



MIRAIKKO



みらいっこインタビュー

自然とのふれあいの大切さ

法然院森のセンター
フィールドソサイエティ活動リーダー

久山 慶子さん

今回は、「森はともだち」をテーマに、自然観察会や幼児から大人まで楽しめる様々な自然体験プログラムを行っておられる、法然院森のセンター・フィールドソサイエティの久山慶子さんを訪ね、お話を伺いました。

子どもは自然が大好き

今の子どもたちは、テレビなどいろんな情報源は持っているのだけれど、自然の中に入っていけるチャンスが減っているようです。でも、森のセンターの活動を通じて、「自然が大好き」という子どもの本質は、全然変わっていないと実感しています。

子どもたちは、何かひとつのことに興味が沸くと、とても熱心になります。森で、宝ものさがし(何でもいいから気になるものを探す遊び)をすると、小さな体験でも、野外で実際にふれることによって、拾った「どんぐり」を見てどこから落ちてきたのかなあ、そこに穴を見つけてどんな虫に食べられたのかなあと、森の様子やほかの生き物との関係に気づいてくれます。きれいな形のキノコを見つけたら、葉っぱの匂いを嗅いだり、「すごいなあ」と、いろんな体験を持って帰ってくれます。

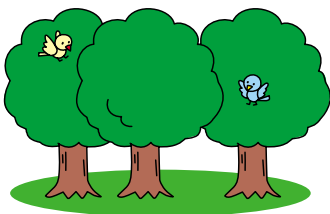
そんな姿には、たくさんのことを教えられます。子どもたちの生き物への視線は、すぐに名前や何に役立つかなどを知りたくなる大人と違って、生き物そのものに注がれている感じがします。生き物と気持ちを通わして、その存在を心に刻めることは、小さな子どもたちならではの素敵な能力だと思います。

身近な自然を子育てに

まわりの生き物たちと関わりながら成長することは、人間として、とても自然なことなのでしょう。そして、子ども



法然院森のセンター
京都市左京区鹿ヶ谷法然院町 72-2
休館日 / 毎週火曜日・第1, 第3月曜日
開館時間 / 10時~17時
電話 / 075 (752) 4582
ファックス / 075 (752) 4583



もたちにとって、それは何よりも楽しいことのはずです。生き物に対する素朴な好奇心や、生き物の命を心で感じることが、大人になっていく過程で、生きた知識欲や価値観となってくれます。

だから、暮らしの中の自然体験も、大切にしたいと思えます。まちなかには自然が少ない印象がありますが、公園の植物、まちにすむ野鳥や昆虫など、生き物は何かと見つかります。ぜひ、お父さん、お母さんも、子どもたちと一緒に、そんな身近な生き物たちに目を向けてみてください。

土曜塾に「木とあそぼう」を企画

森の中で木に近づいてみよう、みやこ子ども土曜塾に「木とあそぼう」を企画しました。ひとしきり遊んだ帰り道、キツネの巣穴を見つけた大発見もありました。足音を立てないようにそっと観察し、子どもたちは、うきうき気分下山しました。

「みやこ子ども土曜塾」は、多様な学習資源を有する京都において、「まち全体が学びと育ちの場」とし、子どもたちの学びへの意欲を社会全体で受け止め、人と人とのつながりの中で、ひと味違った週末の学びと育ちの場を創造していく取組です。



子どもを事故から守りましょう

子どもが死亡する原因の第1位は事故死です。この40年間、事故で死亡する子どもの数はほとんど減少していません。事故の原因は沢山ありますが、今回は誤飲と自動車事故を取り上げてみましょう。

誤飲

3歳の子どもの大きく口を開けると、直径3.9cmぐらいのものが入ります。500円コインの直径が2.65cmですから、結構大きいものを誤飲することが分かるでしょう。のどに異物が詰まったり、気管内に吸い込めば命取りになります。危険なものは必ず子どもの手の届かないところに置くことです。図1は箸や歯ブラシをくわえて走り回る子どもです。顔から倒れたときを想像してみてください。



図1

自動車事故

2～3歳過ぎから自動車事故が増えてきます。道路を横断するとき、事故に遭う原因の1つに子どもの視野(眼を動かさずに見える範囲)と視力が関係します。図2のように、子どもは背丈が低い上に大人に比べて上下左右ともに視野が狭く、更に視力が弱いのです。1歳になっても0.1～0.2位しかなく、正常視力1.0になるのは、3～6歳です。子どもの立場になって注意しましょう。

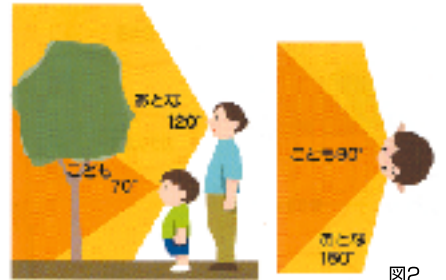
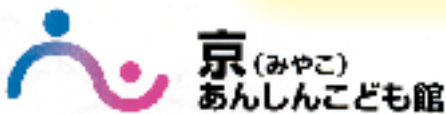


図2

出典：『子どもの事故防止実践マニュアル』



京(みやこ)あんしん子ども館は子どもを事故から守るために、参考になることをいっぱい展示してあります。ご来館をお待ちしています。

京都市子ども保健医療相談・事故防止センター

京都市中京区釜座通丸太町上る梅屋町174-3 (〒604-0091)

●電話/075(231)8002 ●相談専用/075(231)8005

●開館時間/10:00～18:00 (木曜日は12:00～20:00)

●休館日/毎週月曜日(休日に当たる場合は、その翌日)及び年末年始(12月29日～1月3日)

●交通機関/地下鉄丸太町駅(2番出口)から徒歩5分、市バス府庁前から徒歩1分

子どものトイレトレーニングから どうなる? トイレトレーニング!

子どもみらい館で毎週開催

1歳4ヶ月になったAちゃんにトイレトレーニングをしたいお母さん。

「大人の便器に子どもの便器を乗せて、座らせて慣れさせようと思うけど、遊んでばかりなので下におろすと、とたんに踏ん張っておしっこをします。やっぱりおまるがいたのでしょうか」との問いかけに、ベテランママさんが答えてくださいました。

「上の子は、おしっこは苦労もなく自然におむつが取れたのに、ウンチはなかなかでした。真ん中の子は、ほんとに長くかかりました。2ヶ月ぐらいいー!」

「2ヶ月だったら長いことないですよ!」などなど、意見沸騰。

「布おむつだと早く取れるといいますが、そんなことなかったですよ。上の子は、2歳過ぎてからはじめました。真ん中の子は3歳をすぎても失敗するので、幼稚



園へ行けるかどうか心配で相談したら、『半分ぐらいいはおむつをしています』といわれて安心し、3歳半にはとれました。おまるは使わないで、手がかからないように、レジャーシートの上に新聞紙を3日分ぐらい敷いて、それに布おむつを敷いて、そこにしゃがんでさせたら、足を踏ん張ってすることができました。便器だと足が届かないので踏ん張りがきかないのでだめだと思えます。新聞はぬれても捨てたらしまいですから。それに薄いパンツに布を当てて、おしっこをしたら足に伝うようにして、気持ち悪い感触も体験させました」

「なるほどーそうすればいいんだ。おまるを買ったら、また処分しなくてはなりませんものね」と、先輩ママの説得力のあるユニークな体験に、みんな納得しました。

こどもといっしょにつくろう！クッキング

作ってみませんか！暑い季節に親子で作れる簡単なお菓子です。

市営保育所のメニューです

うそっこ目玉焼き



《材 料》5個分

粉ゼラチン	7g	水	230cc
ゼラチンを浸す水	50g	さとう	6g(小さじ2杯)
乳酸菌飲料	100cc	黄桃缶(2つ割り)	75g

《作り方》

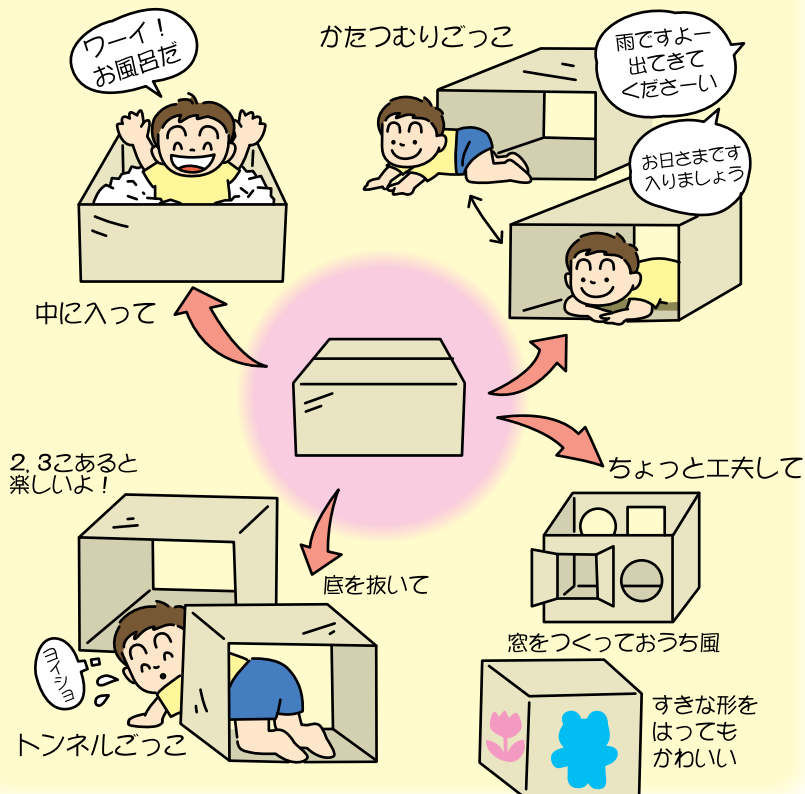
- ① 黄桃は、半分を1/4に切る。
- ② 水にゼラチンを振りかけるように入れて、ふやかしておく。(5分～15分)
- ③ 鍋に水、さとうを加えて火にかけ、さとうがとけたら弱火にし、②を加えて完全にとかし、乳酸菌飲料を加える。
- ④ ③の荒熱をとり、①を器(アルミケースなど)の真ん中に置き、③を注ぎ冷やし固める。

☆ゼラチンは口触りが寒天より柔らかく、口中でとけます。

約25度でとけ、約13度で固まり始めます。夏場は冷蔵庫や氷水で冷やしましょう。沸騰させると固まらなくなるので、注意しましょう。

あかちゃんと瓜れあい遊びをしましょう ダンボールばんざい！

子どもの体が楽に入る大きめのダンボール箱を使います。箱の底を抜いてトンネルにしてもいいですし、箱に新聞紙などをいっぱい入れて、お風呂も楽しいですね。



読んで見て！BOOK

このコーナーでは、子育て図書館から、子育てに役立ついろいろな本をご紹介します。

だっこのえほん

ヒド・ファン・ヘネヒテン作
フレーベル館

あかちゃんも、おにいちゃん、おねえちゃんも、みんなだっこが大好き。お母さんやお父さんのおひざの上にいると、ほっと安心するんですね。でもね、だっこが大好きなのは人間だけじゃないんですよ。動物たちだって、だっこが大好きです。この絵本にはいろいろな動物たちのだっこがでてきます。チンパンジーのだっこは、ふんわりあったか、アヒルのだっこはくちばしですりすり……そして最後にぼくとあかちゃんのだっこは……？ 愛らしく、ほのぼのとした、たくさんのだっこがページいっぱいに広がって、思わずにっこり微笑んでしまいます。ぜひ親子で、あたたかく、素敵なひとときを。

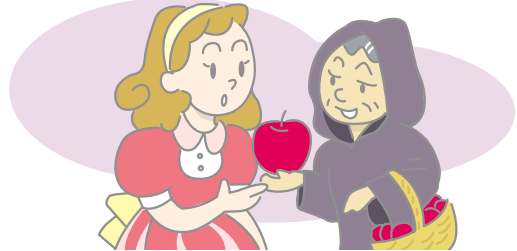


こどもといっしょに みらいっこクイズ

Q1 ジャックがそらへいくのに
のぼったものはなあに？



Q2 七人のこびとたちに
たすけてもらった
おひめさんはだあれ？



応募方法 ハガキにクイズの答え・氏名・住所・電話番号を
明記の上、7月31日(当日消印有効)までに

宛先 〒604-0883 京都市中京区間之町通竹屋町下る
京都市子育て支援総合センター
こどもみらい館「みらいっこクイズ」係 宛

正解者の中から抽選で10名様に
図書券1,000円分を進呈します。

「こどもみらい館」や「みらいっこ」に対するご意見・
ご感想をお書き添えのうえ、ご応募ください。当選は
発送をもってかえさせていただきます。

前回(みらいっこ20号)のクイズの答えは、Q1「きりん」 Q2「ふね」でした。多数のご応募ありがとうございました。

ワンポイントアドバイス

子どもの睡眠

乳幼児にとって寝る時間はとても大切です

ヒトは生まれて早期には昼夜の区別がつきませんが、生後12週前後になると昼と夜の区別がつかます。昼間より夜間の睡眠時間が長くなっていくとメラトニンの分泌も始まります。

乳幼児期に昼は昼らしく、夜は夜らしい明暗のメリハリをつけ、睡眠リズムを確立できるように、家族みんなが協力して環境を整えてあげることは、とても大切なことです。昼は戸外で太陽の光を浴びて遊び、夜はぐっすり眠れるようにしてあげたいものです。

夜中に起きて泣き出したら

赤ちゃんの夜泣きは、発達の段階で睡眠リズムが変化するとき起こったり、生活環境が変化したり、あるいは個人差がもとで起こると考えられます。

- ★授乳やおむつを換えたり、部屋を涼しくするなどして、まずは子どもが快適な環境になるよう整える。また、一度目をさませ、抱っこして外に連れて出るのも効果的な場合があります。
- ★やさしく首筋やからだをなでてあげたり、軽くとんとんとたたいてリズムをとる。
- ★とても重要なこと、それはお母さん一人で抱え込まないこと。夫も起こして一緒に嘆く仲間となり、対処しましょう。必ず収まるときが来ますから…。それまで覚悟を決めてつき合ひましょう。

眠りのサインを見つける

- ★表情、しぐさ、声の変化、手や足の裏が温かくさらさらしているなど。
- ★眠りときの個人的な癖…決まったぬいぐるみを抱いていたり、毛布やシーツを握りしめている。指吸いをするなど。

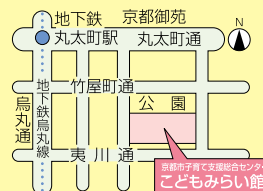
※メラトニン：脳の奥深い松果体という場所で作られるホルモン。酸素の毒性から細胞を守る働きや、性的な成熟を抑える働きがある。夜になると分泌されるが、明るいと分泌は抑えられてしまう。一生のうちで1～5歳頃の分泌量が最も多い。(参考資料：チャイルドヘルスvol.6)



京都市子育て支援総合センター
こどもみらい館

〒604-0883 京都市中京区間之町通竹屋町下る
TEL 075-254-5001 FAX 075-212-9909
URL <http://www.kodomomirai.or.jp>
URL (携帯電話用) <http://mobile.kodomomirai.or.jp>

交通/地下鉄丸太町駅から徒歩3分 市バス烏丸丸太町下車徒歩3分
※駐車台数が限られていますので、できるだけ公共の交通機関をご利用ください。



同じです あなたとわたしの 大切に