

# お茶の間交信

テーマ「長井の心を育む」

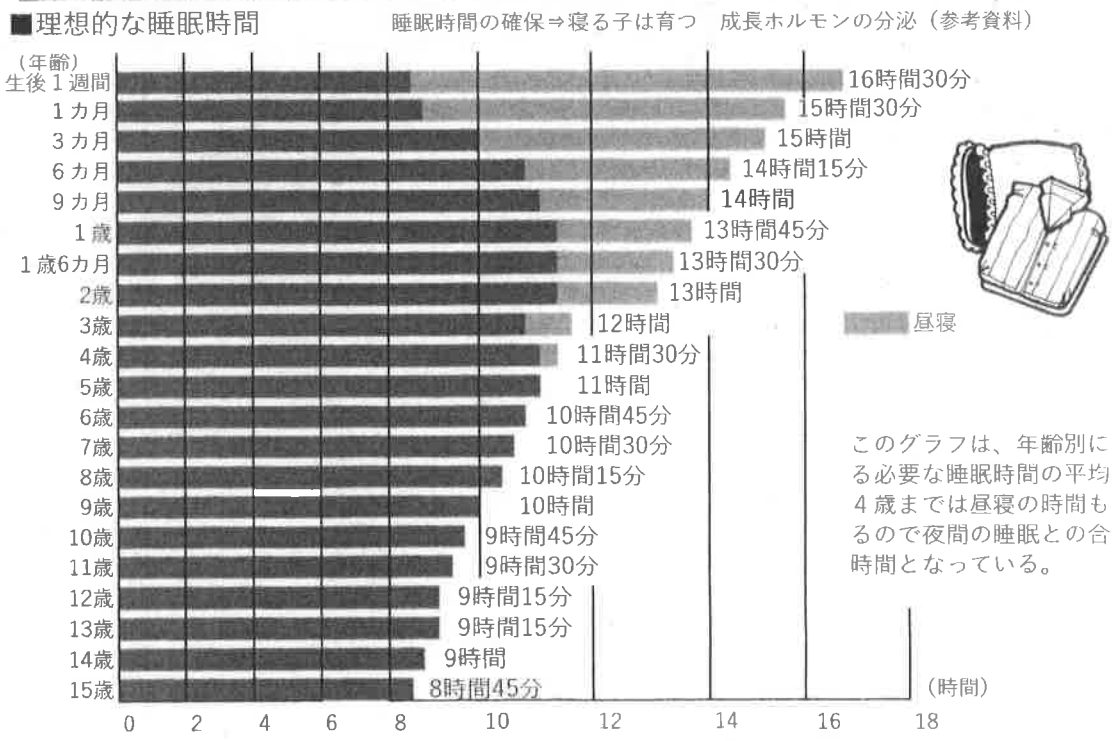
## “お昼寝って必要なの？”

2歳半の子どもを家でみています。  
保育園に通う同じ年齢の子どもは、毎日お昼寝があると聞きますが、うちの子はなかなか寝ません。  
また、お昼寝をしないほうが夜の寝つきもいいし、ぐっすり眠るような気がしています。  
子どもにとってお昼寝は必要なんですか？



子どもにとってお昼寝は必要なのか？ということですね。  
子どもといっても、0歳から就学前まで、かなり年齢差がありますが、ご質問の方の2歳から3歳ぐらいまでのお子さんを中心にしてお話ししましょう。  
まず、お昼寝は必要か？というご質問に答えるとしたら、「自宅で十分な睡眠をとっているのであれば、お昼寝は必要ない」ということです。  
乳幼児の睡眠は、心身の発達に大変重要なものだということは皆さんご存知ですよ。では十分な睡眠とはどのくらいを言うのでしょうか。添付の資料によれば2歳～3歳頃は、1日12時間～13時間が必要ということです。  
通園のない子どもの場合なら、6時起きなら午後6時には就寝していることで、それまでに夕食、入浴などを済ませておかないといけません。起床時間が遅くなれば、就寝も遅くなります。  
片や、通園児は、登園が8時だと起床は6時か7時で、降園は親の勤務によりますが18時頃でしょうか。それから帰宅までに買い物など済ませ、食事の準備、食べさせて、お風呂に入れ、ばたばた動きまわって子どもの就寝は21時か22時ですね。  
そうすると、就寝時間は9時間が10時間です。十分な睡眠時間からすれば、2～3時間足りない事になります。この足りない時間を保育園ではお昼寝で補い成長にひ

ずみがでないようにしています。  
そもそも、保育園等でお昼寝（午睡）は誰によって決められた制度なんでしょうか？  
それは、厚生労働省が10年ぶりに改正して、平成30年4月1日から摘要されている現在の保育所保育指針「3 保育の計画及び評価」という項目に、「午睡は生活リズムを構成する重要な要素であり、安心して眠ることのできる安全な睡眠環境を確保するとともに、在園時間が異なることや、睡眠時間は子どもの発達の状況や個人によって差があることから、一律にならないよう配慮すること。」とあり、午睡は、より良い生活リズムをつくる上で重要であるとしています。  
ご自分のお子さんの一挙手一投足をそのまま真似っこしてみてください。1時間でいいです。歩いたら同じ歩数を歩き、走り、飛び跳ねたり、手をあげ、足をばたつかせて、そしてしゃがんだり…、どうですか、大変な動きで疲れてしまったでしょう。そのくらい子どもはエネルギーを内蔵しているのです。保育園で、みんなと一緒に動いていたら午前中で疲れてしまいます。そこでお昼寝でエネルギーを復活させるのです。  
保育園で動きまわっているのに、お昼寝をさせなかったら、ぐずぐずと機嫌が悪くなったり、友だちとやたら喧嘩になったり、遊具で怪我をしたりと安全性が問題になります。  
4歳5歳と成長していくにしたがって、体力も出てきて、お昼寝を必要としない頃になったら、保育園と相談してみてください。  
(お茶の間交信編集委員・保健師 平吹 京子)



# 子育ての「ワンポイントアドバイス」

Q： 私は2世帯同居家族ですが、子どもは3歳と1歳で、下の子にまだまだ手がかかる状態です。上のお姉ちゃんには、しっかりしてほしいので色々調べたりしながら子育てをしています。時々、祖父母の考え方が私のやり方と違うことがあって叱られてしまい悩んでいます。今後、いろいろと干渉されるようになるのかと思うと大変気が重くなります。ご助言をお願い致します。

A： よく相談のお手紙を出していただきました。2世代同居でなくてもよく相談を受けるテーマです。山形県は、三世代同居率が全国一高いということはもう周知の事実ですが、平成22年の国勢調査では21.5%だったものが、27年では17.8%に減少しています。きっと今回（令和2年）の国勢調査ではもっと減少している事でしょう。因みに長井市でも、同じく25.2%から21.0%に減少しています。

「孫は目に入れても痛くない」とか、孫の誕生は祖父母にとって、人生第二のステージを彩る福音でしょう。孫にとっても、心のオアシスにもなる存在でお互いかけがえのない大切な存在なのです。

しかし、孫は親（娘夫婦や息子夫婦）のもの。どんなに大切に思っても、しつけや教育方針の決定権は親にあります。子育ての主役は、あくまで両親であり祖父母はその補助者であることです。祖父母は、ただ傍らで気をもむだけ。切ないけどこれが現実です。

娘夫婦や息子夫婦は、これから自分たちで迷いつつも力を合わせて親になる道のりを歩もうとしているのです。これまで大切に育ててきた娘や息子だからこそ、彼らが親として成長する行く手に立ち足はだかるような真似は、厳に慎まなければなりません。

時代とともに、また科学や医学の発達、生活習慣の変化などで、子育ての常識は日々変化していくので新しい情報に関心を持つことをしつつ、過度の介入は避けることを心がけましょう。とはいうものの子育ての先輩として両親の相談には是非、力を貸してやり応援して頂きたいと思えます。その場合、決して自分の意見を押し付けることのないように…。と、近在の保育園や児童センターなど保育施設の祖父母教室でお話ししてきました。

「手助けも出すぎると百害あって一利なし」

善意でやっていることだから、孫のために良かれと信じ切っているからこそ、有難迷惑に思う嫁や娘の渋い顔が目に入らなくなります。孫は、祖父母になつきます。親以上になつくことも。「おじいちゃん、おばあちゃんの方がいい。ママよりおじいちゃん、おばあちゃんが好き」などと孫が言い始めた時には、手助けが過干渉の域に入ったことを知らせる赤信号です。仮にそのママがお嫁さんだったらどれほど傷つくでしょう。

将来、孫が成人して社会に出て、また親になっていく道筋のお手本は、孫自身が育った家庭がお手本になっていくのです。そう考えた時、何でも話し合っ分り合える家庭運営が大切になります。 （お茶の間交信編集委員・保健師 平吹 京子）





# パパとあそぼう♪

パパとあそぼう♪の今年度初めての活動は「パパと焼き芋体験」です。11月3日(火・祝)に縄文村にて行いました。親子ウォークラリーで大自然を満喫した後は、自分たちで新聞紙とアルミホイルをくるくると巻いて作った焼き芋をおいしく味わいました。



マスクと消毒、体温測定  
でコロナ対策もバッチリ!



焼き芋の準備  
くるくるキュッキュッ!

ステキな  
木の实を  
みつけよう!  
等...

野あそびビンゴ  
ウォークラリーで  
自然満喫☆



焼きマシュマロも大人気!



🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡



土偶と一緒にパシャリ!



ホクホク

おいしい!



折 り 線

料金受取人払郵便

長井局承認

347

差出有効期限  
令和3年5月  
31日まで

〒993-8790

長井市屋城町の番53号

長井市中央コミュニティセンター  
(交流センター55号内)

お茶の間交信 行

折 り 線



9938790

折 り 線



～切手を貼らずに投函して下さい～

Fax (84) 5869や

メール chuou-k3@jan.ne.jp の返信もお待ちしております。施設内の「お茶の間交信ポスト」もご利用ください。

## ⇒お茶の間交信返信

●感想やとりあげてほしい内容など何でもお寄せください。

利用施設名・利用ひろば名

氏名（匿名でも結構です）

【

】

【

】

Horizontal lines for writing the reply.

# こんにちは!

## 西根児童センターで～す



今年は積雪が多く、西根児童センターの園庭の雪山は、なんと！なんと！エベレスト並！！そりで滑るのは危険すぎて、お尻で滑って遊んでいる子どもたちです。

また、雪だるま作りや雪合戦、宝探しゲームや空容器を使ったアイスクリーム屋さんごっこなど、冬ならではの遊びを満喫しています。そんな子どもたちの楽しそうな笑顔は、コロナ禍での不安な気持ちを明るくしてくれる元気の源につながっています。



## 返信コーナー

【竹田】

子どもの頃、いただいた物は仏様にガンガンしてから食べるようにと親から言われてました。子どもたちにもそのように教えてきました。

おせち料理、孫たちは離れているので、婆が作り、正月に来れたら食べさせたいと思います。



## ～1年間ご愛読ありがとうございました～

【お茶の間交信編集委員】

中川 純子（星の子保育園）

伊藤 朱加（めぐみ幼稚園）

渋谷 弘美（白ゆり保育園）

佐藤美和子（致芳児童センター）

菊地 美紀（西根児童センター）

土屋 清美（やまがた育児サークルランド）

平吹 京子（子育て支援サポートくらぶ、保健師）

梅津ひろみ・菊地久美（長井市中央コミュニティセンター）

