうちに「完ぺきな親」を目指そうとしているのかもしれませんが。

しかし、実は「完ぺきではない状況でこそ子どもはよく育つ」ということをご存知ですか？ イギリスの小児科医ウィニコット博士は「ほどほどに良い親」であることを勧めています。「ほどほど」とは「完ぺきではない」ということです。子どもは「うまくいかない」「思い通りにならない」という状況に置かれることで、「自分でなんとかしよう!」という気持ちが芽生え、考えたり、工夫したりすることで成長し、それが将来の「自立」につながっていくのだそうです。親が子どもに対して、「何でも気がついてやってあげよう!」と思うと、子どものためににならないだけでなく、親自身がとても疲れたり、苦しくなったりしてしまいます。

頑張るけれど頑張りが過ぎない、「ほどほどによい親」であることを心がけてみませんか？



親は先回りしすぎなくて大丈夫。子どもが挑戦する姿を見守り、うまくいかなかったり、落ち込んだりしたときには優しく受け入れましょう。沈んだ気持ちをなぐさめ、励まし、新たなパワーを蓄える充電スポットのような役割ができるといいですね♡

🍓 ハグのちから 🍓 ～おやこハグでたっぷり充電🔋～

FULL♡

子どもの元気を充電させるのにおすすめなのが「おやこハグ♡」です。脳科学評論家の澤口俊え氏によると、「親からよくハグされた子どもは、自尊心が高く、心が強くなる」のだそうです。スキンシップには、「幸せホルモン」や「愛情ホルモン」と呼ばれるオキシトシンの分泌を促す効果があり、親子間の愛情や人との信頼関係を深めてくれます。また、不安な気持ちを解消したり、リラックスした状態を保てたりするなど、ストレスを和らげる効果もあります🍓

ハグの他にも、ちょちょ遊びや手遊びのようなお互いが笑顔になれる楽しいスキンシップをすると、親子ともにオキシトシンが分泌されるんだって!!



無条件の「愛情ワード」でプラス効果

親から自分のよい部分をほめられたり、「大好きだよ」「あなたは宝物」など、当たり前のことをあえて口に出して伝えたりすることで、子どもは無条件の愛情を実感します。愛情ワードのポイントは「無条件」ということ。「テストで100点を取ったから」「いい子にしていたから」などの条件付きではなく、ありのままのわが子を肯定する言葉をかけてあげましょう♡
「おやこハグ」+「愛情ワード」で、子どもの自己肯定感はいくぐん高まっています



ぎゅっとハグ♡
あなたはわたしの
たからもの



親子のふれあいで心の安定を



最近、親との触れ合いを求めている子どもが増えていると言われています。子どもは親を必要として、構ってほしいサインを出していますが、「忙しいから」「手が離せないから」と、ついつい子どもの求めを後回しにしてしまいがち…。「子どもの目を見て話を聞く」「抱っこをする」「膝に抱いて絵本を読む」などわずかな時間でも触れ合いをもつことで、満足してくれることもあります。

「子どもが求めているタイミングで親が応える」この繰り返しで子どもは安心感を得られるの♡



バタバタと過ごす中でも、ほんの5分だけ手を止めて、子どもの「かまってサイン」に responding してみませんか？♡♡♡♡♡

まもなく新しい生活が始まる春♡子どもたちはひとつ上のステップへ進みます。中でも卒園、卒業を迎えるお子さんは、新しい環境に飛び込むドキドキや不安を抱え、ストレスを感じていることも多いはず。そんな時期だからこそ「ハグのちから」が試される時です。この時期は特に意識しておやこハグをしましょう。普段、ハグをする習慣のないご家庭でも、頭をなでる、手を握るなど、軽いスキンシップからでもいいので、少しずつ生活に取り入れてみましょう♡

100号記念
はぐ川柳



子育てに
そっと寄りそう
はぐ便り



これからも、わかりやすく、
親しみやすい「はぐ便り」を
お届けしたいと思います。
どうぞよろしくお願いいたします！

🍓「はぐ便り」のご感想、「はぐ川柳」の応募フォームはこちらです →→→

🍓 今号が今年度最終号です。1年間お読みいただきありがとうございました😊



盛岡市家庭教育通信『はぐ便り』2023年2・3月号【通号100号】令和5年3月3日発行

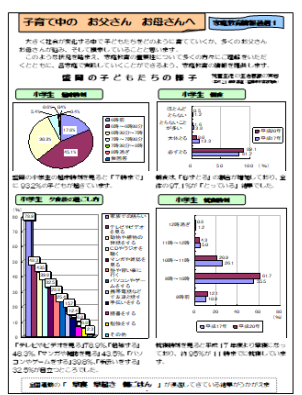
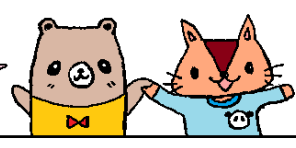
発行者・問合せ 盛岡市教育委員会 生涯学習課 住所：盛岡市津志田14-37-2

TEL：019-639-9046 FAX：019-639-1516 E-mail:edu.sgs@city.morioka.iwate.jp

はぐ便りの歴史を振り返る

おかげさまで、盛岡市家庭教育情報通信「はぐ便り」は、今号で通算100号を迎えることができました🎉 2010年に発行を開始して以来、子どもたちに関わるみなさんへ向けて、子育てに役立つさまざまな情報をお届けしてまいりました。

これまでのはぐ便りを振り返ってみましょう!



第1号(平成22年発行)

平成22年	<ul style="list-style-type: none">★盛岡市家庭教育情報通信「子育て中のお父さん お母さんへ」の発行が始まりました!★スタートから数年は、2~3カ月に一度のペースで発行していました。★就学前から小学校高学年までの発達段階に応じた関わり方や親の心がけについての情報をお届けしました。
平成28年4月	<p>100号のお祝いをして来たよ! おめでとう!!</p> <p>★第33号から通信名を「はぐ便り」にリニューアルし、手書きでの発行が始まりました。</p> <p>★はぐ便り初代マスコットキャラクター「はぐ太」が初登場!!</p> <p>★熊本地震の発生を受けて「防災」について取り上げたほか、「読み聞かせ」や「早寝早起き朝ごはん」の大切さについての情報をお届けしました。</p> <p>★祝 100号!</p> <p>はぐ太</p>
平成30年11月	<ul style="list-style-type: none">★市内の小児科等の医療機関や子育て支援施設へ、はぐ便りの送付を開始
令和2年4月	<p>初登場のときはドキドキしたなあ...</p> <p>★第73号では、はぐ便り2代目マスコットキャラクター「はぐみい」が初登場!! はぐファミリーの「はぐパパ」、「はぐママ」、妹の「はぐっぴ」も加わり、ますます賑やかになりました。</p> <p>★コロナ禍となり、家で過ごすことが多くなったことを受け、「家庭での過ごし方や子どもとの接し方」について取り上げました。また、「孫育て」や「情報メディアとの付き合い方」などの情報をお届けしました。</p> <p>はぐみい</p>
令和3年9月 令和3年12月 令和4年3月	<ul style="list-style-type: none">★市内の各児童センターと児童発達支援センター等への送付開始★イオンモール盛岡での配架開始★イオンモール盛岡南での配架開始
令和5年3月	<ul style="list-style-type: none">★はぐ便り通算100号を迎えました!!★100号発行記念として、初めてA3両面での発行となりました。★市内保育園、幼稚園、小・中学校などの各教育保育施設や公民館、図書館などの社会教育施設を含め、約300カ所へはぐ便りを配布しています。



第33号(平成28年4月発行)



第73号(令和2年4月発行)

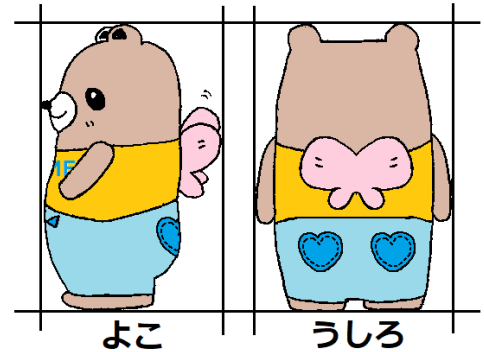
「はぐみい」のひみつを大公開!!

「はぐみい」基本データ

- ★身長 89.31cm
- ★体重 8.931g
- ★誕生日 8月9日
- ★好きな食べ物
 - ・盛岡三大麺
(特にじゃじゃ麺が好き。)
 - ・ぶちょうほまんじゅう



初公開! 「はぐみい」のよこ&うしろ姿



よこ

うしろ

「はぐみい」のあれこれ

- ★ハートのモチ-フが好き♡
- ★優しい人がたくさんいる盛岡が大好き💖
- ★最近嬉しかったことは、ニューヨーク・タイムズ紙の「2023年に行くべき52カ所」に盛岡が選ばれたこと。
- ★こう見えて運動カ神経抜群!! 好きなスポーツはスキー
- ★いつかサーフィンにチャレンジしたいと思っている。
- ★よくクマと勘違いされることに戸惑っている。
- ★実は、「家庭の妖精」。子どものいるおうちを温かく見守っている🏠



休日のはぐみい

NYタイムズさん
ありがとう!!

いつかは
選ばれたい
と思ってた
けど...



はぐ川柳ランキング BEST 5



令和元年度から毎号掲載している「はぐ川柳」は、クスッと笑えたり、ほっこり優しい気持ちになれたりする「子育てあるある」を川柳にしたものです。総票数200票(盛岡市教育委員会職員約100名による投票)から選ばれたベスト5をご紹介します!

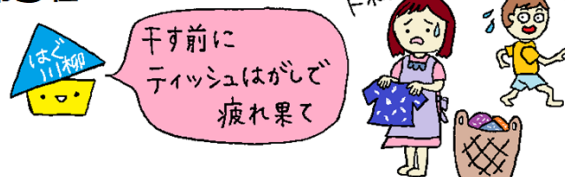
第2位 (25票)



第3位 (15票)



第3位 (15票)



第5位 (13票)



投票結果はいかがでしたか?もしかしたら、みなさんも経験したことのある「子育てあるある」があったかもしれませんね。今回、惜しくもランク外となってしまった川柳を含めた、過去4年間の「はぐ川柳」を盛岡市ホームページに掲載いたします。ぜひご覧ください!!



「はぐ便り」
掲載ページ