

*子育てのワンポイント

☆親がすべき「仕事」には優先順位がある。

親がすべき「仕事」には2種類あります。

☆絶対にしなければならないこと

・子どもの食事 ・休息 請求書の支払い

☆した方がいいこと

・床そうじ ・ほこりをはらう

「これをしなかったら、何かまずいことがおきるか」と考えてみて、もしイエスなら、それは絶対にしなければならないことです。絶対にしなくてはならないこと、そして家族や友だちと楽しく過ごすことに時間を使いましょう。やったことにたいして、よくやったと自分をほめてあげましょう。やり残したことをうしろめたく思うことはありません。『完璧な親なんていない！カナダ生まれの子育てテキスト』（ジャニス・ウッド・キャタノ著 三沢直子監修 幾島幸子翻訳 ひとなる書房）

（中略）世の中には「親はこうあるべき」という話は山のようにあって、もちろん一つひとつ大事なことはあるのですが「これができない親はだめ」という感じでお母さんを追い詰めてしまう場合があります。（中略）だから「これは絶対して」と同時に「これは無理しなくていい」ということも伝える必要があります。経済的なことに限らず、何か問題があったときに、（中略）SOSを出すこと、それは親として「絶対に必要なこと」なのです。（中略）今日一日振り返って、ご飯を食べさせ、支払い問題でSOSを出し、子どもをしっかり抱きしめてあげたのなら、ほかは手を抜いたとしても「一番大事なことはやった」と自分をほめてあげて一日を終わり、あとはゆっくり休んでください。『ちいさいなかま』小児科 和田浩先生の連載より抜粋。

しなければならないことは3つだけ！ 限られた時間をどう使うか。

最低限しなければならないのは、食事の世話と、各種支払い・手続き、そして自分の休息！

そう考えると、とても心が軽くなります。「完璧」なんて無理。「最低限」で充分、合格なんです。

『ちいさいなかま』もっと気楽に家事・子育て 山崎直緒子 参照

今月の絵本

ちょうちょう ひらひら

まど・みちお／文・西巻茅子／絵 こぐま社

ほわほわ さくら

ひがしなおこ／作・きうちたつろう／絵 くもん出版



5月の予定

12日（木） 子育て学習会
「離乳食学習」

27日（金） 園庭開放

予約はそれぞれ一ヶ月前から受け付けています。

変更になる場合がありますので、詳細は電話

などで確認してください。

今月のうた

<おつかいありさん>

あんまりいそいで

ごっつんこ

ありさんと ありさんと

ごっつんこ

あっちいって

ちょんちょん

こっちきて ちょん

今月のわらべうた

この子 どの子

かっちゃんこ～

（応用）

この子 どの子

〇〇ちゃん

（お子さんの名前を

呼んであげましょう）