

# 保育コンシェルジュ便り

戸田市保育幼稚園課発行 第13号 2021. 7月

戸田市では「保育コンシェルジュ」による子育て相談や保育施設利用にあたっての情報提供、「保育コンシェルジュ便り」の発行等を通し、子育てを応援させていただいております。保育業務に携わる方の相談もお受けし、思いを共有しながら支援を行っています。ご来庁に限らず、お電話での相談等もお受けしておりますので、是非ご利用ください。（直通 TEL048-443-5611）

## “あんなこと・こんなこと…” 教えてコンシェルジュ!編

子どもは「抱っこ」が大好き！不安になったり、眠くなったり、理由は様々ですが、子どもは自分に必要な時に「抱っこ」を求め情緒の安定を図っています。しかし、大人の受け止め方は様々で、「抱き癖」がつくと困る、いつも子どもの甘えに答えるのは面倒等、思いは様々だと思います。そこで、今回は「抱っこ」について一緒に考えてみたいと思います。



**Q 「抱き癖」って、いけないの？**  
「抱き癖がつくから、泣いたからと言ってすぐに抱っこしちゃダメよ！」と母に言われました。本当にいけないことなのでしょうか？

**Q 「抱き癖」って、大人の都合？**  
実は「抱き癖」は子どもを取り巻く大人が作っていることが多いのではないのでしょうか？

**A** 確かに過去には「抱っこ」を否定的に捕らえていた時期もありました。しかし、その後様々な研究を基に「子どもにとっては、傍にいる大人とりわけ母親とのスキンシップは情緒の安定につながり、その体験が抱かれることを要求することになり、これは自然なことである」と肯定的に捉えられるようになりました。従って、子どもが不安から求める「抱っこ」は100%答えてあげて大丈夫です。

**A** 子どもは、不安等になれば「抱っこ」を求めますが、気持ちが落ち着き安心すると、自分から離れていきます。それでも可愛いからとそのまま抱き続けたり、子どもが遊びに集中している時に抱き上げたり、大人の都合で抱っこしたり…。こうした経験から子どもは、「抱っこ」でしか充実感や安心感を得られなくなり、結果として「抱っこ」を求めざるを得なくなると言う悪循環を引き起こしてしまいます。従って「抱き癖」は大人の側の問題です。

**Q 「抱っこ」って大切？**  
「抱っこ」ばかりしていると、ますます甘えが強くなるような気がします。大丈夫でしょうか？

**Q 「抱っこ・抱っこ」とせがみます。**  
忙しい時に限って「抱っこ」をせがむので時々困ってしまうことがあります。どうしたら良いでしょう。

**A** 不快や不安等と言った時「抱っこ」を通したスキンシップで子どもは何よりも安心感を覚えます。そして、この繰り返しは愛着関係を育みます。愛情ホルモン等の活性化により、穏やかで愛情に満ちた気持ちになり、更には仲間にもやさしさを持って接することができるように成長していくのではないのでしょうか。

**A** 確かに子どもの要求に応じることができない時もあります。初めのうちは泣き叫ぶこともあるかもしれませんが、状況によっては“お母さんは困っているよ！”と言うサイン（表情等）をだし、「抱っこ」ができない理由をしっかりと伝えることが大切で、子どもも徐々に判断ができるようになります。



教えて、保育コンシェルジュ！

は～い！なんでもお尋ねください。  
参考にして頂ければ、嬉しいです。



保育園に入園すると、今までの家庭での生活とは一変するかと思います。入園前は子どもが寝たいときに眠り、起きたいときに起きると言ったマイペースでありながら不規則な生活になりがちだったのでは…。朝食も食べたり、食べなかったり…。まずは朝食作りのコツなどを一緒に考えてみましょう。



一日の活動源としての朝食は、とても大切です。集団生活を送るにあたり、家庭で過ごしていた時と比較するとかなり状況が変わります。一日の活動量もぐーんと多くなります。そこで、欠食で登園すると、他の子どもより元気がなかったり、集中できずにぼんやりしていたり、様々な症状を見せる子どもも少なくありません。そこで、“頑張らない朝ごはん”のポイントをお伝えします。できる範囲で取り組んでみましょう。



### 離乳食編

赤ちゃんに生後5カ月頃から与える離乳食は手作りに時間や手間

がかかり、作り手の負担感も大きいです。しかし、ほんのひと工夫で無理なく進めることができます。

離乳食後期に入ったら、親の食事の支度段階からメニューを絞ることで、かなりの手間が省けます。

大人向けに作った料理の味付け前に、子どもの分だけ取り分け必要な味付けをして提供します。

また、具だくさんの汁物なども十分栄養のバランスがとれるでしょう。一方で、市販品の活用も決して悪いことではありません。利点としては、衛生的であり、手づくりでは補いにくい鉄や亜鉛、ビタミンDなどの栄養が取りやすく、屋外にも携帯しやすい等があります。頑張りすぎて子どもとの関わりを疎かにするより、時間に余裕が生まれ、子ども

と楽しく過ごす時間が増えるでしょう。“手づくりをしないから”と自分を責める必要はありません。



### 乳幼児食編

毎日の子どもの朝食は、パンよりもご飯が良いのかしら？

おかずもしっかり食べないとだめなのかな？

朝食は大事と分かっていても、ただでさえ仕事を始めて忙しい毎日だと言うのに子どもに何を食べさせて良いのか悩む親は少なくないでしょう。まずは何よりも『食べる』ことが一番です。「食べないより食べたほうが良い」と言ったおらかな気持ちで提供しても良いのではないのでしょうか。まずは、主食を決めたらそこにたんぱく源と野菜を添えれば十分でしょう。何れにせよ、目覚めてすぐに食欲はわきません。少し早めに起こし、30分程度着替え等をして、体を動かしてから食事を開始することを目安に生活してみましょ。

また、できるだけ家族と一緒に食べることが、心身の栄養になるのではないかと思います。



### 食事編

＝レトルトも冷凍食品・市販品も 決して手抜きではありません！＝

レトルトや冷凍食品・市販品を使うことは成長期の子どもを抱える親御さんの中には“気が引ける”“手抜きをしている”と言う思いを抱く方もいるようですが、決して手を抜いている訳ではなく『手間を抜いただけ！』と考えても良いのではないのでしょうか。毎日忙しい中で、いかに家族との時間を大切にするか、家事負担が女性にばかり比重がかかることの無いよう、家族で協力し合ったり、助け合ったりして、楽しい食卓を囲んでもらえると良いと思います。

また、子どもが3歳を過ぎた頃からはお手伝いもできるようになります。お休みの日などには、一緒に手作りの料理に挑戦しても楽しい時間が過ごせるのではないのでしょうか。一週間分の作り置き料理をしておくのも良いですね。

