

令和5年

6月号

2023.6.21発行

# ほろん通信 vol.07

子育て応援!  
家族を応援!



ほろんのいえ編集部: ASUNA

6月に入り梅雨空が続く日々ですが、時折見せる梅雨の晴れ間と日照時間の長さに夏を感じてなんだか心も弾みます!

熱中症に注意しながら今月もたくさんの楽しい時間を過ごしましょう♪



ほろんのいえでは、子どもたちのワクワクを引き出せるような楽しいイベントを随時開催しています。5・6月の活動の一部をご紹介します♪

## マッサージ×発達講座 『タッチコンタクト』



きょこ先生による、ふれあい

マッサージのタッチコンタクトクラスがスタート! 毎月年齢に合わせた発達に関する豆知識講座付きです。第一回は「触れ合うことの大切さ」のお話でした。

親子のふれあいは、発達や親子間の絆を深める大切な時間です。マッサージの後には、わらべ歌で子どもとの触れ合い遊び♪ 子どもたちのかわいらしい姿にたくさん癒されました～。次回は6/30(金)、7/21(金)に開催予定です。



## 親同士の交流会 『ほろんFKA』 始まりました!

子育ての悩みを抱えている親同士が、安心して語り合える場所となることを目指して親の会「ほろんFKA」を立ち上げました。会には毎回臨床心理士のYuukiも同席。今後も月一回、定期的で開催していく予定です。

## 『泉小わくわくバザー』開催!!

今年も泉小わくわく公園にてちろりん村さんとの共催でバザーをやりました! たくさんの来場、また、バザー



への寄付品をありがとうございました。小学生の売り子さんも輪投げ係の年長さんも、みんなそれぞれの役割を一生懸命頑張ってくれました。バザーが子どもたちの経験を積み上げる、そして地域の公園が活性化していくきっかけになってくれることを願って…。

## 『光と影で遊ぼう♪』



昨年度に引き続き、好評だった光遊びのイベントを今年も開催。プロジェクターとスクリーンを使った影絵遊びでは、光と影が織りなす不思議な世界を皆でたっぷり楽しみました。手作り

万華鏡作りでは、万華鏡の中ってこんな風になってるんだ♪を発見する子どもたちの笑顔が印象的でした。



利用者  
さんの声

### ～ほろんFKAに参加して～

- 子育てについて話し合える場に今まで行くことができなかったため、とても楽しかったです(4歳男の子・母)
- 安心できる雰囲気です。楽しくお話ができました。今までわからなかったものをわかってもらえたり、人の話に共感できたりしたのが嬉しかったです(8歳女の子・母)

利用者  
さんの声

### ～タッチコンタクトに参加して～

- 家でもやってみようと思います。服の脱がせ方も普段気にせずしてしまっていたので、子どもが自分で脱ぐ・着るをすることを意識していきたいと思いました。(1歳女の子・母)



タッチコンタクトは、我が子と触れ合いながら子どものことを知っていく、またどう関わっていくかいいかを学んでいく講座です。毎日の積み重ねがその子の力になっていくのです。



# ～「ほろんFKA」レポ～

文責・FKA世話役 Asuna

先月5月に、子育ての悩みをもつ親同士が安心して「あのね、」を吐ける場を作りたいと企画したフィーカの第一回目が開催されました。初回の参加は、3名のお母さんと臨床心理士Yuuki先生(と私)の5人。お互いに初めましてのメンバーでしたが、リラックスした雰囲気の中、座談会形式で自己紹介からはじまり、お互いの子育ての話などをしながら交流しました。異年齢のお子さんをもつ親同士、多岐にわたる話題が出ましたが、中でも今回主なテーマになったのは「夜泣き」について。

## ●夜泣き

「幼稚園の今も夜泣きがあって…」という話から話題は各家庭の睡眠事情の話へ。子どもがよく眠れる対策として、

- ・昼寝をすると夜眠れなくなる子のため、昼寝はなしでOKとしている
- ・睡眠時の環境調整として冷暖房などで室内温度を快適に保つようにしている

など安眠のためにそれぞれの家庭でされている工夫話も飛び交いました。

Yuuki先生からは、睡眠の問題は子どもによって様々。元々眠るのが苦手な子、パターンがあれば眠りモードに入りやすい子、疲れすぎると脳が興奮状態になり眠りづらくなる場合もあることなどのお話を伺いました。

睡眠時間が短いことで生活に支障は出ていないか?家族がしんどい思いを抱えていないか?を考えることは大切です。一般的な、「眠ること=良いこと」という考えや「まだお昼寝している子が多い年齢だから…」という周りの情報や考えに縛られてしまうと、中々寝てくれない我が子に焦ったリイライラしてしまうこともあります。でも子どもは一人ひとり皆違います。誰かにとって「当たり前」のことが、我が子にとって「当たり前」とは限りません。子育て全般に言えることかもしれませんが、大切なのは、**周りがどうだから、ではなく我が子はどうか?を知ること**なのだと思います。

我が子にとって安心してリラックスできる過ごし方ってどんな時間かな?

たくさん遊んだ日の疲れ具合と睡眠との関係はどうか?お昼寝の時間によって睡眠時間に変化はあるかな?我が子に合うかな?と思う方法や改善策をいろいろ試してみ、トライ&エラーを繰り返しながら“我が家の場合…”を探っていくことが結局一番の近道なのかなとも感じました。

ただ、それでも原因がわからなかったり、改善しない場合もあります。そんな時は、**専門家に相談してみたり、どうしても母の休息を取ることができるのか?**にシフトしてみるのも考えの一つという話もありました。

子どもによっては元々眠るのが苦手な子もいます。そんな時は無理に寝かせたり付き合うことはせず、例えば“どうしても起きてしまった場合このエリアでなら起きていてもいいよ”と寝室に範囲を限定した安全な環境を作ってあげることで、母や家族が眠る時間を少しでも確保できるようになったり、また子ども自身が自ら寝る力を育むことにつながる場合もある、という話もありました。

ここには書ききれませんでした。その他にも偏食や食事中の子どもの離席についての話題などでも交流しました。今回の会で悩みがスッキリ!解決!ということはないかもしれませんが、それぞれの話に耳を傾けて子育てについて考えたり、自分のことを話す時間はとても貴重な時間だと思います。子育ての悩みは、人それぞれあり、大小で測れるものではありません。ちょっとしたことを吐いたときに、「わかるわかる～」では終わらずに“それってどうしてなんだろうね?”“どうしたらいいのかなあ?”をちょっと真剣に語り合える、そんな場所にフィーカがなっていたら幸いです。

次回フィーカは**7月19日(水)10時半**からです! 下記ほろんのいえホームページよりお気軽にお申し込みください。

## 一般社団法人ほろんのいえ

〒202-0011

東京都西東京市泉町4-5-4

☎ 042-425-2905

🌐 <https://poron.tokyo/>

✉ [room-poron@jcom.home.ne.jp](mailto:room-poron@jcom.home.ne.jp)

イベントの様子や告知などを配信しています。チェックしてみてください



## イベントのお知らせ

- 6/30(金) マッサージ×発達講座「タッチコンタクト」
- 7/14(金) さらしのおんぶ抱っこ練習会  
さらしの玉ねぎ染め体験も同時開催☆
- 7/19(水) 「ほろんFKA」  
子育ての悩みをもつ親同士の交流会
- 7/23(日) 作って遊ぼう☆「ほろん縁日」

水・金は開所しています!

子育て相談(完全予約制)も随時行っています。オンラインでの相談も可能。

まずはお気軽にお問い合わせください♪