



子育て通信

# かなりや

発行 第330号 2023. 5. 1.

時津町子育て支援センター『こぼとの家』  
長崎県西彼杵郡時津町西時津郷 1000-10

支援センター TEL095-882-7455

保育園 TEL095-882-4559

FAX095-882-4901

ホームページ

<https://www.togitsukobato.jp>

～ちょっと一休み…～



～外あそびも気持ちいいね～



## 『母の日』

母の日に  
花を贈るのを忘れてもいい  
母の日には  
あなた自身を贈ればいい

時津こぼと保育園  
園長 嘉村 望

あなたが誕生した日  
母はあなたに世界を贈ってくれた  
この世界のどこかでずっと  
母はあなたと共に生きている

たとえ今母と不和でも  
卑下することはない  
あなたはあなたを生きている

母の日には花も言葉もなくもいい  
これまでもこれからあなた自身が  
かけがえのない贈り物なのだから

「自分を贈る」  
谷川俊太郎

母の日は、アメリカのウエストバージニア州の教会でジャノヴィス夫人の告別式に、母の平和活動に感銘を受けた娘が亡き母に追悼するためにカーネーションを胸につけた事が「母の日」の始まりです。

優しいお母さんをくださった神さまに感謝し、お母さんに「ありがとう」と言い親子が心を通わせ合う喜びの日です。

自分ではじめて親になり、子育てをしてみて、母がどんな思いで育ててくれたかということに気づかされます。

5月の連休もあり、家族や親族が集まる時、日ごろの感謝の思いと一緒に過ごすことができるといいですね。

今年も亡き母が好きだったピンクのバラが花を咲かせています。母の事を思い祈りたいと思います。母の日がご家族にとって温かく素敵な一日となりますように…。

# がんばり屋さんには要注意！

大学生や新入社員がなる病気だと思われがちな五月病。実は幼児や小学生でも五月病になることもあるのです。

## 環境の変化が原因

環境の変化に順応しようと頑張りすぎると、心の緊張がずっと続き、ストレスが蓄積されていきます。それがゴールデンウィークなどの長期休暇に入ることによって気が緩み、張りつめていた糸が切れてしまうのです。そこで現れる無気力や落ち込みといった症状を、総称して“五月病”と呼ばれています。子どもでも五月病になる可能性は十分にあるのです！

幼稚園や保育園への入園、小学校入学などは、子どもにとって大きな環境の変化。緊張や不安を感じてもおかしくありません。



## 五月病になりやすい性格

真面目でがんばり屋さんな子どもほど『きちんとやろう』という気持ちが積よういものです。だからこそ、自分でも気がつかないうちにストレスを溜め込んで心が疲れてしまうのです。糸が張りつめている分、プツリと切れた時の反動も大きいのです。

幼稚園や保育園が始まって、心の疲れが回復しないと症状は続きます。環境の変化があった場合は、休日の子どもの様子に注意してあげて下さいね。

## チェックしたSOSのサイン

- 表情がなんだか暗い。喜怒哀楽が感じられない。
- 口数が減った。
- 寝つきが悪い。
- 食欲不振
- それまで好きだったテレビやおもちゃに興味を示さない
- 行動的でなくなる
- 園や小学校に行きたがらない
- 不機嫌になりやすい

こうした症状は、子ども自身も原因がわからず戸惑っているものです。だからこそ、周りの大人が早く気付いてあげることが大切です！早期発見が、症状を軽減させることにつながりますよ！



## もし五月病のサインに気が付いたら…

心と体のエネルギーが下がっている状態なので、まずはのんびりとすごさせてあげること。充電期間だと思って、やりたがらないことがあったら少し手伝ってあげるくらいがいいでしょう。食後のお片付けや翌日の準備などいつもなら自分でできることをやらなくても、あまりおこらないでリラックスできる環境を、おうちに作ってあげることが大切です。

また、園の先生と連携を取るのも効果的だと思います。先生に子どもの状況を伝えておくことで、いつもと様子が違っていても理解してもらえます。園と家庭との両方から見守ってあげられればより安心ですね。

## 疲れた心に そっと寄り添って…

個人差はありますが、1～2週間程度で元気を取り戻す子どもが多いようです。新しい環境にも慣れて来て、自分にちょうどいいがんばり方を覚えていってほしいですね。



## 周囲の大人の言葉で気持ちが軽くなる

親の言葉かけが子どものプレッシャーを軽くしてくれます。「あせらなくていいよ～」「だんだん慣れてくるよ～」など、新しいルールに適用しようとしている時期だからこそ、家では「〇〇しなさい!」とプレッシャーを増やさないようにしてあげて下さいね。

子どもの歩幅に合わせながら、焦らずに見守ってあげましょう。



## 親子クッキングを開催します (事前に申し込みが必要です)

2歳以上の子ども達を対象に親子クッキングを開催します。

今回は、ドーナツとフルーツゼリーを予定しています。(内容が変更になる場合もあります)

親子で楽しい時間を過ごして下さい。

日 時：令和5年5月24日(水) 10:00～(9:50分までに受付を済ませてください)

材料費：300円 5組程度

メニュー：ドーナツ・フルーツゼリー

場 所：支援センター1階

対 象：2歳以上の子ども(この日の託児はありません)

持ってくるもの：エプロン・三角巾(親子共)

スプーン・お茶

\*アレルギー食対応・離乳食対応はできません。  
きょうだいで離乳食が必要なお子様はご持参下さい。

