



# クローバーたより

2023年2月17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

## 感情のコントロールが身につく方法

子どもには伸び伸びと育てほしい。子どもに寄り添って子育てをしたい。との考えでお子さまの思いを尊重しすぎて、思いのままを全て受け入れていないでしょうか？

たとえば・・・

- \*自分の思い通りにならない時や、やりたいことを止められた時などに、大声を出し、泣いたりして騒ぎ続ける。
- \*自分の思い通りにならないと、相手（保護者、友だち）をたたいたり、蹴ったりする。
- \*自分でできること（靴を履く、服を着る等）を親にやってもらおうとして、大きな声を出し、泣き騒ぎ続ける。

共通の原因として・・・

- 1、「自分を抑える（自己抑制力）」が身につけていない。
  - \*「待つ」「我慢する」という経験が少なく、ちょっと待つ、少し我慢する、順番を待つ等の「穏やかな制御」が出来ない。
  - \*「自分の思い通りにならないことがある」ということを経験していない。
- 2、自律性が十分に発達していない（3歳～）
  - \*人からの指示ではなく、自分自身で考え、決めて、その通りに動けるということ

改善の方法として・・・

- 1、小さな「待つ」を経験させる  
家庭や幼稚園などでの日常生活の中で、小さな「待つ」を直接経験させていく、ということです。順番を待つ、始まるのを待つ、出来上がるのを待つ、みんなが来るのを待つ、など小さな「待つ」の経験を積み重ねていくことにより、大きい「待つ」力がついていくと考えられます。
- 2、あきらめさせる  
感情がコントロールできないお子さんの中で「自分の思い通りにならない」という経験をしたことがない子がたくさんいます。自分の思うようにしたくてもできない時があります。大事なことは、子ども本人に「世の中には自分の思い通りにならないことがある」ということを学習させる、ということです。つまり「あきらめる」経験をすることです。お子さんが大きな声を出して大騒ぎする場面がチャンスです。出来ないものはできないと平然として、お子さんが騒ぎ疲れて諦めるまで待つことが肝心です。その経験から、気持ちを切り替えて自分を抑える事を覚えていきます。しかし、やり過ぎると子どもは諦めではなく無感情になってしまうので、諦められた時にしっかりと認めてあげる事、感情が落ち着いている時に少しだけ振り返りの時間を持つといいと思います。
- 3、自律性を伸ばす  
自律性が伸びていくと、良くも悪くも人を見て行動ができ、場面や状況に応じて自己主張、自己抑制が出来るようになっていきます。  
1歳～3歳・・・自己主張と自己抑制のバランスの仕方や方法を学ぶ時期  
3歳～4歳・・・日常生活のいろいろな場面での禁止や命令を受け入れたり、待つことや我慢することが出来るようになったり、自分の気持ちや行動をコントロール出来るようになっていきます。

子育ては、悩ましくもあり、もどかしくもありますが、楽しくもあり、嬉しくもあり、感動もあります。お子さんの個性を大切にしながら伸び伸びと、そして小さな我慢を経験できるようにしてあげて、自律性を養っていきましょうね。

日本語には、このような言葉があります。

- 『わがまま』→自分の思いどおりに振る舞うこと。性格や態度の事を指すことが多い。
- 『自分勝手』→他人の事は考えず、自分の都合だけを考えること。具体的な行動を表す時。
- 『甘やかす』→子どもが悪いこと、間違っただけを許しているのに怒らない。

お子さまが大きくなった時に、「自分で考える」「自分で決める」「自分でやる」力が備わっているためには、保護者の皆様もお子様に関わる上で、少しの我慢が必要になってきます。相手の気持ちを考えられる素敵な人に成長してほしいと願います。

**食べごよみ**

**節分**

「節分」はもともと季節の移り変わりのときを意味しましたが、今では主に立春の前日をさすようになりました。旧暦では立春からが一年の始まり。節分に豆まきをするのは、一年の邪気を払うため、中国から伝わった風習です。火でいった豆は「金」にも値する硬い力をもつ物として、災難の象徴であるおにを退治するのです。「おには外！ 福は内!!」と大きな声で福を呼び込みましょう。

**おいしい絵本**

**「おまかせコックさん」**

文 / 竹下文字 絵 / 鈴木まもる (金の星社)

元氣なコックさんは、おいしいものならお任せ！ トマト、レタス、ソーセージ、ゆで卵などを大きなパンにいろいろ挟んだら、世界一のサンドイッチのできあがりです。

絵本のなかの食べ物がまるで本物のようにリアルに描かれていて、果物や野菜の切り口からおいしい香りがしてきそう。作って食べる楽しさにあふれています。

**簡単 恵方巻**

1人分 158kcal

- 材料** (子ども5人分)
- ごはん…250g、酢…大さじ2、砂糖…大さじ1、塩…ひとつまみ、サニーレタス…2～3枚、薄切りハム…2.5枚、スライスチーズ…2.5枚、カニ風味かまぼこ（スティックタイプ）…5本、手巻きすし用ののり…5枚、マヨネーズ…適量
- \*手巻きすし用ののりは、全型の焼きのりを半分にカットしてある物です。
- 作り方**
- 1 酢、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
  - 2 ①を温かいごはんに戻し入れ、しゃもじで切るように混ぜる。
  - 3 薄切りハム、スライスチーズを半分に切る。
  - 4 ラップフィルムを長めに敷き、その上のにりを置く。
  - 5 ④の上部を3cmほどあけて、酢飯をまんべんなく載せる。
  - 6 手前から1/3くらいの幅に、食べやすい大きさにちぎったサニーレタスを敷いて、薄切りハム、スライスチーズ、カニ風味かまぼこ、マヨネーズの順に載せる。
  - 7 ⑥を手前からのりを巻き込むようにくるくると巻く。
  - 8 敷いていたラップフィルムで⑦を包み、形を整える。

**《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。楽しくモ