

じしょう ようちん 通信

2019

vol.41

企画・編集: (株)ASO



大自然の中にどっぷりつかった2日間

お泊まり保育

国立赤城青少年交流の家

お泊まり保育(年長): 7月 国立赤城青少年交流の家にて

ゴールでおやつと
シャボン玉のご褒美

森の探検隊だよ

ウォークラリーに出発

検温
(ウォークラリーの準備)

入所式 1日目

お泊まり
保育の流れ



次ページに続く



お友だちと一緒に何より楽しい。 たくさんの経験をして、 一まわりも二まわりも大きくなったね

慈照幼稚園のお泊まり保育（年長）は、毎年7月、青少年交流の家で実施されます。野外での活動が多いお泊まり保育で、一番気になるのはお天気のこと。ところが今年は神ワザかと思えるほどに雨に遭うこともなく、楽しい濃密な2日間を過ごすことができました。子どもたちの、はちきれんばかりの笑顔と歓声をお届けしましょう。

レポーター あきもとさちこ

アッ！あれ
ハエトリグサだ！

ぼくらは森の探検隊！ ウォークラリー

「木のトンネルだね」「アッ、虫がいる！」、前日の雨でぬかるみの残る山道を、首から地図をぶら下げて、軽やかに歩き続ける子どもたち。リーダー先頭にどの子も気分は探検隊、ゴールを目指します。ゴール地点ではご褒美のシャボン玉がもらえるという、なんとも嬉しい計らいに、子どもたちのワクワクは止まりません。

着いた！ゴールだ！
バンザイ！

男女対抗 連続大縄くぐり

疲れ知らずの、子どもたちが次に向かった先は体育館。3回に分けて計6分間の男女対抗連続大縄くぐりに、みんなやる気満々。勝敗は2対1で女の子の勝ち。男の子の最後の1勝は90：155の圧勝でした。



みんなでジャンプ
して渡ろうよ！

起床

2日目

入浴・歯磨き・就寝

キャンプファイヤー

夕食

ウォークラリーの
絵を描こう！

体育館で縄跳び大会

布団をたたきまわす

焚火を囲んで
ワクワク！

おなかすいたあ〜



先生 教えて！

お泊まり保育で一番気をつけていることは？

万全の安全対策です。しかし野外活動では困難に出会った時、どう解決するかも大切な学びです。ウォークラリーでは難しいルートをあえて作ってみたりもしました。おかげでズボンが泥だらけになった子もいますよ。

子どもとの関わりで気にかけていることはありますか？

園にいるときとの違いがあるとしたら、先生というより「お母さんのような気持ち」でいることでしょうか。子どもの体調の変化にも細心の注意を払っています。

布団に入って、子どもたちはすぐに眠りましたか？

男の子はバタンキューです。女の子はヒソヒソ話をしていた子もいました。夜中のトイレや寝ぼけて目を覚ました子にもすぐ対応できるよう、職員が交代で起きています。

この子にはこんな面があったのか、と気づくことはありますか？

園では目立たない子が、虫に詳しい「虫博士」だったり、引っ込み思案の子がリーダーシップを発揮したり。環境が変わることで、子どもの力関係に変化があるようで、違った面を発見できます。

森の幼稚園へ行くよ！



編集後記
で、結局
ココが良かった！



- ♥ 赤城山の大自然がこんなに近い幼稚園であることに、まずビックリ！
- ♥ 子どもたちが自立していて、動きがキビキビしている。
- ♥ 先生も子どももノリがいい。心底楽しめた合宿だった。
- ♥ たくさんのチャレンジをして、子どもは大いに自信をつけて帰ったことでしょう。



大きな火を囲んで心をついに！ キャンプファイヤー



職員たちの大爆笑劇で幕を開けたキャンプファイヤー。白装束の火の神様が現れるとその場の空気は一変、火の神様のお話を「はい！」と神妙な顔で聴いていました。“点火！” 燃え上がる大きな炎をじっと見つめる目はキラキラ輝いていました。焚き火を囲んで踊ったダンスも大盛り上がりでした。



先生もノリノリ！ アラジン、TT 兄弟も登場！

子どもたちの大爆笑で受けを受けたのが、先生演じる「大きなかぶ(?)」。人気のキャラクターに扮する先生たちも、子どもに負けないくらい「楽しかった！」そうです。



慈照幼稚園が青少年交流の家でお泊まり保育を開始したのは1982年。この施設での幼稚園児受け入れ第1号です。「来たときよりきれいにして帰る」のモットーは40年を経た今も引き継がれ、青年の家からは毎年表彰状をもらっています。

園に帰着

森の幼稚園へ

退所式

朝食

朝のつどい

シーツはりネフ室へ



「泣く」「ぐずる」「イヤイヤ」にイライラ……

「子育てストレス」とどう付き合う？

子どもはもちろんかわいい！ でも、泣かれたりイヤイヤ言われると、ついイライラ……。 「うんうん、わかる！」と思うママは、あなただけじゃないはず。もっと笑顔で子どもと向き合うにはどうしたら…？ 子育てママのイライラストレス、その解決策を探ります。

お話／子育てカウンセラー 萩原 光 先生

子育てがきっとラクになる 「心の抱っこ」のススメ



子育てで大切なのは、とてもシンプルなこと。それは、「子どもの心を抱きしめること」。心を抱きしめるって、どういうこと？ それは、「子どもの気持ちを受け止めること」。

たとえば、子どもが泣き出したとき、「どうしよう？」とストレスを感じるママは多いと思います。それは、「子どもを泣かせるのはいけないこと」「早く泣き止ませなければ」というのが、いままでの子育ての常識だったからです。

でも、実は泣くことは子どもにとって大事な表現方法であり、気持ちを回復する効果もあります。

ですから、状況が許すのであれば、泣きただけ泣かせてあげていいのです。「うわーん」と子どもが泣き出したら、泣きたい気持ちもいっしょに受け止めるようなつもりで、ぎゅっと抱っこしてあげましょう。

「イヤだよ～」 「うんうん、イヤなんだね」「悲しいよ～」 「うんうん、悲しいね」……こんなふうに泣きたい気持ちを思い切りママにぶつけて、しっかりと受け取ってもらおうと、子どもはスッキリして自分の力で立ち直っていきます。ママの方も、「泣かせてはいけない」という思い込みを手放すことで、今よりもラクな気持ちで子どもと向き合えるようになるでしょう。

イライラの原因は、 ママの中にいる「子どもの私」かも

「そうか。子どもが泣いたら、そのまま受け止めればいいんだ」と頭では理解しても、子どもの泣き声を聞くと、やっぱり心がザワザワ、イライラ。それはもしかしたら、ママ自身が心の中に「泣きたい気持ち」を抑え込んでいるからかもしれません。

ちょっとイメージしてみてください。あなたの中には「2人の私」がいます。1人は、親ならこうすべきとわかっている理性的な「大人の私」。もう1人は泣くことや甘えることをがまんしている「子どもの私」。

大人だって、ときには泣きたくなることもあるし、誰かに甘えたくなることもありますよね。それは、心の中にいる「子どもの私」の自然な感情なのです。

心の中にある「私だって泣きたい。甘えたい」という気持ちに蓋をしてがまんしていると、イライラがたまっていって、わが子の泣き声に過剰反応しやすくなります。子どもの泣き声に「うるさいっ！」と怒鳴りたくなるときは、あなたの心の中にいる「子どもの私」が「私だって泣きたい！」と反応しているのかもしれません。

今日からできる！

ママのイライラ対策



♥「子どもの私」の気持ちを受け止めよう

ときどき、自分の心の中をのぞいてみましょう。「泣きたい」「疲れた」「もうイヤだ」……そんな気持ちは「子どもの私」の気持ち。それに気づいたときは、「そうだね。泣きたいよね」「疲れたよね」と、そっと受け止めて共感してあげましょう。「子どもの私」の気持ちをしっかりと抱きしめてあげることは、イライラ対策にとっても有効です。

♥頑張っている自分をねぎらおう

「子どもって、いつもほめてもらえていいなあ」と思うこと、ありませんか？ 毎日、頑張っていることをいちばん知っているのは、あなた自身です。「家事に、育児に、すごく頑張っているよね」「私、えらい。すごい」と自分で自分を認めて、ほめてあげましょう。

♥泣くこと、笑うこともストレス解消に効果あり

なんだか分からないけど、涙が出てくる。そんなときは、がまんしないで思い切り泣きましょう。子どもはもちろん、大人にとっても「泣くこと」は、自然な自己回復の方法です。泣いたあとは、不思議に心がスッキリしているはず。同様に、笑うこともストレス解消におすすめです。

♥誰かに話を聞いてもらおう

夫はもちろん、友人や知人、児童館や子育てサークル、保育園や幼稚園の先生……。あなたの話を聞いてくれる人はきっといます。できれば、話を聞いてもらう前に、「ただ、うんうん、と聞いてほしい」「いい悪いと判断したり、アドバイスは控えてほしい」ということをお願いしておく、と、より安心でしょう。

愛情アドバイスが
いっぱい！

取材・文／中島恵理子



萩原 光 Kou Hagihara

子育てカウンセラー。早稲田大学卒。元小学校教諭。千葉県で「シャローム共育相談室」をオープン。開室以来1000組を超える親子の立ち直りを援助するかたわら、雑誌への寄稿や講演会活動等を通じて、「癒しの子育て・親育ち」の普及に力を注いでいる。「ちょっと「気になる子」の育て方」（学陽書房）ほか著書多数。



「びっくりさんの
子育て相談室」



発行：（学）大乘学園
幼保連携型認定こども園

慈照幼稚園

☎ 027-268-2557

〒379-2117 前橋市二之宮町1812-7

<http://www.jisho.ed.jp/>