

# PARENTING JOURNAL

OYAist Since 2003

おやイスト 子育て未来ジャーナル

3歳までの



みなさま、こんにちは！ 暖かかった11月が終わり、2015年締めくくりの月になりましたね。冬至も近くなるので、寒さが身にしみ始めると共に、夕暮れも早くなります。現代生活は、なかなか、日の出・日の入りに沿って生活するのが難しいので、暗くなって帰宅されることも増えてくるかもしれませんが、特に、小さなお子様たちはまだまだ自然に近い存在ですから、夕暮れ時はちょっぴりぐずぐずと甘えを言いたくなる時期でもあります。

夜への不安、畏れのようなものが漠然とあるのかもしれませんがね。

昔の日本では、1日を12時間に分け、それぞれ、子の刻・丑の刻…と十二支を使って表していました。日の出から日の入りの間（昼間）、日の入りから日の出の間（夜）としてそれぞれを6等分していたのです。ですから季節によって1刻の長さが変わっていました。そもそも、そうでなければ、電灯などなかった時代ですから、灯りのコストは現代以上に叶っていたのでしょう。

小さなお子様たちにとっても、その方がなじみやすいかもしれませんね！一日のリズムを作りやすいというもの！

おひさまの活動と共に朝が来て、活動し、夜を迎え、自然の営みとともに生活していくわけですから…。

現代生活は、なかなかそういきません…。みんなが小さなお子さんのリズムに合わせていたのでは、大人も、年長の兄弟も、生活が成り立たなくなるのが現状でしょう…。だからついつい、小さなお子さんたちも、本能的な時間よりもちょっぴり「夜遅く」なりがちですね！

小さなお子さんたちにとって、暗がりや夜は、ちょっぴり不安や恐れを感じる時間帯。その時、保護者の皆さんがバタバタ、イライラされていたら、お子さんたちも皆さん以上に、不安やイライラが募ってしまうことが想像に難くありませんね…。

ここで、ちょっぴり、夜に向けて神経を鎮めていく工夫をご紹介します！小さなお子さんたちの、夜なかなか早く寝てくれない、ぐずって寝つきが悪い…なんて様子にも、活用していただけるかと思います。

そのための基本が、先の、本来は小さなお子さんたちにとって、夜はこの時期特に、私たちが思う以上に早い時間からやって来ている…という前提があることを、覚えておきたいと思うのです。

古代から、人間にとって夜の灯りとりは、主にお月さま、そして火。満月の夜は、とても明るいので、お祭りは満月の夜が多いですね！

そして、火を囲んで囲炉裏端で、子どもたちはおじいさん・おばあさんの昔話を聞いていた時代が、長かったのでは？と思います。

どこの国でも、昔話はとても重要な子育てツールですね！

例えば、「赤ずきん」のお話は、子どもたちに「寄り道しちゃだめだよ」って教えてくれますね！白雪姫は、知らない人に食べ物をもらって食べちゃだめだよ！と。一方で親切にしてくれる7人の小人さんたちにも出会って、いろんな人がいて、自分はどんな人になりたいのかなあって、ちょっぴり考えさせられるお話でもありますね。

日本の昔話、「花咲かじいさん」は、犬を大事に、欲をかかないように教えてくれます。「桃太郎」では力を合わせて鬼退治という困難に立ち向かう勇気と仲間の大切さを教えてくれますね！

子どもたちと火を囲んで、そんな寝物語を楽しむことは、子どもたちの想像力を育むとともに、こうした生きるための知恵を教えてもらっていたのです。コミュニケーション術の教授ともいえるかもしれません。そして、もっと大事なものは…

お子さんたちの倫理観、何が良いことか、これはだめだよね！こんな人になりたいな～！ということ、設定を変えながら、いろんな方面から語りかけてくれるのです。

〇〇しなさいよ！という教え方はなく、お話を通して、自分で感じ取っていく。だから、子どもたちもイヤ～っ！ていわないんですね。自分で納得して、自分から気を付けようと思う。この上ないしつけ法ですね。これなら、保護者の皆さんのストレスもずいぶん軽減できるのでは？と思うわけです。

いかがでしょう？巷に溢れている「しつけ絵本」なども良いですが、こんな時にどんなお話が良いか、そのラインナップから考えながら、こんな時はこれが良いのかも…という発想で、昔話をとらえてみられることをおススメしたいと思います！

（〇〇いなさ～い！って言って、イヤ～ッと泣かれるより良いですね！

また、昔話やグリム童話などのお話の中では、最後にオオカミを退治してしまうところが残酷だと、指摘し、画像化したらこんなに残酷だ…と問題視している方たちがおられます。



こんなイラストだと私たちにはかわいいますが、小さなお子さんたちは、そうはいきません！

鬼やら山んばやら、悪役魔法使いやら、色々登場しますが、いずれにしても、子どもたちにとっての危険や困難などを象徴したものと捉えるといかがでしょう？

また、そもそも昔話は、夜、電器がなくて暗かった時代の、子どもたちへの寝物語だとしたらどうでしょう？

悪や恐怖、困難の対象が、お話の中で退治されることで、お子さんたちはホッとして、安心して眠りにつけるというわけです。これは、精神の安定につながりますね！しかも保護者の皆さんのおひざの上だったりすると、その効果は倍増！そもそも昔は絵本もテレビもなかったですから、そんな退治のシーンを、絵や映像にすることはなかったわけです。

また、ずいぶん前に取り上げられていた「グリム童話」は、昔から語り継がれていたお話を、グリム兄弟が生涯かけて、できるだけそのままより原型に近い形を追い求めて編纂しただけの物語です。彼らの創作ではないのです。

一方、アンデルセン童話やイソップ童話と呼ばれるものは、あくまでアンデルセンやイソップが創作したお話です。ここが大きな違いなのです。

太古の昔から語り継がれた昔話には、子どもたちがより、無事で、元気に育っていくようにとの願いを込めて、その時代時代で不要なところを削ぎ落してきたものと考えられます。時代を超えて、子どもたちへと伝えていきたいことの本質が、残されたものといっても良いでしょう。

ただ楽しむもの、から、子育ての大事なツールへ！意識を変えると、その活用法も変わって来るかもしれませんね！



時代は変われど、子どもたちの本質は変わっていません。昔話に触れることで残酷になってしまうということではなく、むしろ、その逆！昔話に触れている子どもたちこそ、相手の気持ちを想像でき、勇気を持って誰かのために、何かをしようとする心を持っている、そして、お話から色々学ぶ知恵を持つでしょう！素のお話を、他の人にも伝えることができるでしょう！

昔話、大いに子育てに役立たせたいものですね♪

そして、できれば…ですが、火を囲む体験を、可能な範囲で取り入れてみられては？と思います。もちろん、室内で焚けるものは限られていますものね！



けれど、皆さん既に使っておられるのが、お誕生日やクリスマスのケーキに飾るろうそくや、お仏壇があるお宅は、お仏壇のお線香やろうそく。もちろん、ガスコンロをお使いの皆さんは、キッチンのガスもですが、近年IHヒーターのお宅が多く、炎を見る機会はととも少ないように思いますがいかがでしょう？

ここで、防災グッズとしてろうそくを常備しつつ、お話会をご家庭で実施されるのはいかがなものかと。

寝物語…ではなく、食後の時間とか、おやつタイムとか、ダイニングなどでお話が楽しめる日中は、小さいけれど「ろうそく」の炎を囲んでみるのです。

おはなし会の活動をされている方たちは、「おはなしのろうそく」といって、始まる時にろうそくに火をつけて、終わると火を消す。これを儀式として行われています。

子どもたちも、ろうそくに火が灯されることで、お話に集中するスイッチが入るわけです。なかなか集中できないお子さんたちの意識を、お話に向けたいときには良いですね！

火を囲んでお話を聞いた昔の子どもたちに、ちよっぴり近い体験ができることでしょう。

火を囲むって、つい素の自分になるというか、自分を見つめるというか、腹を割って話をしあう関係に近づけるような、そんなところがありますよね！

親子関係においても、こうして、親子で炎をまったりと眺めながら、色々語る時間があると、本音を聴いたり、ふと寄り添うことができたりするように思います。

子どもたちの本音が聴きたいなアとか、ちよっぴり癒しや共感の時間を持ちたいときには、おススメですから、覚えておいていただけたらと思います！特に9歳以降のお子さんたちと、語り合う時には・・・

これからの時期、丁度、冬至のキャンドルナイトキャンペーンや、クリスマスケーキの時期、「火」のぬくもりを親子で楽しんでみるのはいかがでしょうか？火傷に気を付けて！子どもたちが、火を知る貴重な機会です。（当然、将来の理科にも…）



どうも寝つきが悪い、夜になると目がさえている感じがする…と感じておられる場合は、思い切って、寝室を間接照明にしてみる、白熱色の（黄色っぽい）照明にしてみる、など工夫されてみるのも良いかもしれません。

蛍光灯の光は、ここにあるものすべてを照らし出すような、そんな灯りですよ。勉強などするには良いかもしれませんが、お子さんたちの眠気をすっかり覚ましてしまうような強さがあるといわれています。

わが子が通った幼稚園では、天井に貼り付けてある普通の長い蛍光灯が並んでいるような状態だったのですが、これを、うまく熱が逃げないように蛍光管から離して、模造紙をたるませるようにして、直接蛍光管の光がお部屋を照らし出さないようにしていました。

寝室であれば、白熱球のような温かい色のスタンドを壁に向けたりして、間接照明風にするなどされると良いかもしれません。

ちよっぴり暖かい色で、薄暗い感じの明るさが、子どもたちの内面を落ち着かせてくれるのでしょうか！

寝る前には、そんなお部屋でお布団に入って、絵本やお話の世界に浸って眠りにつく…というパターンを作ると、お子さんの心の準備もスムーズかもしれませんね！

もちろん、日中の身体の使用具合なども関係しますので、一概にはいきませんが…。

### ★子どもの頃のおこがれの人は★

皆さんは子どもの頃、大人になったらどんな人になりたいと考えておられましたか？こんな風になりたいとおこがれていた人、もしくは、こんな人好きだなあ〜と共感していた人は…？

特に、小学校高学年くらいから中学生くらいで、よく、その人の物語を読んでいたとか、調べていた…とか覚えがありませんか？

実は、そこに、皆さん自身の人生の指針や目標のようなものが見えてくることがあります。

そう思いながら、改めて思い出してみると、そういえばあのころ、こんな人の本をよく読んでいたなあ〜一体、何をした人だったけ？どんな人だったけ？どうしてその人におこがれていたんだらう？と振り返ってみると、見えてきたこと、共通点など見つかりませんでしたか？

ちょっと意味は違うけど、ちょっとスケールは違うかもしれないけれど、私もこうだったなあ〜…と思うことがあれば、それは、先代から引き継いだものかもしれません。あるいは、皆さんご自身が、そのことに取り組む約束で、生まれてこられたのかもしれない♪

小さなお子さんたちと、昔話へのつながりは、将来、そんな人の物語へと誘ってくれることでしょう！



## ★クイズこの花、なんだ?★

今回のクイズ、お分かりになりましたでしょうか?

実は、丁度今、旬を迎えているリンゴのお花。温暖な広島市沿岸部では、この時期はみかんなどの柑橘類が盛んに栽培されているので、あまり木や花を見る機会はないのですがリンゴのお花はとても綺麗ですね!



リンゴといえば、1日1個のリンゴで医者いらず…なんていわれたのを思い出します。…実際、なかなか1個分まで食べられないなあ~と思うのですが…。

胃に優しいので、小さなお子さんたちの離乳食などには大活躍でしたよね!リンゴをおろしたものは、これからのシーズン、風邪を引いたり体調不良で、おなかが弱っているときには、このリンゴのすりおろしを用意してあげると良いですね!。

おろす時に使う器具は、金属よりも陶器のものの方が、味に変化がなく良いともいわれています。

便秘がちの方は、寝る前に食べるのがおススメなのだとか!

胃に負担をかけず、神経を鎮めてくれるとも言われているので、神経がたかぶってなかなか寝付けないうちに、気分を変えてリンゴを食べてみるのも良いかもしれませんね♪



そして、免疫力UPにももってこいとも言われますので、意識的にリンゴを食べて、元気に過ごしていきましょう!

風邪対策には、【風門】というツボを覚えておられると良いでしょう。ここが冷えると風邪を引くといえます。そう、風邪の門…ですね。場所は、丁度、首筋を下りていって左右両方の肩甲骨をつなぐ首の付け根よりもちよっぴり下くらい。手を背中に回して届くか否かのとっても冷える場所。ここを冷やさないようにするのが一番です。お子さんたちのこの背筋を触ってみて、冷えているかどうかを物理的に確認されると良いと思います。

小さなお子さんたちは特に、足湯が有効です!足湯器など販売されていますが、特にそんなもの購入しなくても、お子さんたちは普通のバケツでOKです!



お子さん用の椅子に座ってもらって、脇には足ふきマットやバスタオルを用意しておきましょう!また、冷めたときのための、高温のお湯をやかんやポットに用意して、テーブルの上などに置いておきます。

バケツの中には、お風呂のお湯よりも少し熱めのお湯を入れて、お子さんの足をそおっと入れてもらいます。この時、保護者の方も一緒に入ると、気持ち良いですよ~!お湯の温度の確認にもなりますし、遊び感覚で親子で楽しめます!



ちよつとぬるくなったかな~と思ったら、一旦足を脇のマットに墮しておいて、やかんやポットに入れておいた高温のお湯をちよっぴり足して、お風呂よりもちよつと熱いくらいにして、また足を入れます。

これを繰り返しているうちに、だんだんと足が紅潮して、身体はポカポカ温かくなり、身体の小さな子どもたちは、汗をかくことも!汗かくまではやらなくても良いでしょうけれど、鼻水が出ているときなどは、これだけで鼻水がいつの間にかでなくなったりしていましたよ!

大人も、疲れたときや冷えているときなど、足湯されると疲れも冷えも、癒される~という感じです♪

のどが痛い!と思ったら、のどにプシュッと殺菌効果のある液を飛ばすお薬。これがとっても効果的です。その昔、私がかすかに覚えているじいちゃん先生の記憶として、のどが腫れたら、口を大きく開けて、のどの奥にコード液のようなものを長い綿棒でちよちよつとつけてくれて、それだけでいつの間にか元気になっていたものでした♪そんなお医者さん、今は、いらっしやいませんものね…。^^;

このプシュッとするお薬は、のどから風邪をひく私にとっては、変にあれこれ風邪薬を飲まなくても回復していくので、痛い!腫れた!と思ったら、炎症が鼻に行く前に使うようにしています!^^

小さなお子さんたちには、海水くらの塩水を作られて、代わりにその塩水をプシュッとしてあげると良いかもしれません。のどの奥にしみるくらいがGOODです。炎症を起こした場所を、直接塩水で手当てします。鼻洗い…という技もあるのですが…、これはあら技なので、ご希望の方にのみお知らせしようと思います♪ ^ ^ ;

いずれにしても、冷えない、冷やさない、そして喉や鼻の奥の保湿が風邪予防のコツ！…特に、ベビーカーなどを使われている場合は、座っているだけのお子様たちは、結構手先足先、背中が冷えていますので、背中に防寒用のマットを敷くとか、触ってみて、身体が冷えていないかたまに確認されると良いでしょう！

それでも、ひくときはひく！風邪をひいたら、身体を休ませようね！という身体からのメッセージ♪

食べ物に注意して、胃腸に優しく免疫UPしてくれるリンゴを活用して、養生するとしましょう！



と、リンゴの免疫UP力のお話が長くなってしまいました…。今回のクイズは、こちら！ 丁度今、わが家の庭で咲いています。ちょっと分かりやすいかな？



今日は、探査機はやぶさ2が地球に最接近して「スイングバイ」をすると話題になっています。地球の引力を使って、地球近くの軌道から、目指す小惑星 Ryugu の軌道へとジャンプしていくのです。それはまるで電車のレールの切り替えポイントのようですが、切り替える力になるのは、はやぶさ2自身の太陽を公転する力と地球の公転する力、地球の自転する力、これらを足し算するような形で、遠心力を働かせて、ちょぴり遠くを公転している Ryugu の軌道に乗って、追いかけるということのようです。詳しくは、こちら！

<http://www.hayabusa2.jaxa.jp/topics/20151014/>

これは、天文学でもあり、物理学でもあるわけですが、幼少期に「ぶんぶん回る」遊びをしていると、この感覚が分かりやすいのではないのでしょうか？

例えば、大人に手を持ってもらって回してもらおうとか、昔公園によくありましたが、回転するジムなどで遊ぶと、わかりやすいですよ。また、お風呂の中で、渦を作って遊ぶのもまた、回転を知る良い遊びだと思います。

私たちは、学校で〇〇の法則や定理、方程式など学びましたが、これらはもともと、自然を知ることから始まっています。

リンゴが落ちたのを見て、ニュートンは、万有引力の法則を発見した…と良く言われますが、それは、私たちの身近なところで、当たり前のように起こる「落ちる」という現象は、一体なぜ起こるのか？という疑問から始まり、それを追求、探究してきたというわけです。

そもそも、自然の中での日常の体験と、それを、よく観て、色々聴いて、調べてみる、やってみるという「探究」があってこそその偉業。

それでも、この世界はまだまだ、分からないことだらけ、不思議がいっぱい！ 一体なぜ？ どうしてそうなるんだろう？

世界中で、こうした世界の不思議に取り組んでいる研究者たちがたくさんいるわけです。

そろそろお子さんたちの中に、これは何？なぜ？ どうしてそうなの？と、なぜなに口撃の激しいお子さんたちもおられるかもしれません。

それは実は、とっても素敵な自由研究だと思うのです！

ひとつひとつ答えるのはたいへんかもしれませんが…、答える必要はないのです！ じゃあ、一緒に調べてみようか？とか、考えてみようか？とか、確かめてみようか？と進めていけば、お子さんたちはさらに探究が大好き、学習が大好きになるでしょう！

ここで付き合っておかないで、小学校に上がってから、勉強しなさい！って言ったのでは、お子さんたちにとっては、何をいまさら？という感じかもしれませんよ！

お子さんたちの探究心、なぜなに口撃、可能な範囲で、お付き合いされてみると、楽しく過ごせ、〇〇教室など行かなくても、学習意欲と学習力を自然に高めていくことになるでしょう！

\*\*\*\*\*

発行:おやイスト いとうともこ

広島市安芸区矢野南 3-29-23

TEL 070-5055-1196

E-mail mail@oyaist.com

<http://www.oyaist.com>

<https://www.facebook.com/kosodate.oyaist>

/kosodate.oyaist

