大島町子ども家庭支援センター　　**通信256号**（2022 年 8 月発行）

わ～わ・くらぶ

子ども家庭支援センターは、妊娠期から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ください。

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

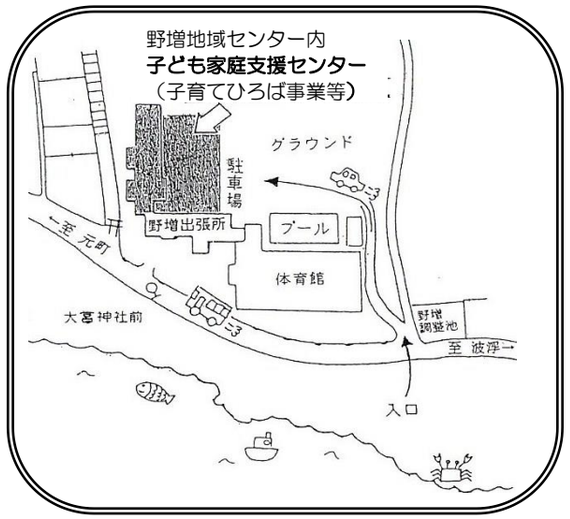
子どもと家庭の相談

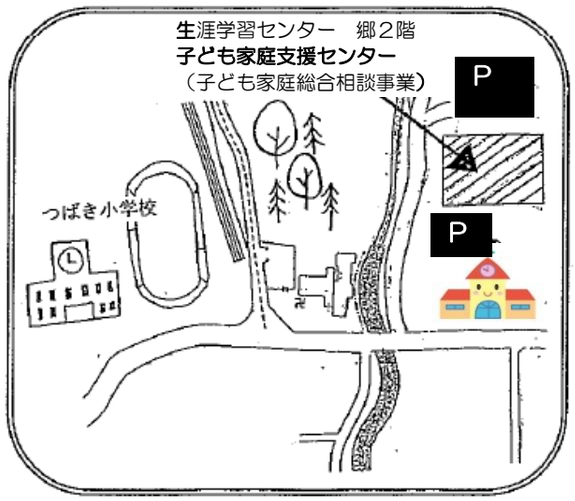
・育児の仕方や子どもとの関わり
・子育ての悩みや家事の事・子どもの発達や行動
・保護者の気持ち　・療育にお困りの時
・子育ての支援についての情報提供
＊相談内容により、他の機関などをご案内する場合もあります。

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下さい。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



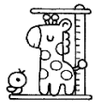


９月の予定

日	月	火	水	木	金	土
まだ、日中は厳しい残暑が続きます。水分補給は各自でご用意ください。				1	2	3
4	5	6	7 身長体重計測日 9:30～	8	9	10 自然物で作ろう週間終了
11 わかば相談 9:00～17:00	12 わかば相談 9:00～13:00	13 エコクラフトで作ろう週間始	14	15	16 ミニ講座 10:30～	17
18	19 敬老の日	20	21 身長体重計測日 9:30～	22	23 秋分の日	24
25	26	27 ベビークラス 10:30～	28	29	30	

～１０日（土）自然物で作ろう週間

大島で見つけたシーグラス・流木・貝殻等を使ってアート作品？を作りましょう！



７日・２１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。

１１・１２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）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。

１３日～１０／１５日（土）エコクラフトで作ろう週間

エコクラフトでかごなどを作ってみましょう。

１６日（金）ミニ講座「三原山の話」１０：３０～　山田三正氏

山田三正先生に、三原山について色々教えていただきます。

２７日（火）ベビークラス　大島町　栄養士　１０：３０～

離乳食やご家族の食事について「Ｑ＆Ａ」等。一緒にお話しましょう。身体計測もできます。

け　喧嘩するほど仲がいい　　信頼しているから・本音を言える仲

仲がいいということは、自分の思っていることを何でも言い合える関係ということです。本音で話をするから衝突もするし喧嘩にもなります。親子関係も同じです。子どもが一番本音をぶつけられるは親なのです。親のまえでうんと泣き、うんとワガママを言うのは、信頼している証でもあるのです。

「子育てあいうえおカード」より

皆さんにひろばで遊んで頂く為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。
- 完治したあとでも、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。

8月30日から9月5日までは防災週間です。私たちは誰もが災害の危険と隣り合わせで生活していると言っても過言ではありません。安全安心に慣れてしまわず、いざというときに私たち大人は子どもたちの命をどう守るか、改めて考えなければいけないと思います。豪雨や台風は、地震と異なり、ある程度は予測することができるため、天気予報などを確認し、備えることで減災できます。コロナウイルスの感染リスクのある今だからこそ、事前の準備をしておきましょう。

乳幼児のための防災グッズ　家族で感染症にも備える 災害対策

災害が起きたときの備えは、家族や避難の状況によって違います。乳幼児がいる家庭ならではの非常持ち出しを備えておきましょう。
別の場所に避難する場合、避難所以外にも親戚や知人宅なども検討しておきましょう。

♀準備していますか？見直していますか？非常時に必要なもの

突然の災害で避難が必要になったとき、備えがないと大慌て！避難の遅れにもなりかねません。まして乳幼児がいる場合は、落ち着いて行動できるよう準備は不可欠です。

ポイントは乳幼児が少しでも安心できる環境作り。非常時の環境をどれだけ普段の環境に近づけられるかです。家族の状況や季節によっても必要なものは変わるので、定期的に見直すことも大切です。

火事や津波のときは荷物をあきらめる決断を！命を守る行動を優先しましょう。

おむつやおしり拭き、ミルクなど乳幼児に必須の消耗品について最低１週間分を備蓄。食物アレルギーがあるなら２週間分の食品を用意すると安心。

我が家に必要なものは？　非常持ち出し品 準備リスト例

一次避難　すぐに必要なもの

避難時にすぐに持ち出す一般的な必要最低限の備え。個々、家庭の事情にあわせ準備しておく。

●貴重品
- □現金（500円玉、1000円札を多めに）
- □健康保険証
- □運転免許証
- □家族の写真

●避難用具
- □懐中電灯、ヘッドランプ
- □携帯ラジオ
- □スマホなどの充電器
- □軍手

●衣料品
- □下着、靴下
- □防寒着
- □雨具

●救急用具
- □救急セット
- □常備薬や持病の薬
- □お薬手帳

●生活用品
- □携帯用トイレ
- □マルチツール
- □ティッシュペーパー
- □洗面用具、タオル
- □毛布
- □生理用品
- □使い切りカイロ（ベビーフードや液体ミルクの温めにも使える）
- □筆記用具、ノート
- □ごみ袋
- □ラップ(食器に張って使うと洗い物が減らせる)

●非常食品
- □飲料水
- □非常食

乾パン、缶詰
栄養補助食品、あめ、チョコレートなど

乳児のための備え

母乳かミルクか、離乳食は始まっているか、離乳食の進み具合などで必要なものが変わる。ポイントはなるべく普段から使っているものを用意しておくこと。

- □母子手帳
- □おむつ
- □お尻拭き
- □おくるみやバスタオルなど（ミルクの方）
- □粉ミルクまたは液体ミルク
- □使い捨ての哺乳瓶または紙コップ

- □ベビーフード
- □スプーン、紙皿
- □抱っこ紐
- □ガーゼハンカチ・タオル
- □お気に入りおもちゃ

（母乳の方）
- □母乳ケープ

普段のペースを取り戻すためにも必要

感染対策のための備え

洗浄できないことを念頭に、なるべく使い捨てのもの直接触らなくてよいものを準備。

- □マスク
- □アルコール手指消毒液
- □せっけん、ハンドソープ
- □手袋（おむつ替えのときに使える）
- □除菌ウェットティッシュ
- □体温計
- □ペーパータオル
- □履物（裸足を避ける外履きトイレ用とは区別）

自己肯定感を高めてハッピー子育てその3

例えばこうやってステップアップ！

自己肯定感を高めるトレーニング

― まずはステップ　1～3を身に付けよう ―

毎日掃除をしたいのに子どもに邪魔されてイライラしちゃう

ステップ１
認める
掃除ができていないことを子どものせいにしてイライラしている

「そうなるのも無理ないね」と共感してステップ２へ

ステップ２
受け入れる
子どものせいではなく、常に何かしらやることがあるから掃除ができないし、気持ちに余裕がない

ステップ３
大切にする
やることに追われて疲れているから、たまには休みたいという気持ちに従い、掃除より休む時間をつくる

疲れている自分を見て見ぬふりをしないで

育児も家事も分担を決めたのに、夫は気が向いたときにしかやってくれない

ステップ１
認める
分担したはずの家事が済んでいないことに不満がある

ステップ２
受け入れる
夫にも都合があるし、「すぐやる」という共通認識がなかったから済んでいないこともある

すぐにやる派　あとでやる派

相手のペースを尊重しよう

ステップ３
大切にする
お互い納得した分担を目指したいという気持ちがあるからこそ、認識の違いを伝え、再度分担についてよく話し合う

夫婦とはいえ気遣いの見えるコミュニケーションが大切。「これをして！」と伝えるのではなく、「これをしてもらえると（私は）助かる」などと、アイメッセージ(自分を主語にした伝え方)で伝えて

自分をOKする　実践！トレーニング

“自分”に意識を向けることが大切！

自分ってどんな人？

ステップ１ 認める
自分の気になる（ネガティブな）状況は？
良い・悪いではなく、現状を見る

ステップ２ 受け入れる
それはどうして？
ステップ１の状況をつくっている理由を理解してその自分をいったん受け止める

ステップ３ 大切にする
本当はどうしたい？
今の自分のためにどんなことができる？
自分の気持ちをくみ取り、何がしたいのかを考える

日頃からこのような考えるクセが付くようトレーニングを繰り返しましょう
ステップ１～３が身に付くと、自己肯定感は高くなっていきます。