



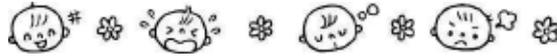
# らーごむ

## ～“ちょうどいい”ってステキ!～

### 「怒りをコントロールしてみよう」

**Lagom (らーごむ)**は、「ちょうどいい」、「ほどよく心地良い」という意味のスウェーデン語。総合子育て支援センターは、必要以上がんばることも、手を抜くこともない、みなさんにとって“ちょうどいい”子育てを見つけるお手伝いをします。

暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しく、春が待ち遠しいですね。季節の変わり目は心身の不調を起しやすと言われています。風邪をひいたときに薬を飲んだり休んだり、けがをしたときに治療したりするように、ストレスを感じ心が疲れたときや怒りを感じたときも、適切な対処が必要です。今回は怒りの感情をコントロールする方法をお伝えします。

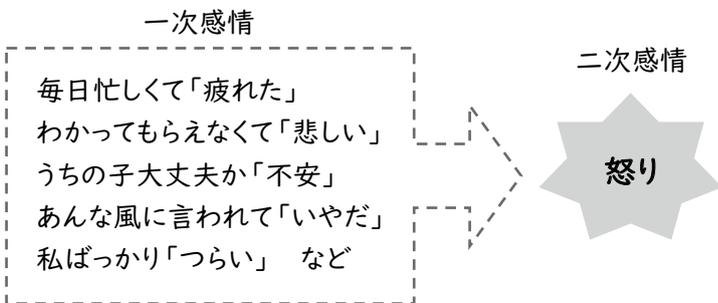


怒りとは自分や大切なものを守るために備わっている**防衛感情**で、人間にとって**必要な感情**です。怒りを感じることは悪いことではありません。

ただ、困ってしまうのは、怒りはとても強い感情で大きくなりやすいこと。大きくなって人にぶつける前に**コントロールすることが大切です**。



#### ① 怒りの正体(隠れた本当の感情)を見つけましょう。



マイナスの一次感情がたまると、怒りとしてあらわれます。怒りを感じたときに、「本当は何を感じているのか」、「何を相手に伝えたいのか」を考え受け止めることが大切です。

例:「今日は早く帰って言ったのに! 嘘つき!」  
↓ この怒りの正体は・・・  
(せっかくあなたの好きなご飯を作ったのに、食べてもらえなくて**悲しい**。)

#### ② 一次感情をためないように、早めに対処しておきましょう。

休息をとる  
体を動かす  
深呼吸する  
趣味の時間をもつ  
誰かに話す など

～する「べき」という自分の理想にとらわれていませんか?  
ときにはそれを**緩めてみましょう**。

自分なりのストレス対処法を見つけておきましょう。

伝え方を工夫する

その怒り、違う言葉で出ませんか。

- ・「わたし」を主語にして、「喜怒哀楽」で言い換えてみましょう

怒:「ごはん中に遊ばないでって何回も言っているでしょ!」

↓

喜:「座ってパクパク食べてくれるとママ(私)はうれしいなあ。」

哀:「食べてくれないと、ママ(私)悲しいなあ」「食べないとにんじんさんが悲しんでいるよ。」

楽:「食べさせあっこしようか? はい、あーん。次はママの番♪」

#### ③ 怒りを感じたときは、コントロールしてみよう。

その場を離れる 「トイレに行ってくる」など、相手への一言は忘れずに。

深呼吸する 「1.2.3.4」で息を吸って、「1.2.3.4」で息を吐きましょう。

数を数える 頭の中で100から3ずつ引いて数えてみましょう。

体を動かす 階段を上ったりジャンプしたり腕をぐるぐる回したり。

紙に書く とにかくその怒りを紙に書いてびりびりに破いてみる。

<参考>「アンガーマネージメント入門」野村恵里著 中央法規 「健」日本学校保健研修社  
「だいじょうぶ 自分でできる怒りの消火法ワークブック」ドーン・ヒューブナー 明石書店

#### ◆出張相談のおしらせ◆

〈2月の相談日〉

- 4日(火) なごみん
- 12日(水) 悠紀の里
- 13日(木) むらさきかん
- 19日(水) よりなん
- 20日(木) やはぎかん

\* 「出張相談」は予約制です。総合子育て支援センターにお申し込みください。 ☎26-0706





☆2月に開催される、各地区の民生委員・児童委員協議会主催の「子育て支援の会」の活動予定です。「子育て支援の会」に参加し、お住まいの地区でお友だちを作ってみませんか？  
 ☆ここに掲載してあるのは一部で、非公開で行っている地区や、地区外でも参加できる会もありますので、詳細はお問い合わせください。  
 お問い合わせ：総合子育て支援センター ☎26-0706

6日(木)	ぴよっこみどり	緑丘学区市民ホーム	20日(木)	あじさいの会	愛宕学区市民ホーム
13日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	20日(木)	さくらんぼ	東部地域交流センター(むらさきかん)
13日(木)	ろくほくタンポポの会	六ツ美北部学区市民ホーム	21日(金)	やひがしばんびの会	西部地域交流センター(やはぎかん)
13日(木)	カンナの会	本宿学区市民ホーム	26日(水)	ぼっぼの会	岡崎学区市民ホーム
13日(木)	こぼとの会	山中学区市民ホーム	27日(木)	めだか広場	男川学区市民ホーム
17日(月)	どんぐり広場	竜美丘学区市民ホーム	27日(木)	ねっこの会	大樹寺学区市民ホーム
18日(火)	ひなたぼっこ	井田学区市民ホーム	27日(木)	はねっこ広場	羽根学区市民ホーム
18日(火)	虹っこひろば	細川学区市民ホーム			



## 子どもの歯のお手入れポイント

♪お子さんの口の中の状態に合ったお手入れで口の健康を守りましょう♪

口の中の状態	お手入れ方法	ワンポイント
歯が生える前	<ul style="list-style-type: none"> <li>・口の周りをマッサージし、触られることに慣らす</li> <li>・指にガーゼを巻き、頬・唇の内側をさわる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スキンシップとして行うのがおすすめ</li> </ul>
歯が生えてきたら	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ガーゼや歯みがきシートで拭く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食後にこだわるのではなく、子どもが機嫌のよい時におこなう</li> </ul>
前歯がそろったら (7～8本程度)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯ブラシでみがく(授乳後・離乳食後)</li> <li>・子どもを寝かせ、安定した態勢でみがく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯ブラシは細かく動かす</li> <li>・楽しい雰囲気ではめながら</li> </ul>
奥歯が生えてきたら	<ul style="list-style-type: none"> <li>・汚れが残しやすいところをしっかりみがく</li> <li>・子ども自身で歯ブラシを口に入れる習慣をつける</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもに歯ブラシを持たせたら、目を離さない</li> <li>・座ってみがかせる</li> </ul>
乳歯が生えそろったら	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食後の歯みがき、寝る前の仕上げみがきを習慣にする</li> <li>・ブクブクうがいの練習をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・デンタルフロスも合わせて使う</li> </ul>



### 上の前歯は上唇小帯に気をつけてみがきましょう

じょうしんしょうたい



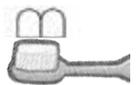
ここに注意！

歯ぐきと上唇をつないでいるスジ(上唇小帯)に歯ブラシが当たると、痛がります。上の前歯をみがく時は、指で上唇小帯をガードしながらみがきます。  
 1本ずつみがくように歯ブラシを細かく動かし、上唇小帯に当てないように気をつけましょう。



### ～ 歯ブラシの選びかた ～

**大きさ**  
 上の前歯2本くらい  
**かたさ**  
 ふつう(初めはやわらかめ)  
**形状**  
 シンプルなストレート



赤ちゃんの歯と口の健康について詳しくはこちらをご覧ください♪

# 総合子育て支援センターからのお知らせ



## \*初めてママのためのひろば\*

- ★初めて(第一子)の子育てをしているママのためのひろばで『はじめの一步』をしてみませんか?  
同じくらいの月齢なら、思いや悩みも似ていて話しやすいと思います。親子で遊んだりママ友づくりや情報交換ができたりする場としてご利用ください。
- ★13時30分~14時30分 (13時20分受付開始。受付前には入室できません。)

2月	ねんねひろば(3か月~4か月)	ころころひろば(5か月~6か月)	にこにこひろば(7か月~8か月)
	毎週火曜日 4日・18日・25日	毎週水曜日 5日・12日・19日・26日	毎週木曜日 6日・13日・20日・27日

## \*パパのためのひろば\*

- ★お子さんと一緒に音楽に合わせてふれあい遊びを楽しみませんか。
- ★第2、第4土曜日10時30分~ (10時20分受付開始。受付前には入室できません。)



## 子育て講座のご案内

講座名	開催日時	場所	講師	定員	受付期間
歯の健康・ふれあい遊び	3月4日(火) 10時~11時30分	総合子育て支援センター	保健部(保健所)健康増進課 歯科衛生士	乳幼児親子 20組 (抽選)	1月14日(火)から 2月14日(金)まで

講座は、電話(26-0706)、総合子育て支援センター受付、もしくはインターネット(電子申請総合窓口)のいずれかの方法で、期間内(最終日17時15分まで)にお申し込みください。先着順ではありません。申し込み多数の場合は抽選となります。参加対象は岡崎市在住の未就園の親子です。各地域交流センターの事務所で受付や問い合わせはできません。



### お休みの お知らせ

《プレイルーム・よちよちルーム》

18日(火) 9時30分~13時 支援センター行事のため

●日曜日・祝日は通常のお休みです。

※よちよちルームは上記以外にも都合によりお休みになることがありますが、その場合はプレイルームをご利用できます。

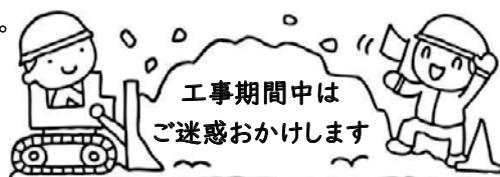
※やむを得ず予定を変更することがあります。

**注意**

### 外壁改修工事のお知らせ

総合子育て支援センター・城北保育園の外壁改修工事を行っています。

- ・大きな音がしたり、業者や工事車両が出入りしたりします。お子さんから目を離さないようお願いいたします。
- ・利用できる駐車場に限りがあります。(枠外駐車は禁止です)
- ・テラスは利用できません。



この情報紙「すくすく」は、岡崎市のホームページからご覧いただくことができます。

すくすく

検索

お問合せ:総合子育て支援センター ☎26-0706  
受付時間:8時30分から17時15分まで