

子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第222回 「ネガティブも自分の感情のひとつ」

こころの相談員 前田 里美

赤ちゃんは、眠い・お腹が空いた・オムツが気持ち悪い、などの不快さを泣くことで表現します。快・不快から始まり、様々な感情を習得していきますが、当然ながら私達は快の「楽しい。」「嬉しい。」「気持ちいい。」などのポジティブ感情を望みます。

一方の「嫌だ。」「辛い。」「ムカつく。」などのネガティブ感情を否定したり、我慢し続けていると、腹痛・下痢・嘔気などの身体症状が現れたり、イライラや涙のコントロールができなくなったりする可能性があります。それは子どもも大人も同じです。ありのままの感情、ありのままの自分を受け入れる事と、それを表現（表出）する事が大切です。

まずは子どもにいろんな感情があるということを言葉で教えてあげてください。生まれてすぐからでも、「気持ちいいね。」「楽しいね。」「嬉しいね。」などポジティブ感情はもちろん、「気持ち悪いね。」「痛かったね。」「悲しいね。」「びっくりしたね。」などネガティブ感情も、親が代弁してたくさん語り掛けましょう。何度も繰り返すうちに、言葉が実際の感情とつながって理解出来るようになります。

また、「大丈夫、大丈夫。」「笑って明るくいこう。」などと無理に肯定的な声掛けばかりをしないのもポイントです。「泣くな。」「我慢しなさい。」という言葉も、ネガティブ感情の表出を妨げてしまいます。

幼少期に素直な感情の表出が出来ていないと、思春期になって自分のネガティブ感情に気づかず、自分に都合の悪い事や失敗に直面できなかつたり、突然感情を抑えられなくなったりする可能性があります。ネガティブ感情を否定するのではなく、共感しながらもどの様に対処するか一緒に悩むことが大切なのかもしれません。

※前田相談員は、あさひ園・小学校・中学校などで相談活動を行っています。

7・8月の子育て支援事業



日 程	時 間	事 業 名	内 容	対 象	場 所	予 約	担 当
7/12(金)・16(火)・19(金)・ 23(火)・26(金)・30(火)・ 8/1(木)・6(火)・9(金)・ 20(火)・23(金)・27(火)・ 9/3(火)・5(木)・10(火)	10:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ ストレッチなど の遊 び	発 達 が ゆ っ く り の 子 ど も と 保 護 者	ほ っ と く ら ぶ	不 要	ほ っ と く ら ぶ (377-3522)
7/17(水)・8/2(金)・21(水)・ 9/6(金)		ほ っ と す る 親 の 会	茶 話 会				

*最終ページに子育て健康課の子育て事業を掲載していますので、ご覧ください。

*お問い合わせは、各担当者にご連絡ください。

朝日町食生活改善 推進協議会事業

夏休み親子クッキング教室のお知らせ

次の日程のとおり、親子クッキング教室を開催します。

お父さんと？お母さんと？家族で？

夏休みの思い出に親子でお料理教室に参加しませんか？

日 時：7月27日（土）

9時30分～13時（予定）～調理実習・会食～

場 所：保健福祉センター 2階 健康教育室・栄養指導室

対象者：小学校1年生～6年生のお子さまとその保護者

定 員：8組（先着順）

参加費：大人300円、小学生200円

（当日受付でお支払いください）

持ち物：エプロン、三角巾、子ども用上靴、手拭きタオル、
マスク、参加費

お申込み期間：7月5日（金）～7月19日（金）

8時30分～17時

※電話、窓口でのお申込みとなります。

※ご本人及びご家族様からの申し込み
に限らせて頂きます。

お申込先・お問い合わせ：

子育て健康課 TEL 377-5652

※定員になりましたら、期間内でも
締め切らせていただきます。

※小学生未満のお子さまの付き添いは、
安全のため参加をご遠慮
いただいております。

