

## 第5回

アロマ教室を  
開催します

第5回目になるアロマ教室を開催します。今回のテーマは『夏のつかれをとろう アロマでバスボブ作り』  
暑くて忙しい夏。つついシャワーで済ませてしまいませんか？  
手づくりのバスボブでゆったりのお風呂タイム♪ 会話も盛り上がり長風呂になってしまうかも…

また当日は、講師の藪さんから、夏の疲れを癒すアロマの活用法についてお話を頂く予定になっています。

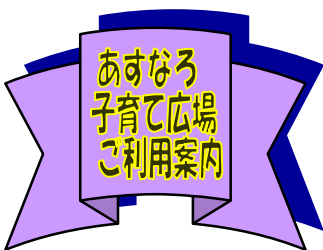
お母さんだけの参加も大歓迎です。ふるってご参加ください。

日 時：平成23年9月13日(火) 10:00～12:00  
会 場：穴水町保健センター 健診ホール  
会 費：500円  
(手づくりバスボブ材料費・アロマオイル代等)  
定 員：20名程度



参加申込み・お問い合わせは 児童家庭支援センター あすなろ子育て広場 まで

電話 0768-52-4141 FAX 0768-52-4140  
携帯メール [kosodate.sweet@docomo.ne.jp](mailto:kosodate.sweet@docomo.ne.jp) パソコンメール [kosodate@sweet.ocn.ne.jp](mailto:kosodate@sweet.ocn.ne.jp)  
住所 〒927-0035 鳳珠郡穴水町志ヶ浦15字1番地3

その他の地域  
子育て支援事業

サークルや団体の  
活動支援・会場の  
提供など

## 地域啓発活動

子育てに関する  
講演会・学習会の  
企画・実施など

子どもと家庭に  
ついての相談  
(電話・来所・訪問)

心理士の対応は  
火・水・木  
事前にご連絡下さい

子育て支援短期  
利用事業のご案内

ショートステイや  
休日預り事業等の  
利用受付

あすなろ学園・栄養士の森川さんに今年の暑い夏、節電の夏を乗り切る簡単いちおしメニューを教えてくださいました☆

## 夏バテ防止に！たっぷり野菜カレー

子ども達にも  
大人気♡

夏野菜にはビタミン・ミネラルがたくさん入っていてダメージを受けたお肌の回復に役立ちます。  
スパイスには、発汗、消化促進、抗酸化作用などの作用があって、これらを組み合わせることで胃腸の働きを助け、食欲の増進と疲労回復の効果があります。



## 《材料 四人分》

合いびき肉…100g  
なす…2本  
たまねぎ…大1個  
にんじん…2本  
ピーマン…5個  
白ワイン…50cc  
カレールウ…4皿分  
ケチャップ…大4

1. 野菜はすべてみじん切り。(かぼちゃや赤ピーマンなども入れても美味しい)
2. 鍋で合いびき肉を炒める。
3. 肉が炒まったら、にんじん、ピーマン、たまねぎも加え炒める。
4. 野菜に油がまわったら、なすも加え、全体を混ぜて、白ワインを加え蓋をして弱火で一時間ほど煮る。(野菜から水分が出てきます。)
5. 途中、時々かき混ぜる。その時、水分が少ないようなら、水を足してください。
6. カレールウを煮とかして、ケチャップも混ぜて出来上がり☆

# 『三つ子の魂・・・?』

相談員 砂山 真喜子



生まれたばかりの赤ちゃんは、「お腹が空いた」とか「眠い」とか、「オムツが濡れて気持ちが悪い」ということを、泣くことで周りの大人に知らせてくれます。お母さんはきっとオムツが汚れていないか確認をしたり、ミルクを与えたり、優しく声をかけながら抱っこして機嫌を伺ったりするでしょう。こうした当たり前に行われている母（あるいは母に代わる養育者）と子のやりとりの積み重ねの中で、子どもたちの脳がどれだけ成長をしているか、ご存知の方はどれ位いらっしゃるのでしょうか。私も決して専門的に学んだ訳ではなく、研修や書籍から教えられたことばかりなのですが、私たち大人の関わりがあり方が脳の成長・発達に及ぼす影響について、その不思議と神秘さ、そして重大さを感じずにはいられません。

例えば、生まれたばかりの泣いている赤ちゃんをお母さんがしっかりと抱き、胎児の時に聞きなれたお母さんの心音と優しい声とを聞かせることで、脳の一部（視床と扁桃体という部分）に深い安堵が刻まれます。ここに母の匂いやお乳の匂いなどが加わって、扁桃体が安心感や安堵感が記憶されると、後の強いトラウマ的なストレスがくっつかないテフロンのような役割を果たしてくれるそうです。

また、いわゆる反抗期といわれるものについて、例えば2～3歳の頃の何でも「イヤイヤ」とむずがる時期は、脳神経回路が爆発的に連結する時期であるために、子どもたちは苛々して、情緒的にも不安定になるそうです。ちなみに第2次反抗期は前頭葉が急速に発達する時期とのこと。子どもたち自身、理由の分からない苛々をもてあましているのですね。

『三つ子の魂百まで』という言葉。幼い頃の性格はいつまで経っても変わらないことの意ですが、おそらく幼い頃の子育て（大人との関わり）がとても大切であり、その子の一生にも影響するということを表しているのだと思います。脳の発達について何の知識も無い時代から、子どもとの関わりやその後の成長を見守る中で気付いたこと、感じたことが、脈々と続く子育ての伝承の中で受け伝えられてきたのかもしれない。

子育てに関することだけ見ても、科学的な視点や医療の視点などから専門的な知識が情報として得られることが多くなりました。それらはとても興味深く、新しい事実を教えてくれることもあります。一方で私たちが家族や先生から伝え教えられたこと、自分で見てきたこと、一見古臭く思えることなどを、改めて裏づけしてくれることもあります。

脳の話にしても『三つ子の魂百まで』の言葉にしても、大人が愛のあるまなざしと、手間ひまかけることを惜しまない姿勢をもって子どもと関わるのが大切だと教えてくれているように思います。新しいことにも、古くから大切にされてきた事柄にも耳を傾け、楽しく子育てできるといいですね。

引用文献 『気になる子 理解できる ケアできる』 ヘネシー・澄子 著



子育て応援サイト、「はぐりい らぶりい」はご覧になりましたか？今回、子どもの脳の発達について少しふれましたが、引用させてもらった『気になる子 理解できる ケアできる』の著者であり、東京福祉大学名誉教授のヘネシー・澄子先生がこの「はぐりい らぶりい」を監修されています。ヘネシー先生は、トラウマ治療と心的外傷後ストレス障害治療を専門とされ、アメリカの最新援助技術と先生ご自身の実践から得られた多くの知識について、日本の児童福祉に携わる人たちにも広く学習の場を提供して下さっています。

「はぐりい らぶりい」は、妊娠期から4歳までの子どもたちの成長と発達に合わせた子育てのヒントや、お父さんへのアドバイス、具体的に悩みに答えてくれるQ&Aコーナーなど盛りだくさん。新しいことも、昔から大切にされていることもいっぱいあった「はぐりい らぶりい」を、ぜひ一度ご覧下さい。

## はぐりい らぶりい

抱きしめていとおしむことから始める子育て

検索画面

検索

公益財団法人 資生堂社会福祉事業財団  
愛情の絆を育む子育て応援サイト

<http://www.hugly-lovely.jp/>



『ぐらんまノート』では妊娠期から4歳までを12区分にわけて成育ステージにあった子育てのポイントを紹介しています

『パパノート』ではどうしていいのかわからないお父さんに、父親ならではの子育てを伝授

『はぐらぶQ救箱』は子育て家族の悩みに答えてくれるコーナー

『はぐらぶサポートネットワーク』は困った時や悩んだ時の心強いサポートラインを紹介

(全国児童家庭支援センター協議会も協力しています)

7月1日～10月30日まで能登ではふるさと博が開催されていて、毎週どこかでイベントやお祭りが行われています。

私も毎年恒例の『実家の祭り』に参加しました。獅子舞を踊る子ども達も年々少なくなります。

【昔のこども】が息を切らしてがんばって踊っていました。体が覚えているんでしょうねえ～(^◇^) やました

編集後記