

元号が「平成」から「令和」へと改まり、新しい時代の幕開けです。
皆様は、10 連休をどのように過ごされましたか？

私は念願かない、小岩井農場へ行き、
満開の一本桜を見ることができました♪



「10 連休 預け先無し 金も無し」(第 3 回「オリックス働くパパママ川柳」大賞)

この作品には、連休であっても、子どもの預け先が休みだったり、様々な事情により保護者の所得が減収になったりする現状から、子育て家庭を取り巻く複雑な問題が表現されています。

子育て中の苦労は、真正面から向き合ってしまうと、イライラしてしまうので、このような川柳を見ることで笑い飛ばしてしまうのも一つの解消法かもしれません。「オリックス働くパパママ川柳」ウェブサイト <http://t.asahi.com/os2019> には、子育てにまつわる不満や愚痴を、笑いに変えた作品が掲載されています。共感できる作品に出会えるかもしれませんので、一読してみたいはいかがでしょうか？

さて、これだけ長い休みを経ると、学校生活や日常生活へ切り換えるのは、子どもはもちろんのこと大人でも難しいのではないのでしょうか。我が家の中学生も連休最終日には、「もっと休みたい～でも夏休みが減るのは嫌だ～」とぐずぐず言っていました。

普段の日常生活を早く取り戻すためには、生活リズムを整えることが大事だそうです。本来は、休日であっても就寝・起床時間はずらさない方がよいわけですが、今回は 10 連休もあり、なかなかそれは難しかったと思われま。

そこで、ぐっすり眠り、すっきり目覚めるための方法をいくつか紹介します。

- ・寝る前に、ぬるめのお湯にゆっくりつかる。
- ・寝る 30 分前には TV やスマホの利用をやめる。
- ・朝日を浴びるようにカーテンを少し開けておく。
- ・朝食をバランスよく食べる。

そして、当センター子育て電話・メール相談員さんに教わった、

☆起きてもすぐに活動できない子の起こし方☆

- ・起きたらすぐに温めたタオルで顔を拭いてあげる。

また、子どもが帰ってきたら「今日も一日よく頑張って行ってきたね」とほめましょう。
忘れがちですが、「当たり前のことを、当たり前に行えることはすごいこと」です。

そして、今日も頑張ってお仕事・家事・育児をがんばっているお父さんお母さんは、自分のこともちゃんとほめてあげてくださいね。【Ｙ】

○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

これからも、どうぞよろしく申し上げます(^_^)/

【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/> 「まなびネットいわて」で検索