

平成 30 年度 すこやかメールマガジン 第 597 号【6月】6月7日配信

いつもなら、張り切るメルマガ執筆なのですが、今回は、なぜかあまりそういう気分になれない自分があることに気づきました。一体どうしたのだろうと思っていると、昨年執筆した自分の文章を見つけ、「なるほど、こういうことか」と思いました。

「…6月は梅雨の時期なので、私は憂うつです。洗濯物は乾かないし、ジメジメしてカビが生えやすくなるし、家事の負担が増えるからです…」(すこやかメールマガジン第 546 号「6月病」より)

しかし、私以上に、6月についていやな理由を挙げつつ騒いでいた人物がいたことを知り、思わずほっとしました。それは、ドラえもん に登場する のび太君です。

「ぼくの一番きらいな6月！一年を通じてもっとも不愉快な6月！」

と、のび太が言うので、それはなぜかとドラえもんが問うと、

「国民の祝日が1日もない…こんなつまらない月があるか！」

と、興奮気味に答えます。そして、のび太は、ドラえもんの秘密道具『日本標準カレンダー』を使い、「勤労感謝の日」に対抗して、6月2日を「ぐうたら感謝の日」として制定してしまうのでした。(1978年 ドラえもん 第14巻より)

・・・とは言え、現実にはそうはいきませんよね。

そこで、少しでも気持ちがウキウキできるものはないかと、あれこれ調べてみました。

すると、6月は、新鮮な夏野菜や爽やかな初夏の果物、風味豊かな海の幸などバラエティ豊かな旬の食材が揃う美味しい季節だということがわかりました(^_^)

6月の「今が旬」の食べものを、子どもと探してみるのはどうでしょう？

そして、一緒に見つけた食材を、献立に取り入れるのは、楽しそうです。

あるいは、お子さんを誘って外に出てみてはいかがでしょう？

水たまりを覗いてみたり、お気に入りの傘をさしてお散歩したり、雨宿りをしている虫たちを観察したりするなど、6月だからこその楽しみ方があるような気がします。

または、「雨」にまつわる絵本を、図書館や本屋で、お子さんと一緒に探してみるのはどうでしょうか？

目的を持った本探しは、面白そうです。

さて、「ぐうたら感謝の日」が始まったのび太の世界は、どうなったと思いますか？

何しろ、国民全員が働いてはいけない日なので、皆が仕事を拒否し、様々な問題が勃発します。例えば、ママはご飯を作ってくれない→のび太はお腹がすいて猫から魚を奪う→ジャイアンに力づくで取られる→交番に駆け込んだものの、交番は休み…。
結局、困り果てたのび太は、ドラえもんに頼んで元の世界に戻してもらった(^_^;)

やはり、6月を乗り切るには、日常の中で、自分から楽しみを見つけることがいいのかも知れませんね。その際には、お子さんも巻き込んで、楽しみを共有できるといいですね。

あなたは、今どんな「楽しみ」を思い浮かべますか？

読者の皆さんが思う「楽しみ」を、私にもご紹介していただけたらうれしいです。何しろ6月は、まだまだ続くので…。【A】

○メルマガで取り上げて欲しい内容やご感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉しく思います。(アドレス登録又は配信停止もこちらからどうぞ(^_^))

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

○メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」(<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>) > 「発行物・刊行物」
> すこやかメルマガ

○「すこやかメール相談」このアドレスに返信することで子育てに関わる相談が受けられます。乳児から小中学校での困り事などお気軽にご相談ください。

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

【転送からの登録手順】

「このメルマガを友人・知人に転送する」→「受け取った方が登録用アドレスを確認する」
→「『メルマガ配信希望』と入力し送信する」→「配信登録完了！」(次回から直接、メルマガを受信することができます)

【紹介からの登録手順】

アドレス kosodatem@pref.iwate.jp をご紹介していただき、「配信希望」とメールすれば登録できることをお伝え願います。

これからも、どうぞよろしくお願ひします(^_^)/

【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口 2-82-13

TEL 0198-27-4555

[URL:http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/](http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/) 「まなびネットいわて」で検索