



# 外遊びを楽しみましょう！！

外で遊ぶには良い季節になりました。  
 幼児期から外遊びなどで積極的に体を動かして遊ぶことは、おなかが空いておいしく食事をとることができ、適度に疲労することで十分な睡眠をとることにもできるようになるなど、生活習慣やリズムを身につける上でもとても大切です。そういった活動が続くことにより、活気ややる気が高まり、体力がつきます。幼児期に体を動かして元気に遊ぶことは、将来にわたって身体的にも精神的にも健康を維持することにつながります。  
 秋の自然や風を感じながら、ぜひ親子で外遊びや散歩を楽しんでみましょう。



**児童館からのお知らせ**

10月より、はちまん児童館・わら児童館・たかす児童館・たかす北児童館の開館時間が変わります。  
 10月1日(水)から3月31日(火)まで 利用時間が10時～16時30分になります。休館日など、詳しい内容は通信「わわわ」カレンダーや子育て支援サイト、インスタグラムでご確認ください。

郡上八幡おもちゃ図書館「ボン太」  
 ～25周年祭～  
**みんなであそぼう！**  
 中部学院大学短期大学部教授（「ラ・ルーラ」センター長）の杉山祐子先生をお迎えし、みんなで楽しく遊んだり、バルーンアートを作ったりしよう！おみやげもあるよ～。  
**10/26 (日) 10:00～12:00**  
 郡上八幡青少年センターにて  
 気軽にご参加ください!!

申し込みは不要  
 参加無料



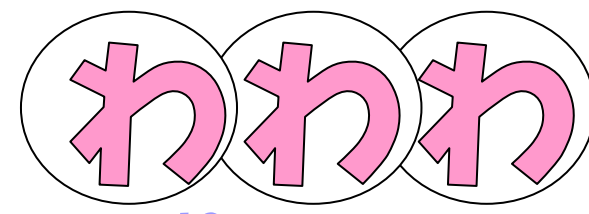
## トラブルをチャンスに

同年齢の子どもたちが集まると、仲良く遊んでほほえましい場面もあれば、おもちゃの取り扱いなどでトラブルになる場面もあります。ことばの発達が十分でなく自分の感情をコントロールすることが難しい年齢にはよくあることですが、押し倒したり叩いたりということがあったら、周りの子に怪我をさせないかと心配になり、とっさにきつく叱ってしまうこともありますよね。自分の思いを通そうとすることは自分を大切にできることでもあり、自己主張の練習でもあり、人との関わり方を学ぶチャンスでもあります。トラブルになることで自分とは違う思いがあることを知り、我がままばかりでは受け入れてもらえないことや譲らなければいけないこともあることにも気づき、仲直りの方法も学んでいくといえます。もちろん危険なことはきちんと伝えたいですが、感情が高ぶっている時にはなかなか言葉は入りません。叱るだけでなく子どもの思いに耳を傾け、嫌だった気持ちをしっかり受け止めてあげるよう心がけてみましょう。話を聴く力を育てるには親がちゃんと子どもの話を聴いてあげる事が大切です。子どもの思いに寄り添いながらうまく伝えられない子に代わってことばにしてあげることもいいですね。そんな繰り返しの中で社会性の基礎が育まれていくのだと思います。

M.T



## 郡上市子育て支援センター通信



～輪・和・笑～

子育て支援サイト URL <http://gujo-kosodate.net>

郡上市子育て支援サイト「わわわ」では、毎月の通信を見ることができます。また、市内のいろいろな子育て情報も発信しています。



郡上市子育て支援公式Instagram「わわわ」配信しています！



## ～自己肯定感を育みましょう～



子育てをしていると、「子どもの自己肯定感（じここうていかん）」という言葉に耳にする機会がよくあるのではないのでしょうか。  
 「自己肯定感」とは、「自分は大切な人間だ」「自分は生きている価値がある」「自分は必要な人間だ」という気持ちをいいます。自己肯定感が高い子は、たとえ失敗することがあっても立ち直る力があり、人生を前向きに生きていくことができると言われます。「自分のいいところも悪いところも、みんな受け入れられ愛されている」ことを感じ育っていくことで自己肯定感は育まれます。ありのままの子どもを丸ごと受け止めていきたいですね。

## ★自己肯定感を高めるポイントは？★

### 愛情を言葉で伝える

人は「愛されている」「必要とされている」と感じる事ができれば、自分は価値のある人間だと思えることができるでしょう。また、抱きしめたり頭をなでたり微笑みかけたりなど動作や態度で伝えることで愛されている、大切にされていることが実感できることが自己肯定感を高める何よりの方法です。

### 子どもの話に耳を傾ける

仕事や家事に忙しいと、子どもが何か話かけても「あとでね」と声を掛けたまま忘れてしまうことやしっかり聞いてあげられないことが続くと、誰かに思いを伝えることを諦めてしまいます。子どもの話にはしっかりと耳を傾け、聴いてあげることが大切です。

### 子どもを否定しない

子どもは突拍子もないことを言ったり、無理なことをやろうとすることがあります。「そんなことできるわけないでしょ」と否定されてしまうと、「どうせダメなんだ」とあきらめてしまうようになります。可能であればチャレンジすることを見守り、できないことであれば「なぜできないのか」を一緒に考えましょう。

### プラスの言葉掛けをする

言葉の力はとても大きいです。失敗して自信をなくしてしまいそうな時に「大丈夫だよ」「頑張ったね」「次に頑張ろうね」などの言葉を掛けてもらえたら、嬉しくてホッとした気持ちになるでしょう。

### 人と比べない

きょうだいや友だちなど、誰かと比べることは子どもの心を傷つけます。もし子ども自身が自信をなくしていたら「あなたはあなただから、人と比べる必要がない」「今のあなたのままで、十分に素敵だよ」と話してあげてください。

### 自分の考えや意志をもてるようにする

生き生きと過ごすためには、自分の意志でチャレンジすることが大切です。子ども自身に「何がやりたいか」「どんな風にやりたいか」など問いかけ自分で考える力が身に付くようにしましょう。考えても答えが見つからない時は一緒に考える姿勢が大切です。

