

# 子どもと親の健康のために

大きな震災の後、お子さんの様子はいかがですか。お母さんやお父さんも、地震の被害や放射線への不安で、心配な日々を過ごしているかもしれません。地震を防いだり、放射性物質を完全になくしたりすることは、残念ながらできません。でも、子どもや親自身の不安な心を少し和らげる方法があります。普段の子育てでも大切なことなので、ぜひ参考にしてください。

## まず、抱きしめる

親として何をしてあげられるだろうと、あまり迷うことはありません。「親と一緒にいる」というだけで、子どもは安心できるのです。「パパやママと一緒にいるから安心だよ」という気持ちを言葉や態度で伝えてあげましょう。

抱きしめたり手を握ったりして、体に触れてあげると、安心感が伝わりやすいです。また、ゆったりとした雰囲気や絵本を読み聞かせたり、歌ったり、遊んだりして、子どもの心を優しく包み込んであげてください。



## 気持ちに耳を傾ける

親に寄り添ってもらって安心すると、子どもは心のためにいた気持ちやストレスを吐き出そうとします。言葉で訴えることもありますが、泣くという行為で訴えることもあるでしょう。泣く場合には、無理に止める必要はありません。

おおらかに、にこやかに、よしよしとだめてあげましょう。子どもがおびえている場合も「怖くないよ」「平気だよ」と慰めるのは、気持ちを否定してしまふことになります。「怖かったね」「心配だね」とまずは共感してあげてください。

## 親子遊びによる癒し

親子で楽しく、時には取っ組み合って遊ぶことも、ストレスを発散しながらきずなを強める方法の一つです。夢中で遊んだ後は、親のほうもすっきりとした気持ちになり、癒されるものです。子どもの屈託のない笑顔は、不安な心に差し込む光のように感じられることでしょう。親が子供からもらえる元気もいっぱいあるものです。子どもと遊ぶ、笑顔を見つめる、肌のぬくもりを味わう…。お互いに親子であることのありがたさを実感するチャンスです。

## 子どものためにも自分の心のケアを

子どもはとても親思い。親に元気がないと、心配になって、子どもも元気がなくなります。子どものためにも、自分のためにも、あなた自身を大切にいたわってください。悲しみや不安といった気持ちがあることに気づいたら、その気持ち一つ一つに対して「そういう時もあるよね」と声を掛けてあげてください。子どもの前では怖がりたり、泣いたりしてはい



▼相談・問い合わせ先  
保健福祉課  
☎(62)2115



パパ、ママと一緒にポーズ

「小さなことにも幸せを感じてくれるような、心の豊かな子どもに育ってほしい」。パパとママはそう言って遙斗くんをやさしく見つめます。

## 野口 遙斗くん

平成22年7月生まれ  
～三城潟  
貴之さん・布紗子さん夫婦の長男

最近「マル・マル・モリ・モリ」にハマっているという遙斗くん。この曲が聞こえると眠っているように起き、テレビの前で踊るそうです。「すべてがかわいくなってしょうがない」と話すイクメンの貴之さんは、仕事から帰ると、遙斗くんとお風呂、ミルクやご飯を済ませ、寝かしつけるのも自分という徹底ぶり。ママの布紗子さんも「かなり助かりますね」と笑顔を見せます。

「昨日はできなかったことが、今日はできるようになる。毎日の成長がすごく楽しみです」という布紗子さんと「早く親子でキャッチボールがしたい」と笑う貴之さん。

両親の思いを知ってか知らずか、遙斗くんも二人をニコニコと見つめ返していました。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。

☎(62)2111

## サークル紹介

### Circle introduction

学びの横にあるピオトープでは、間もなくさぎ草が咲く季節を迎えます。空を飛ぶ白サギのようなきれいな花を咲かせる町の花「さぎ草」。そんなさぎ草に魅せられた会員の皆さんが作ったのが、猪苗代町さぎ草を育てる会です。

現在、会員は約20人。ピオトープへのさぎ草の植花や亀ヶ城公園の周辺環境の整備などを中心に活動しています。

「きつかけは何でもいい。環境整備などに参加し、自分が亀ヶ城公園を作っているような楽しさを味わってほしい」と話すのは中村正事務局長。本田嗣之会長は「一緒に美しい猪苗代を作っていく会員を募集しています」と笑顔で話しました。

※このコーナーでは、活動をPRしたい団体を募集します。希望する団体は広報担当まで問い合わせください。

☎(62)2111

## 猪苗代町さぎ草を育てる会

(本田嗣之会長)



(写真左) 亀ヶ城公園で作業にあたる会員の皆さん。同園の草木はほとんどがこうしたボランティアの手によって植えられたもの (写真右) 「一緒に美しい町を作る会員を募集中」と話す本田会長



写真はピオトープにさぎ草の球根を植えた時の様子 (5月)

