

おやこ大学だより

2020 年度 2 号 (2020. 5 月号) Vol.108

ごあいさつ



新緑がまぶしい季節となりました。みなさま、体調はお変わりないですか？

当センターは、新型コロナウイルス感染防止対策の為、当面の間、センターを閉所しております。

現在、電話での相談業務のみ行っております。

おやこで過ごす☆

「いらかの波と、雲の波」で始まるこいのぼりの歌。

【いらか】って何？と思って調べて「なるほど！」と腑に落ちた記憶があります。

【いらか】は、瓦屋根のこと。瓦のうねりや雲を“波”と表現しているこの歌を聴くと、悠々と空を泳ぐこいのぼりがくっきりと浮かんできます。

清々しい5月の空の下、子どもの健康を祈って祝う節句。柏餅、ちまき、しょうぶ湯などを用意して、健康のありがたさを再確認する日にしたいですね。



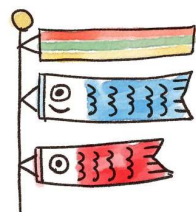
さて、「健康」と言えば「食」です。

親子で過ごす時間、一緒に料理をしてみませんか？

食育には「3つの柱」があります。

① 選食力を養う ② 共食力を身につける ③ 地球の食を考える です。

安全なものを選び、楽しく食事し、食品ロスをださないなど、親子の話題にしてみてもいいのでは？



おやこクッキング

《カラフルパンケーキとフローズンヨーグルト》

材料：ホットケーキミックス、キャロットジュース

青汁や緑のスムージー、豆乳など

ヨーグルト、はちみつ、凍らせたフルーツ

作り方：ホットケーキの牛乳の分量を、それぞれのジュース

に変えて、粉と混ぜてフライパンで焼く。

ヨーグルトにはちみつを加え、そこに凍らせた

フルーツを入れて混ぜる。

焼く前はこんな色です →

弱めの火加減のほうが色がきれい♪



※残ったミックス粉は密閉容器に入れて保存しましょう☆

おやこ大学だより編

ペアレント・トレーニング vol.7 ペアレント・トレーニングで関わるメリットについて

これまで、数回にわたりペアレント・トレーニングの方法についてお話してきました。

ここで改めてペアレント・トレーニングで関わるメリットについてお話したいと思います。

まず、ペアレント・トレーニングはアメリカが原点とされ発展してきた方法で、日本に導入されてからは、日本の親子に合うように工夫されてきました。現在も子育てに悩む親にとって、子どもの成長とともに役立つヒントとなっています。開始の時期は、言葉での指示が理解できる3, 4歳が目安となります。もちろん、ペアレント・トレーニングだけで、子どもの態度や行動がすぐ変わったり、すべての問題が解決するわけではありませんが、知っているのと困った時の対策の一つになるかもしれません。

メリット1 子どもの困ったに対して、誰でも、いつでも使える気軽さが魅力で、子育てのストレスが軽減していきます。

メリット2 一貫した肯定的な言葉かけ（ほめる等）が要なので、家庭内に温かい雰囲気生まれていきます。

メリット3 子どもの行動に対して、親がその時に合った行動を選ぶことができるので対応しやすくなります。



子育てはこれが正解！というわけではなく、家庭ごとの関わり方がありますよね。我が家のやり方に、ちょい足しとしてペアレント・トレーニングの方法を知っておくと、その後の児童期、思春期での関わりにも生かせるかもしれません。子どもの自立に向けて、子ども自身が自分の行動をコントロールする力を伸ばす手助けになるのも最大のメリットだと感じております。

次回は「好ましくない行動に対する対応 スルーについて」お話しします。

次回号をお楽しみに

●マスクを手作りしよう！と、型紙を検索していたら、素敵なサイトを発見♪

マスクだけでなく、ぬいぐるみの服や入園グッズなどの作り方など、いろいろ掲載されているので、

是非、参考してみてください。「無料型紙工房ころろ」 <https://www.cotoro.net/archives/category/supply>

●正しい保存法で野菜を長持ちさせたり、肉類を冷凍保存したりして、いかにスーパーに行く回数を減らせるか…挑戦中。

実は、これがけっこう楽しかったりします。いつも無駄にしていた食材。今考えると、すごーくもったいない。

みなさんも、おうち時間にいろいろ挑戦してみてくださいね。



専門相談のお知らせ

新型コロナウイルス感染防止の為、
当面の間、専門相談は中止となります。

お問い合わせ・投稿はこちらまで
獨協大学地域と子どもリーガルサービスセンター

〒340-0041
埼玉県草加市松原1-1-10

TEL. 048-946-1781

FAX. 048-946-1782

E-Mail: kodomo1c@dokkyo.ac.jp

子どもに関する相談

(無料 月～金 10時～16時)

048-946-1771

※祝祭日はお休み