大島町子ども家庭支援センター　　**通信255号**（2022年７月発行）

わ～わ・くらぶ

子ども家庭支援センターは、妊娠期～１８歳までの子どもと家庭の総合相談の窓口です。子ども本人、保護者、子どもに関わる方、どなたでも相談できます。子育てについて、困っている事や悩んでいることがあれば、どんなことでもお気軽に相談して下さい。

子育て交流ひろば

○乳幼児親子の出会いの場、ゆっくり過ごせる場所です
○子育ての情報交換や仲間づくり
○子育ての講座や行事
○子どもと家庭の相談も随時、お声かけください
○授乳やおむつ替えが出来るスペースがあります

利用時間　月曜日～土曜日（祝日を除く）
　　９：３０～１６：００
所在地　大島町野増字大宮
　　野増地域センター内
電話　０４９９２－２－２３８１
E-mail c050701@town.tokyo-oshima.lg.jp

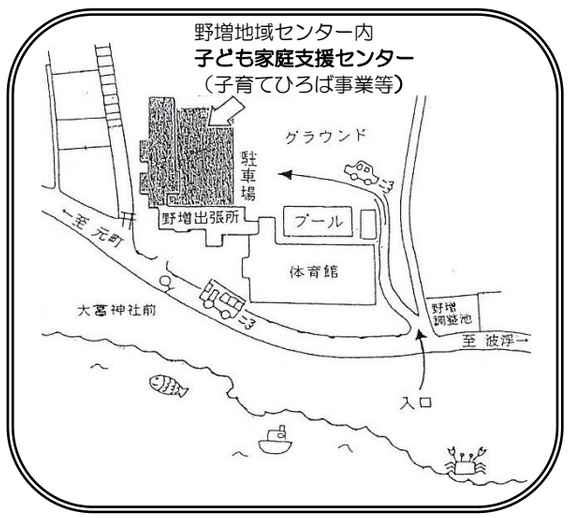
子どもと家庭の相談

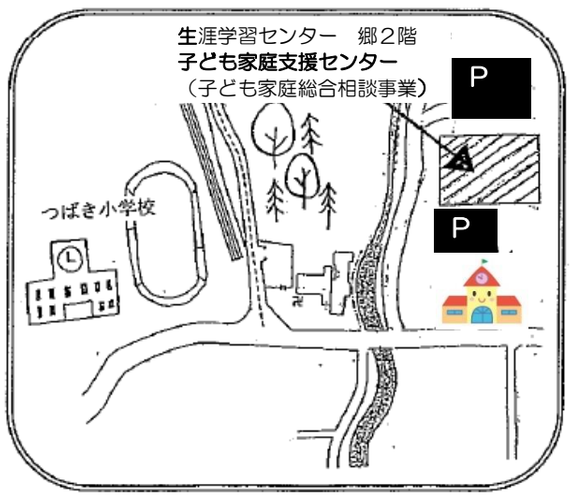
・育児の仕方や子どもとの関わり
・子育ての悩みや家事の事・子どもの発達や行動
・保護者の気持ち　・療育にお困りの時
・子育ての支援についての情報提供
＊相談内容により、他の機関などをご案内する場合もあります。

虐待に関する相談

虐待に気づいたら、虐待が疑われる場合は速やかに連絡相談をしてください。連絡、相談された方が特定されないよう秘密は守ります。

利用時間　月曜日～金曜日（祝日を除く）
　　９：００～１７：００
所在地　大島町元町字丸塚５４８－１
　　大島町生涯学習センター・郷２階
電話　０４９９２－２－２３９８
E-mail c050701@town.tokyo-oshima.lg.jp





8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 身長体重計測日 9:30～	11 山の日	12	13 うちわ作り週間終
14	15 自然物で作ろう週間始	16	17	18	19	20
21 わかば相談 11:00～17:00	22 わかば相談 9:00～13:00	23	24 身長体重計測日 9:30～	25	26	27
28	29	30	31	＊子は親を映す鏡＊		

「けなされて育つと、子供は人をけなすようになる。とげとげした家庭で育つと、子供は乱暴になる。広い心で接すれば、キレる子にならない。ほめてあげれば、子供は明るい子に育つ。優しく思いやりを持って育てれば、優しい子に育つ。和気あいあいとした家庭で育てば、子供はこの世の中はいいところだと思えるようになる」
あなたの子供の姿は、親の育て方そのものなのです。

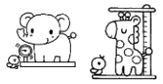
～１３日（土）まで　うちわ作り週間

好きな時間に来て、可愛いうちわを作ってください。世界に一つだけのうちわを作りましょう。

１５日（月）～９／１０（土）　自然物で作ろう週間

大島で見つけたシーグラス・流木・貝殻等を使って色々な物を作りましょう！

１０日・２４日（水）身長・体重計測日　９：３０～１２：００



身長・体重を計測したり、育児の相談等にも応じます。

２１・２２日（日・月）わかば相談　臨床心理士　今村泰洋さん

悩みや困ったことを相談してみませんか。ご希望の方はお早めに☎２－２３９８にご連絡ください。
生涯学習センター・郷２Ｆ相談室にて行います。

支援センターは夏の間も通常どおり開所しています。

海はまだちょっと・・・という赤ちゃんや疲れ気味で休養をとりたい時には、センターにいらして下さい。赤ちゃん用のビニールプール・タライで、ゆったりと水遊びが出来ます。ソーシャルディスタンスを保つため、１人１つのプール・タライでの水遊びになります。使いたい時は職員が準備しますので声をかけてください。

☆水・プール遊びの時は、水着やＴシャツ・パンツを着用して遊びましょう。
☆シャワーが使えるので、タオルや着替えを持ってくると便利です。☆水分は各自でご用意ください。

皆さんにひろばで遊んでいただくために以下のご協力をお願いします。

- **来所する場合は親子ともに自宅で検温をして、マスク着用（大人）をお願いします。**
- **玄関で必ず手の消毒をしてください。**
- **受付時に来所者全ての方に検温を実施します。**
- **機嫌が悪い、微熱や咳、鼻水、喉の痛み、感染症、または疑いのある場合（ご家族に体調不良の方がいる場合も）は施設の利用をお控えください。**
- **完治したと思った後でも、体内にウイルスが残っていることがあるので、十分に休養し体力が戻ってから利用しましょう。**
- **帰り際、使ったおもちゃは使用済みおもちゃ用のかごの中に入れるようにしましょう。**

※新型コロナウイルス感染状況により、子育てひろば開放、催しなど、急遽中止・変更となる場合もありますので、ご了承ください。

いよいよ夏到来！ギラギラ照りつける太陽がまぶしい季節となりました。今年は梅雨明けが早く、長く続くであろう暑い日々に要注意です。ところで、子育て真っ最中のみなさんはご自身の時間、休息はとれていますか？冷蔵庫に食べたいアレ入っていますか？観たいテレビはチェック済みですか？自分のために使う出費や時間は、ささやかでも贅沢時間と感じられる方も多いと思います。なかなか時間を見つけられない方は、お子さんを巻き込んで一緒に贅沢してみてください。その後の家事や育児…ヤル気スイッチが入りますよ！暑い夏を健康に過ごすためにリラックス、心の休息に努めましょう😊

健康メモ　上手なエアコン使いで熱中症対策

これからの季節は、室内でも熱中症に気をつけなければなりません。気温に注意がいきがちですが熱中症対策の指標となる「暑さ指数」において、気温よりも重要な要素とされているのは湿度です。湿度が高いと発汗しても汗が引かず、体温調節の働きが鈍くなってしまいます。特に、子どもは大人に比べてその機能が未発達。大人がのんびり座って過ごしていても、子どもは走り回って汗だくということがあるので注意しましょう。

エアコン節約術

- □冷房は設定温度を１℃上げることで約１０％の省エネに。設定温度を下げるよりも風量を上げる方が節電になります。
- □熱気の多くは窓から入るため、カーテンやブラインド、すだれなどで直射日光が入らないようにしましょう。
- □エアコンのフィルターを掃除しましょう。冷房効果が高まり電力消費量を抑えられます。
- □エアコンは設定温度になるまで最も電力を使うため、つけたり消したりするよりもつけたままの方がお得。外出で１時間以上室内にいない場合はオフにしましょう。

～ひろば～ 6・7月の窓から

～子育てひろば～

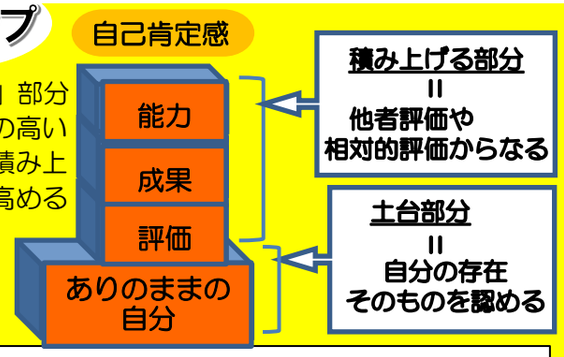
ひろばでは子育てに関わるすべての方に少しでも気分転換の場として提供できればと考えています。今月はうちわ作り、自然物で作ろう週間を予定しています。小さな達成感を味わいにひろばに遊びに来て下さいね！お待ちしています。

自己肯定感を高めてハッピー子育てその2

大人でも遅くない！今からでも高められる！

自己肯定感を高める5つのステップ

自己肯定感には「土台」部分と「その上に積み上げる」部分があります。この２つのバランスがいいのが自己肯定感の高い状態です。低い状態では土台が不安定になり、その上に積み上げても、すぐに壊れてしまいます。まずは自己肯定感を高めることで土台をしっかり固めましょう。



しっかりとした土台をつくるには

ステップ３までが特に重要！

５ つのステップのうち、ステップ１からステップ３を繰り返すことで、土台となる自己肯定感が高まります。

ステップ１　ありのままの自分を認める

自分の良いところだけでなく、嫌だと思うところも含め、さまざまな面がありますが、そんな自分全部を認め「それが自分なのだ」と考えます。

Point

良いか悪いかは関係なく、自分を認めて。ネガティブな面は「そう思ってしまうのも分かるよ」と自分で自分に共感を

ステップ２　ありのままの自分を受け入れる

ステップ１で認めた自分に OK を出します。嫌なところも含めたそのままの自分を受け入れることは、自分らしさや個性を「これが自分」と思えることです。

Point

嫌なところは「どうしてなのか」理由を理解して。ネガティブな部分を受け入れることは、「妥協」や「あきらめ」から自分の成長を止めてしまうこととは違います

ステップ３　ありのままの自分を大切にする

自分を理解し、自分の味方になる感覚を育む中で、自分の気持ちを受け止め、心と体をいたわることも必要です。

Point

「自分の感情を理解する＝自分を大切にする」ということ。子育てに追われ、自分のことを後回しにしてきた人ほど、ヘトヘトになる前に、誰かの力を借りてでも、頑張り過ぎの自分をラクにさせてあげて

１～３が身に付くと、以下のステップは簡単！あと一息です。

ステップ４　自分の価値を感じる

ステップ１～３で自己肯定感の土台ができると、自分を好意的に見られるようになり自己価値を感じやすくなります。

ステップ５　自分を信頼する

「自分は大丈夫」「自分ならできる」と無条件に自分を信じることができ、真の「自信」が身に付きます。

★来月号は自己肯定感を高めるトレーニングを記載します😊