



楽しく子育て!

～子育て支援コーナー通信～

第128号

発行日

2018年4月19日

毎月19日は、「かがわ育児の日」

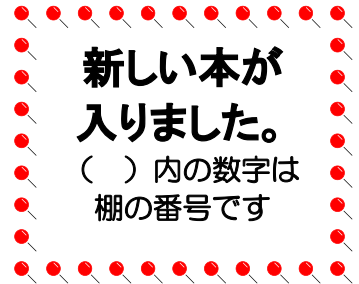


司書のオススメ本

「ようこそ赤ちゃん！」

～家族みんなで赤ちゃんをおかえる本～

< 企画展示コーナーから選んでみました >



新しい本が
入りました。

() 内の数字は
棚の番号です

春になって、赤ちゃんを連れてお散歩しているご家族を見かけることも多くなりました。息子が赤ちゃんの頃、我が家には家族で散歩する心の余裕が全くなかったことを思い出します。慣れない育児に悪戦苦闘している私を見て、同じく子育ての知識の全くない夫は、どうやってサポートをしてよいのか分からないようでした。息子が生まれる前に、どのように子育てや生活をしていくのか、夫婦で勉強して、具体的に話し合っておくべきだったと今でも後悔しています。

今回の展示では、お母さんだけでなく、「家族みんなで」、赤ちゃんが生まれる前に、赤ちゃんを迎える心構えを持つのに役立つ本を選んでみました。出産後のお母さんを家族がしっかり支えることができれば、多少の苦勞はあったとしても、家族みんなが幸せに過ごすことができるのではないかと思います。(D)

『ススめ共働家 働く母が綴る葛藤とシアワセの日々!』
ぼに／著
メディアソフト／刊
2018. 3
(支援 1-1)

『栄養士ママそっち～の「毎週くり返し」だからラク早! 絶品サイクル晩ごはん』
そっち～／著
KADOKAWA／刊
2018. 2
(支援 2-2)

『小学生のことがまるごとわかるキーワード55 小学生ってどんな時期? どうかかわればいい?』
小野寺 敦子／著
金子書房／刊
2018. 2
(支援 3-2)

< オススメbook >

『あかちゃんがうまれたらなるなるなんになる?』
スギヤマカナヨ／作 ポプラ社／刊

『あかちゃんが教室にきたよ』
星川ひろ子／写真, 寺田清美, 鈴木良東／文
岩崎書店／刊

『まおちゃんのうまれたひ』
神沢利子／さく, 加藤チャコ／え
のら書店／刊



『孫ができたらずまず読む本 子育て新常識から家族とのつき合い方まで』
宮本 まき子／監修
NHK出版／刊
2018. 3
(支援 4-1)

企画展示 「ようこそ赤ちゃん！」

～家族みんなで赤ちゃんをおかえる本～展

子育て支援コーナーにて、平成30年6月3日(日)まで開催中!

こんな時には、こんな本！

(第12回 アンガーマネジメントの本)

今月から新学期が始まりましたね。小学校三年生に進級した我が子の成長をうれしく感じる一方で、成長するにつれ、徐々に親の注意を素直に聞かなくなり、反抗的になって行く息子に、思わず苛立ってしまうことが増えて来ました。腹が立って、子どもに向けて、つい言ってしまった言葉も、後で冷静になってみると、「あんなきつい叱り方をしなきゃよかった。もっとうまく言えば子どもの態度も違っていたはず。」と反省する毎日です。

ささいなことで親子でぶつかり合い、互いに怒って過ごすことが多い毎日を振り返って、もう少し家族みんなで笑顔で楽しく過ごしたいと願うこの頃です。

今回は、子育てに役立つ、怒りの感情をコントロールする方法が分かる「アンガーマネジメント」の本を紹介します。

『子どもをのばすおかあさんがやっているアンガーマネジメント』

石井 実夏／著 彩図社／刊 2017. 8

著者は、臨床心理士です。母親の怒りと子どもの成長の関係について、著者は、「感情的に子供を叱ったり怒りをぶつけていると、子どもは母親のそういう状態を敏感に感じ取って不安になってしまいます。…親の機嫌に行動を左右されていくうちに何かに挑戦する勇氣は小さくなってしまいます。…イライラをうまくコントロールして子どもに接することのできるお母さんのもとで育った子どもは、のびのびと、自律性を持った子どもに育ちやすい」と述べています。

怒りをうまく対処する方法として、「怒りのサインをつかむ」、「ゆっくり呼吸する」、「心の声押し殺さず口に出してみる」などが紹介されています。

これなら、今日からでも実践できそうだと思う一冊です。



『アンガーマネジメント 怒りやすい子の育て方』

菅野 昭子／著 かんき出版 2016. 7

本書は、子どものためのアンガーマネジメントの本です。

内容は、基礎編と実践編に分かれていて、基礎編で、怒りの仕組み、怒りの伝え方などが学べます。さらに実践編には、すぐに使えるアンガーマネジメントのテクニックと実践問題が掲載されています。

親子で一緒に日々の暮らしに活用できるよう、日常生活に取り入れられる実践問題も掲載されています。例えば、「怒りの魔法・おまじない」という実践問題の中には怒りが爆発しそうときの対処方法として、自分だけのおまじないを考え、唱えるという方法が紹介されています。これなら、簡単なので、就学前の子どもにでもできそうですね。



「楽しく子育て」の裏面の特集「こんな時には、こんな本！」も今回で最終回となりました。

子どもの乳児期から小学生までの子育ての悩みに参考になる本を紹介して来ましたが、いかがだったでしょうか。私にとっては自分自身の子育ての体験を振り返るよい機会となりました。振り返ってみて分かったことは、子育ての悩みは、たいていの場合、時間が経てば、親子で笑って話せる思い出に変わるといことです。やっぱり、子育てって楽しいですね！(D)