クローバーだより

2022年９月16日
名古屋柳城短期大学附属
三好丘聖マーガレット幼稚園
林　ともこ

★子どもに届く魔法の言葉「オノマトペ」を使って子育てをしてみよう！！

私たちが普段、何気なく使っている「オノマトペ（擬音語・擬態語）」。その効果が今、教育やスポーツ、医療など幅広い分野で注目されています。
オノマトペ研究家の藤原良考さんは、オノマトペを子育てに活かす方法など提案しています。

「オノマトペ」とは、どういうものでしょうか？

オノマトペというのは、フランス語で擬音語と擬態語の総称です。たとえば、猫が「ニャーニャー」鳴く、雨が「しとしと」降るなど、物が発する音や、物事の状態を表す言葉がオノマトペです。特徴は通常の日本語に比べて、表現がとても豊かなこと。同じパンでも「生地が柔らかく、適度な食感のあるパン」と「ふっくら、もちもちのパン」とでは、「ふっくら～」の方がいかにも美味しそうでしょう？　オノマトペには伝える力、心に働きかける強い力があるのです。

オノマトペをどのように子育てに活かせますか？

子どもに伝えたいことを、良いオノマトペに変換して伝える事です。
たとえば、言う事を聞かない子どもに「いい加減にしないと怒るわよ！」と怒鳴りつけると、子どもは語気の強さと否定的な言葉に落ち込んで自己肯定感が弱くなります。ママも「言いすぎちゃった…」とへこみますよね。
こんな時はオノマトペを使って「ママ、プンプンよ」と言い替えると、印象がまるで違います。言葉が柔らかいので、子どももすんなり受け入れられるし、ママもヒートアップしないですみます。
「怒るわよ！」は上から目線の否定的・支配的は表現ですが、「プンプンよ」はママの気持ちを伝える表現です。子どもを否定・支配しないで、ママと子どもがニュートラルに向き合えるから、子どもの自己肯定感が高まるのです。
同じように、急いでほしい時は「早くしなさい！」のかわりに「タッタカしようね」。
食事の時は「よく噛みなさい」よりも「もぐもぐ」と噛む動作をそえて言うと、子どもはそれこそご飯が解けるまで噛みますよ。愛情表現は「大好き」だけでなく「ぎゅ～！」と言いながら抱きしめてあげる。これはパパにも有効です！！

直してほしいこと、身につけて欲しいこと、「大好き」の気持ち。子どもに伝えたいことは全て、良いオノマトペに言い替える事が出来ます。同じ意味でも、ポジティブなオノマトペを使えば「ママはあなたを愛しているの、だから言うのよ」と、子どもを肯定しながら伝える事が出来ます。
しかも、オノマトペは気持ちを込めて言いやすいので、普通の言葉よりも伝わります。オノマトペは、まさに子どもの心に届く魔法の言葉なんです。
子どもを肯定するオノマトペ、気持ちがほっこりするオノマトペをたくさん使って育てましょう。
自己肯定感のある子、人の気持ちがわかる子に育っていきますよ。

乳児が使いやすいスプーンの選び方

１歳を過ぎた頃から、子どもはスプーンに興味をもち始めます。選ぶときのポイントは、口に入れるだ円形の部分が、子どもの口の1/3～2/3の大きさであること。柄の部分は、長すぎず、子どもがギュッと握って使える形の物を。初めは柄の部分に少しカーブがついた物が食べやすいでしょう。１歳で上から持つ「上握り」、１歳半を過ぎた頃から「鉛筆握り」へと変わっていきます。年齢や成長に合わせて、食べやすいスプーンを選びましょう。

食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぽこぽこに感じます。しかし、皮をむくと、つるっとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった１つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。

順番に食べるともっとおいしい！

お米を主食とする日本食は、ごはんとおかずをいっしょに食べることで、そのどちらもがよりおいしく味わえる、「口中調味」という食習慣を生み出してきました。ごはんが口の中にある間におかずを入れて、口の中で味を調整するという日本食独特の食べ方です。食事の始めに汁物でのどを潤し、胃液の分泌を促します。そしてごはん、おかず、と箸を進めていきます。このように、順番に味わってこそおいしい和食の食べ方は、乳幼児期からの大切な食習慣として身につけていきたいですね。

テレビを見ながら食事をしていませんか？

テレビを見ながらの食事は、大人でもつい食べすぎてしまい、肥満の原因になります。ましてや、子どもがテレビに夢中になってしまうと、食事の時間が長くなり、よくかまない、食べ残しが増える、など食事への集中力を欠き、満足感の得られない食事になりかねません。食事をするときはテレビをつけず、家族そろって会話をしながら、楽しい雰囲気で食べるように心がけましょう。

OFF

絵本紹介

よーいどん！

文／中川ひろたか
絵／村上康成
童心社

あらすじ

かけっこ、跳び箱、あみくぐり、ついには水泳まで！ 絵本から飛び出しそうなほど、元気いっぱいに運動会を楽しむ子どもたちの姿に思わずにっこり。借り物競走で登場するユーモアたっぷりの応援団にも注目です。

《子育て相談》

自分の子育てにこれでいいのかな？と不安に思われた時、こんな時どうしたらいいのと思われた時にお話にいらっしゃいませんか？
保育経験者がお話しさせていただきます。お電話で予約していただき、ご都合の良い日を決めさせていただきます。
TEL　０５６１－３６－８３７３　　お電話お待ちしています