



いみず子育て情報

ちやいる.COM

どっとこむ

第18号 平成28年2月

特集

『子育てわたし流』



目次	特集	
	『子育てわたし流』	ページ ②～⑤

マイナスの感情で育てると…〈アドラー心理学〉	ページ ⑥
カフェでひとやすみ〈Wonderho-!!〉	ページ ⑦
自然体験のススメ〈ガイア自然学校とやま校〉	ページ ⑦
ちやいるレシピ	ページ ⑧



「いみず子育て情報 ちやいる.com (どっとこむ)」は、射水市で子育てしているパパ・ママのための子育て情報をお届けしています。情報誌では、射水市民の方がもっと知りたいと思う情報について、射水市に住む子育て中のママを中心とした射水市少子化対策ワーク会議委員(文中では「ワーク委員」と表記)の方々と一緒に調べ、情報を提供していきます。

わたし時間の楽しみ方 ～塗り絵を楽しむ～

「子どもと一緒に過ごす時間も大事なのもちろんだけど、たまには自分だけの時間もほしい！」
わたし時間を「塗り絵」で楽しんでいる先輩ママに、塗り絵の楽しみ方を聞いてみました。

わたし流 塗り絵の楽しみ方



塗り絵にチャレンジ！

下にインコの絵がありますので、インコに色を重ねて塗り絵をお楽しみください。
表紙のイラストはお子さんと楽しめる塗り絵です。こちらもチャレンジしてみてくださいね。

1

塗り絵を始めたきっかけ

半年前から「大人の塗り絵」を始めました。
もともと子どもが小さい時から一緒に塗り絵を楽しんでいたこともあり、SNSで塗り絵を見てから気になっていました。

2

塗り絵のココがオススメ！

出来上がりを見て思った通りの仕上がりだと嬉しくなります。
思わず私もSNSであげちゃいます。
考え事（悩み事）も塗っている間は忘れることができますよ。

3

わたし時間の作り方

塗り絵は止まらなくなる（時間を忘れてしまいます）ので、洗濯機を回している間など、自分で時間を限って取り組んでいます。

キレイに塗ろうとせずに、思いのまま色を選んでいくといいと思いますよ。♪



ワーク委員 稲垣 由佳さん

特集 子育て

塗り絵にチャレンジ！



モデル：山下 純子さん（ワーク委員）
の愛鳥「ちるちん君」

作画：高野 絵理子さん（ワーク委員）

わたし時間の楽しみ方 ～手芸を楽しむ～

「子どもと一緒に過ごす時間も大事なのはもちろんだけど、たまには自分だけの時間もほしい！」
わたし時間を「手芸」で楽しんでいる現役ママに、手芸の楽しみ方を聞いてみました。

わたし流 手芸の楽しみ方

1

手芸を始めたきっかけ

もともと好きだったこともあり、結婚後、手芸好きな近所の方に触発されて、パッチワークから始めました。

ミシンがあればひスリング作りに挑戦してみて！
ミシンが無くてもできるものたくさんあります。
オススメは天井からぶら下げるモビール作り。フェルトを好きな形に切ってヒモにつなげるだけなので簡単です。
あとコインケースなど細かな物はミシンよりも手縫いの方が作りやすく手軽にできますよ。



ワーク委員 水口 さと美さん
カンナちゃん（0歳）

2

手芸のココがオススメ！

なんといっても、幼稚園に通う息子が出来上がりを楽しみにしているので作り甲斐があります。今は幼稚園に持っていくための布団カバーを作成中。子どもが生まれてから、子どものものを作る楽しさは格別です。

3

わたし時間の作り方

早朝の子どもたちが起きる前の1時間ぐらいを自分だけの時間にしています。他には、子どもがお昼寝している間に楽しんでいます。

わたし流

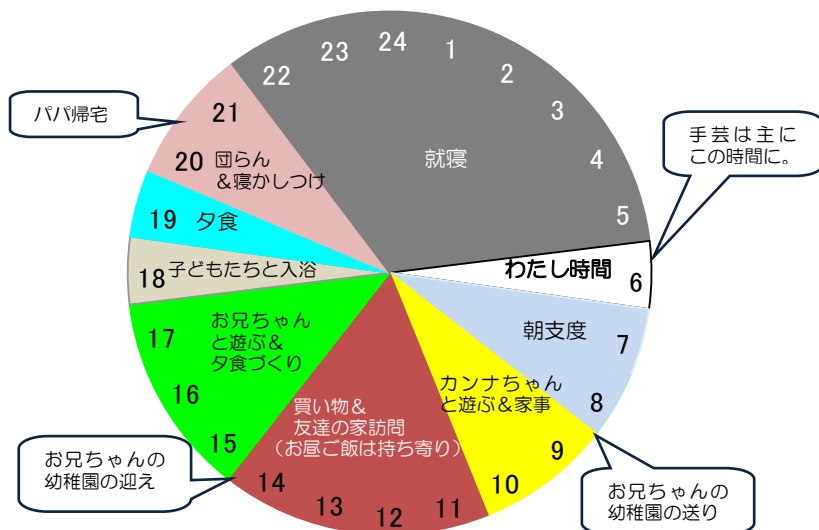


水口さんがお子さんに作ったカスケットとカーディガン。
ママもお子さんもお気に入りです☆



ぶっくりした形がかわいい♡

カーディガンは温度調節に便利です



水口さんのある一日

わたしスタイルで仕事をさがそう at マザーズコーナー

多くのママが気になる就業問題。
子育て中だけど、今すぐ働きたい！でも子ども連れでの就職活動は大変！！
仕事さがし中ママがハローワーク高岡の附属機関であるマザーズコーナーをレポートします。

マザーズコーナーで見つける わたしに合った 仕事さがしポイント

1

気になることはまず相談！

マザーズコーナーでは、女性スタッフがじっくりときめ細やかに相談にのってくれます！企業へ利用者の希望を伝えるなどの交渉や資格取得へのアドバイスをしてくれるなどとても親身。
ただし、マザーズコーナーにもできないことが…。
雇用保険の受給手続きはできないのでご了承くださいね。



スタッフの酒本さん（右）
津田さん（左）

相談を希望される方は、
8:30～10:00 と 14:00 前後
は比較的空いているのでおすす
めですよ。

子連れだからこそ！
気になることをレポート

他の利用者さんも子育て中のママや、子育て卒業ママなので子育てママに理解があり、
施設全体が温かな雰囲気♡
しかも、乳幼児～小学生に対応したおもちゃ・本・ビデオが揃うキッズコーナー
があるから、子どもは遊べて退屈しないし、私もそばで子どもの気配を感じることがで
きて安心しました。

また、オムツ交換ができるトイレが施設にあるので、おむつ替えの心配も無用。
アクセスもよく、高岡市営立体駐車場での駐車もらくらく。
高岡市営立体駐車場と併設だから雨・雪でも濡れずに行けました。

ハローワーク高岡 マザーズコーナー

高岡市御旅屋 1222-2 エルパセオ 1 階
0766-26-1147
利用時間：8:30～17:00
（土・日・祝日・年末年始は閉庁）

立体駐車場からは 2 階の連絡通路で繋がっています。
道路側からは 1 階ですが階段を上がってくださいね。高岡市営立体駐車場の
駐車券を持参すれば 1 時間の駐車無料券がもらえるので駐車券をお忘れなく。

2

ワークナビを活用！

求人探索システム「ワークナビ」に職種、場所、希望休日、時間、
週に働く日数などを入力することで、自分の生活スタイル
に合った求人が簡単に検索できます。

正規雇用やパート以外にも

- ・1 日だけ、1 週間だけ、1 か月だけなどの期間限定雇用
- ・アルバイトや短期雇用

など、自分にあった勤務スタイルの募集を探すこともできます。
しかもワークナビは 5 台 設置。比較的待ち時間が短いです。



検索も楽々。
生活スタイルに合わせ
た希望の職場が画面に
表示されました。



取材：ワーク委員

中川 裕美さん
みさき
美咲ちゃん（1 歳）



キッズコーナーに
はさまざまなおも
ちゃが…。どれで
遊ぼうかな？

仲間と一緒に子育てを楽しむ♪ わたしスタイル



子育てするならパパ・ママ仲間も交えてみんなで楽しんじゃおう！

以前、保育園保護者会役員だったメンバーでサークル活動として計画・実行して楽しんでいるグループ（KTH）を紹介します。

1

親自身が楽しむ！

今までグループで企画したイベントは、まずは親である自分たちが子どもと一緒にやってみたいこと。

①「子どもと一緒に焼き芋食べたいなあ…」⇒②「焼き芋やってみよう！」⇒③「芋を掘る所からやってみたい」⇒④「苗植えからしてみたい！」

こんな感じで大変欲張りな企画をしています。

親が子どもと一緒にやりたいことを企画・実行して楽しむことが目的。

パパ・ママの手で出来るだけ予算も抑えて一から段取することを目標としています。



楽しむことが大好きな
パパ・ママの集まり

KTH流

仲間と一緒に 楽しむポイント

2

積極的に話し合う！

もともとは保育園保護者会役員になってしまった（！）15名が、保護者会活動を通して、お互いの良さを認め合い、保護者会活動が終わった今でも家族ぐるみのおつきあいとしてKTHが発足。メンバー誰もがひとつひとつの問題や課題を解消するために真剣かつ楽しみながら意見交換をしています。

企画が成功したときの達成感がメンバーの一番の幸せ！

イベントを通して結束が強まり、現在も活動中です。

活動内容 ちょこっと

紹

介

【焼き芋大会】

- さつま芋苗植え 7月上旬の暑い日、畑に100人以上がズラリと並んで苗植え。「子どももお芋も大きくな～れ！」
- 看板づくり 「畑に看板があるといいよね♪」ということで子どもたちと一緒に絵を描き、看板を立てました。
- さつま芋掘り 秋になっていよいよさつま芋の掘り起し。焼き芋のため乾燥させないといけなないので、数百本以上の芋たちを大中小に分けて持ち帰り、各自の家でさつま芋を干しました。カーポート内やベランダにズラ～とならんだ芋の光景はいい思い出。
- 焼き芋を習う 焼き芋はメンバーの誰もが初めての経験。焼き芋の仕方を経験者にレクチャーしてもらいました。
- 松ぼっくり集め 燃料となる松ぼっくりを求めて、色々な公園へ。親子で集めた松ぼっくりは大量に！
- 焼き芋大会準備 焼き芋をする穴を掘るのは重機を使いこなせるメンバーのパパさん。
「こんなにワクワクする焼き芋大会。たくさんの家族と一緒に楽しみたい！」と、保育園在園児の保護者全員に呼びかけ。
- 焼き芋大会 会場となる園庭に大勢の家族が大集合！苗植えから始まり、焼き芋となってお口に入るまで待ち遠しい半年間が過ぎ、口いっぱい頬張り食べたあの甘い焼き芋の味。あの体験は大人にとっても子どもにとっても最高の思い出に。
- おすそ分け ご近所さんにも焼き芋のおすそ分け。

【餅つき大会】&【豚汁鍋祭】

「もち米を研ぐところからの餅つき大会をやってみたい」というメンバーのつぶやきから企画。
パパは力の見せ所として餅つきを担当。ママはもちにつける餡やきな粉などのトッピングや豚汁づくり。
子どもたちは親の手伝いをしたり、いろんな遊びを通して一日たっぷり遊びました。（雪山遊び、宝物探しゲーム、牛乳パックのコマ作り、紙コップとビニール袋のロケット作りなど）



パパと一緒に
よいしょ。
よいしょ。

マイナスの感情で育てると…

～美奈子先生とまゆみちゃんの会話から PART2～

美奈子先生「まゆみちゃん、“子どものやる気” 引き出しているかな？」

前回（※）は『アドラー心理学の中の肯定的表現』について話したけど、最近はどう？」

まゆみ 「はい。[～しなかったら△△できないよ。]と言っていたのを、
[～したら〇〇できるよ]と言うようにしたら、だんだん条件をつけなくても
自分からご飯を食べるようになってきました。」

美奈子先生「その調子で3ヶ月続けてみてね。」

まゆみ 「え？どうして3ヶ月なんですか？」

美奈子先生「みほちゃん（まゆみの子）3歳だったよね。アドラー心理学では、
1年を1ヶ月として計算して、勇気づけを続けるように言っています。」

まゆみ 「今はまだ、否定的に言ってから気づいて言い直すことが多いんですが、
これからも『肯定的表現』の練習、続けてやってみます。
ところで先生、今日はどんな話ですか？」

美奈子先生「今回は、まゆみちゃんのマイナス感情に注目しようと思います。」

まゆみ 「え？私のマイナスの感情ですか？今朝、みほがジュースこぼしたんで、怒っちゃいました。」

美奈子先生「まゆみちゃんは、そのマイナスの感情を使ってどうしたかったの？」

まゆみ 「ジュースをこぼしてほしくなかった。」

美奈子先生「マイナスの感情ってね、『この子のこの行動をやめさせよう』とか
『この子にこんな行動をさせたい』という目的があるんですよ。』

まゆみ 「目的ですか？」

美奈子先生「そう。感情ってね、自然におこってくるんじゃないくて、
目的を達成するための道具なんです。」

まゆみ 「ど、ど、道具？」

美奈子先生「そう、『マイナスの感情で育てる』と副作用があるんです。」

まゆみ 「どんな副作用があるんですか？」

美奈子先生「4つの副作用を見てね。」（右表）

まゆみ 「えー！こんなにあるんですか。」

じゃあ、ジュースこぼした時どう言えばいいんですか？」

美奈子先生「みほちゃんは、どうしたかったと思う？」

まゆみ 「えー、わかんない。」

美奈子先生「じゃあ、みほちゃんに、『どうしたかったの？』って聞いてみるのはどう？」

まゆみ 「そっか！ジュースこぼさずのにみたかったのかも。」

美奈子先生「そうだね。親は、無意識に感情という道具を使って子どもを
コントロールしがちだね。

まゆみちゃん、怒りたくなったら4つの副作用を思い出してね。」

まゆみ 「はい。」

美奈子先生はこんな方♪

各病院の心療内科を歴任。
道文心理研究所所長として
カウンセラーの育成、講演会、
心理学勉強会を手がける。

平成24年「りばていーOne」
を設立、代表を務める。

また、三人の息子を育てた母でもある。

臨床心理士
坂本 美奈子 先生（射水市在住）



マイナスの感情で育てると起きる4つの副作用

子どもが消極的で
臆病になる

大人がいないときに、
不適切な行動をくり返す

親が子どもの行動に、
負の注目をする

親子関係が悪くなる

（※）いみず子育て情報「ちゃいる.com 第17号」
において、「やる気を引き出す魔法のことば」
としてアドラー心理学の肯定的表現を紹介し
ています。

【やる気を引き出す勇気づけ5つのポイント】

- ・私メッセージを使う
- ・肯定的表現を使う
- ・できていることに注目
- ・失敗（けいけん）を受け入れる
- ・個人の成長に注目する



カフェでひとやすみ

子どもと一緒にいけるカフェを紹介

ママの不安あるある

- ①子どもの遊びがとにかくダイナミック
- ②オムツ替えてほかのお客さんの目が気になる...
- ③トイレトレーニング中なんだけど...
- ④粉ミルク・離乳食・オムツを忘れた!
- ⑤安心して授乳できるスペースって意外とない
- ⑥はいはいで動き回るのが大好き
- ⑦かわいいお子様メニューがあったらいいな
- ⑧大人もゆっくりお茶したい

Wonderho-!!(わんだほー)なら安心♡

- ⇒広々キッズスペースで思いっきり体を動かせる。
- ⇒オムツ替え室でゆったり安心してオムツ替え。
- ⇒お子様用トイレ(小便器・和式・洋式)完備。
- ⇒店内にて1個単位で販売。
- ⇒完全個室で安心♡
- ⇒土足禁止だから元気なお子さんも動き回れます。
- ⇒かわいい手作りメニューを用意。
- ⇒ドリンクメニューが豊富。カフェインレスも対応可。
- もちろんおしゃれなランチメニューも!

H27.11.8OPEN

**Wonderho-!!
(わんだほー)**

射水市戸破 2596-1
TEL (0766) 55-4188

★営業時間 10:00~18:00
★定休日 毎週水曜日

子ども服ブランドの衣類や
雑貨の販売もしています。



私自身の子育て経験から、

「ママ会をする場所がほしい」
「子どもとも友達ともゆったり
できる場所があったらいいな」
という思いでお店を立ち上げました。

オーナー 田畑 菜衣佳さん



大人も子ども
ゆったり過ごせ
ました!

カフェリポートしてくれたのは
右: 梶さん親子(ママ・3歳・1歳)
左: 水口さん親子(ママ・0歳)

「自然体験で何が生まれるの?」
と知っているあなたへ

自然体験のススメ

ガイア自然学校とやま校代表: 守屋謙さんにインタビュー

ガイア自然学校とやま校では
どんな活動をしているの?

日帰りキャンプや釣り、山菜とり、雪遊びなど季節ごとの遊びを取り入れた、年少から参加可能なプログラムを年間通して実施しています。単発での申込みもできます。
親子参加型のプログラムもあるので「家族で自然の中で遊びたい」と考えている方もぜひ!

おすすめの遊びは?

自然体験というと特別に何かをしなければならないことはなく、子どもは豊かな自然の中で自由な発想をもって遊びを作る力を持っています。小さなお子さんにとっては、葉っぱを使った見立て遊びなども豊かな自然の中での経験になりますよ。
あと、おすすめの遊びは木登り。発育や身体能力が上がるのはもちろんのこと、子ども自身が危険を感じる能力が育ちます。

ガイア自然学校とやま校が
大事にしていること

「子どもたちの気持ちを受けとめ、ありのままのその子を認める」ことを大切にしています。
グループカウンセラーとして活動と一緒に関わる大学生たちや仲間にもまれ自然の中で起こるミラクルに心ときめきながら五感をフルに使って体いっぱい心いっぱい全力で遊ぶ!
こんな体験が大きくなってその子の中にずっと残る原体験になればと願っています。



ご家族と一緒に食事をするこ
とや、小学生の息子さんとのサッ
カー、9か月になるお子さん
との入浴が楽しいと語る、射水市
在住現役パパの守屋さん。

ガイア自然学校とやま校

富山市五福 4926-17
TEL 076-433-1238
E-mail info-ty@gaia-ns.com

HP も見てね☆
<http://gaia-ns.com/toyama>



ちゃいるレシピ



★レシピ提供★

加藤 愛さん(ワーク委員)

* 蒸しパン *

★材料★ (カップ6個分)

薄力粉・・・・・・・・・・150g
ベーキングパウダー・・・小さじ2
砂糖・・・・・・・・・・30～40g
牛乳・・・・・・・・・・150ml
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
お好みの具・・・・・・・・さつまいも、かぼちゃ、
にんじん、バナナ、
チーズなど

★ワンポイントアドバイス★

お好みの具材でアレンジ！

- ・さつまいも } 1cm角に切り、生地にトッピングして
- ・かぼちゃ } 蒸す。
- ・にんじん → すりおろして「作りかた②」のときに一緒に混ぜる。
- ・バナナ → つぶして、「作りかた②」のときに一緒に混ぜる。

★作りかた★

- ①ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー砂糖を入れ、泡立て器で混ぜます。
- ②牛乳、サラダ油を加え、粉っぽさが無くなるまで混ぜます。
- ③アルミカップなどに入れて、強火で10分程蒸します。竹串をさして、生地がついてこなければ出来上がりです。

* 餃子の皮でお手軽ピザ *

★材料★

餃子の皮
ピザソース
ピザ用チーズ



お好みの具材…ウィンナー、ベーコン、ハム、コーン、ピーマン、ミニトマトなど火が通りやすいものがおすすめです。

★ワンポイントアドバイス★

魚介や生肉を使うときはあらかじめ下茹でする、炒めるなどして加熱しておきましょう。

★作りかた★

- ①餃子の皮にピザソースを塗ります。
- ②具材をのせ、チーズを散らしてトースターで5分程焼きます。
- ◆フライパンやホットプレートで焼く場合は油をうすくひき、餃子ピザを並べ、蓋をして弱火で焼きます。具に火が通り、チーズがとけてきたら強火にし、皮がパリッとするまで焼きます。

♥ あま〜いさつまいもの蒸し方 ♥

★作りかた★

- ①さつまいもをよく洗います。
- ②水を入れた蒸し器にさつまいもを並べ、弱火で30～40分ほどかけてゆっくり蒸します。竹串がすーっと通ったら出来上がりです。

★ワンポイントアドバイス★

時間をかけて蒸すことで甘味が引き出されます。

バックナンバー
(第1号～第17号)
も見てね☆

「いみず子育て情報 ちゃいる.com」

平成28年2月発行

編集：射水市少子化対策ワーク会議委員

発行：射水市福祉保健部 子育て支援課児童福祉係

住所：〒934-8555

富山県射水市本町二丁目10番30号

電話：0766-82-1965

FAX：0766-82-8269

メールアドレス：kosodate@city.imizu.lg.jp

ちゃいる.comHP アドレス

<http://www.city.imizu.toyama.jp/child/>