

Maman's Club

vol.018

ままんずくらぶ | 忙|し|い|ま|ま|ん|の|子|育|て|相|談|室|



お便り大募集!! 悩める“ままん”やご家族からのお悩みもお待ちしています。

子育てに関する悩みや不安を抱えていませんか。オウティでは、みなさんがもっている問題を解決するお手伝いをします。お名前は掲載しませんので、ペンネームでもOK。お子様の年齢または月齢を添えて、オウティ編集室まで送ってください。

〒523-0893

近江八幡市桜宮町289フジビル3F

(株) 中広 オウティ編集室

「Maman's Club 係」宛

ハガキ



outy@chuco.co.jp



※読者の皆様からお寄せ頂いた個人情報は「Maman's Club」コーナーに掲載する他、本人の同意を得ず第三者に開示・譲渡いたしません。

「育ママ教室」友だち登録後、応募フォームより送信

プロフィール

育ママ教室
代表 育児アドバイザー
バンパ マリ
馬場 真鯉さん



「私がお答えします!」

「一生に一度の育児を
思いっきり楽しみませんか。」

0歳～9歳までの育児教室です。
「育児を学び」ライフスタイルに合った
親子の時間を手に入れる
お手伝いをしています。

0-3歳 The sky is the limit ~可能性は無敵大~
《親子育児教室》
4-6歳 《子ども塾》
7-9歳 《好奇心と思考力》
育ママ教室



体験は随時募集しております。
詳しい内容は【WEB】ikumama.jp/

〒523-0893

近江八幡市桜宮町 210-11

【TEL・FAX】0748-26-5344

【Mail】mail@ikumama.jp

平日火～金曜 (10:00～17:00)



育ママブログ

A 自分で歩ける、動けるよ
うになると、体を動かす
のが楽しくなります。お散歩、
ボール遊び、じゃれつき遊び
をパパも交えて3人で行い、

Q 1歳女の子。パパよりマ
マ。ママ、ママ、ママ。
なんでもママ! パパにもなつ
いてほしい。

業も楽しくなります。
と、気持ちに余裕ができ、授
めです。絵本、看板の文字を
読む、カルタなど、遊びの延
長線上で。言葉遊びのしりと
りもいいですよ。教科書が読
める、知っている言葉がある
と、気持ちに余裕ができ、授

Q 5歳男です。春から小学
生なのですが、全くと
言っていないほど字が書けませ
ん。周りの女の子はお手紙の
交換などが始まり、もらって
きたお手紙を見てびっくりし
ました。今から字を練習して
おいた方がいいのでしょうか。
かなみに外で遊んだり体
を動かす方が好きで、そもそ
もお絵かきやぬりえにあんま
り興味を示しません。

★今月のおすすめ遊び★

「いぬのヴァルディ」(0歳～)

ベビーが好きな「動物・動き・音」を楽しめます♪
引っ張ると首としっぽを振りながら
カタカタと音を鳴らしてついできます。



ポックポック(3歳～)

子どものユニークな想像力が発揮されます♪
指先、3点持ち(鉛筆)、手首など
文字を書く動作にも繋がります。



慣れてきてから少しずつ、パ
パとの時間を増やしてみてください。
Q おしっこを我慢してしま
います。漏らすことはな
いのですが、もっとこまめに
行くように、どう促したらいい
ですか? 3歳男の子です。
A 生活リズムを整えて、活
動の切れ目のタイミング
で行けるように、事前の声か
けをしてください。事前の声
かけを行う事で先の見通しが
できると、安心でき、自主的
に動けます。また特に寒い時
期はトイレに行くのが面倒に
感じる時期です。トイレに行
けたら、褒めてあげることがも
効果的です。

Maman's Club

ままんずくらぶ | 忙しいママの子育て相談室 |

vol.019



お便り大募集!! 悩める“ままん”やご家族からのお悩みもお待ちしております。

子育てに関する悩みや不安を抱えていませんか。オウティでは、みなさんがもっている問題を解決するお手伝いをします。お名前は掲載しませんので、ペンネームでもOK。お子様の年齢または月齢を添えて、オウティ編集室まで送ってください。

〒523-0893
近江八幡市桜宮町289フジビル3F
(株) 中広 オウティ編集室
『Maman's Club 係』宛

ハガキ

Eメール

outy@chuco.co.jp

※読者の皆様からお寄せ頂いた個人情報は「Maman's Club」コーナーに掲載する他、本人の同意を得ず第三者に開示・譲渡いたしません。



「育ママ教室」友だち登録後、応募フォームより送信

プロフィール

育ママ教室
代表 育児アドバイザー
バンパ マリ
馬場 真鯉さん



私がお答えします! /

「一生に一度の育児を
思いっきり楽しみませんか。」

0歳～9歳までの育児教室です。
「育児を学び」ライフスタイルに合った
親子の時間を手に入れる
お手伝いをしています。

0-3歳 The sky is the limit ~可能性は無敵大~
《親子育児教室》
4-6歳 《子ども塾》
7-9歳 《好奇心と思考力》
育ママ教室

体験は随時募集しております。
詳しい内容は【WEB】ikumama.jp/

〒523-0893
近江八幡市桜宮町 210-11
【TEL・FAX】0748-26-5344
【Mail】mail@ikumama.jp
平日火～金曜 (10:00～17:00)



育ママブログ

Q

いつも見ています。同じような悩みがあると共感して読んでます。私の息子、5歳。朝起きてくれない。夜も8時から9時には寝かせているのですが、とにかく、起きないです。声をかけたり、体を起こしたり、無理やり服を着替えさせることも。今は寒いというのもあるんでしょうが、登園の準備が大変です。車の中でパンを食べながら行く毎日です。ちなみに6時半に起こしはじめます。何か手立てはないですか？

A

ご提案としては「睡眠の質をあげる」。そのために、

- ① 朝分泌される「やる気のセロトニン」
- ② 夜分泌される「睡眠ホルモンのメラトニン」
- ③ ストレスを軽減させる「幸せホルモンのオキシトシン」

の分泌を活性化させます。セロトニンは太陽の光を目の網膜が感じる事で活性化されるので、日中元気に外遊びをするのがおすすめです。セロトニンは夜になると睡眠ホルモンの「メラトニン」を生成してくれますので、日中たくさんゲットしたいですね。夜は生活の流れを同じにして刺激を軽減します。順番はご家庭の生活スタイルに合わ

★今月のおすすめ遊び★

「ブンブンかくれんぼ」(記憶、想像力・4歳～)
移動する蜂の巣。6色のハチがどの巣に隠れているか。ぐらぐら揺れるハチがとってもキュート。



せていただいてOK。夕食は和食中心、食べ過ぎに気を付けて内臓の負担を軽減。お風呂、テレビは寝る2時間前まで。寝室はうす暗く。そしてお子さまのお話をたっぷり聞いてあげてください。今日一日の出来事など気持ちに寄り添うように耳を傾けてあげてください。たくさん自分の話を聞いてもらえる事で、安心感と信頼感が得られ、幸せホルモンのオキシトシンが分泌されます。食事の見直しも効果的です。大豆製品、牛乳、ヨーグルトはセロトニンを作るトリプトファンが多く含まれており、これらと炭水化物、ビタミンB6(ナッツ、青魚など)と一緒に取ることが必要です。

Maman's Club

ままんずくらぶ

忙|しい|ま|ま|ん|の|子|育|て|相|談|室|

vol.021



お便り大募集!! 悩める“ままん”やご家族からのお悩みもお待ちしております。

子育てに関する悩みや不安を抱えていますか。オウティでは、みなさんがもっている問題を解決するお手伝いをします。お名前は掲載しませんので、ペンネームでもOK。お子様の年齢または月齢を添えて、オウティ編集部まで送ってください。

〒523-0893
近江八幡市桜宮町289フジビル3F
(株)中広 オウティ編集部
「Maman's Club」宛

Eメール



outy@chuco.co.jp



「育ママ教室」友だち登録後、応募フォームより送信

※読者の皆様から寄せ頂いた個人情報 [Maman's Club] コーナーに掲載する他、本人の同意を得ず第三者に開示・譲渡いたしません。

プロフィール

育ママ教室
代表 育児アドバイザー
パンパ マリ
馬場 真鯉さん



「私がお答えします!」

「一生に一度の育児を
思いっきり楽しみませんか。」

0歳～9歳までの育児教室です。
「育児を学び」ライフスタイルに合った
親子の時間を手に入れる
お手伝いをしています。

0～3歳 The sky is the limit～可能性は無最大～
《親子育児教室》
4～6歳 《子ども塾》
7～9歳 《好奇心と思考力》
育ママ教室

体験は随時募集しております。
詳しい内容は【WEB】ikumama.jp/

〒523-0893

近江八幡市桜宮町 210-11
【TEL・FAX】0748-26-5344

【Mail】mail@ikumama.jp

平日火～金曜 (10:00～17:00)



育ママブログ

A 0歳児さんは五感を刺激する遊び、スキンシップ、声かけ、読み聞かせをやってみましょう。生後3カ月(ねんね期)までは授乳、睡眠、おむつ替えなど、お世話が中心です。このお世話の時に「声かけ」「スキンシップ」をしてください。「おむつかえるよ」「お腹すいたね。おっぱい飲もうね」等、少し高い

Q 0歳児(3カ月)です。毎日何をして過ごしたらいいのかわかりません。あと泣くのはどのくらいまで大丈夫ですか？

A 穏便にという事でしたら、コツは感謝を述べる事と断定しないです。「いつも遊んでくれてありがとうございませす。虫歯が心配なので、食べたら歯磨きもお願いできると助かります。」など、感謝、理由、お伺い、提案など、気になる事を少しずつアプローチしてみてください。

Q おじいちゃんおばあちゃんとお育児の方針が違いすぎるのがいちばん困っています。言い方を間違ったら嫌な関係になってしまうかも…と思うと、何も言えずにいます。どういう風に声をかけたら、穏便に済むでしょうか。

トーンで声かけ。手、指を伸ばす。体全体をさする等、優しく触れ合うだけで、OK。絵本は見せるではなく、聴かせるつもりで読んでください。赤ちゃんの脳、体が刺激され健やかな発育発達にもつながります。同時にママもストレッチや休息など体のメンテナンス、気分転換をして、体力回復しながらこれからの育児に備えてください。この月齢の赤ちゃんは泣くこともコミュニケーションの一つですので、「泣かせないように」まではしないでいいですよ。

★今月のおすすめ遊び★

「ムジーナ(ベビージム)」(0歳～)
赤ちゃんの五感を育みます♪



「HA ドールバギー」(3歳～)
子どもの必須遊びの1つ。ごっこ遊び。
小さなママ。可愛いですね♪

Maman's Club

vol.020

ままんずくらぶ | 忙|しい|ま|ま|ん|の|子|育|て|相|談|室|

vol.020



お便り大募集!! 悩める“ままん”やご家族からのお悩みもお待ちしております。

子育てに関する悩みや不安を抱えていますか? オウティでは、みなさんがもっている問題を解決するお手伝いをします。お名前を掲載しませんので、ペンネームでもOK。お子様の年齢または月齢を添えて、オウティ編集室まで送ってください。

T523-0893

近江八幡市桜宮町289フジビル3F

(株) 中広 オウティ編集室

「Maman's Club 係」宛

EXAMPLE



ouuty@chucu.co.jp



「育ママ教室」友だち登録後、応募フォームより送信

※読者の皆様からお寄せ頂いた個人情報「Maman's Club」コーナーに掲載する他、本人の同意を得ず第三者に開示・譲渡いたしません。

プロフィール Profile

「私がお答えします!」

育ママ教室
代表 育児アドバイザー
パンパ マリ
馬場 真鯉さん



「一生に一度の育児を
思っきり楽しみませんか。」

0歳～9歳までの育児教室です。
「育児を学び」ライフスタイルに合った
親子の時間を手に入れる
お手伝いをしています。

0-3歳 The sky is the limit~可能性は無次元~
《親子育児教室》
4-6歳 《子ども塾》
7-9歳 《好奇心と思考力》
育ママ教室

体験は随時募集しております。
詳しい内容は【WEB】ikumama.jp/

T523-0893

近江八幡市桜宮町 210-11

【TEL・FAX】0748-26-5344

【Mail】mail@ikumama.jp

平日火～金曜 (10:00～17:00)



育ママブログ

Q お友達のおもちゃを取り上げた時、乱暴な様子がある。園から注意を受け、シヨック…。親として、どのように子どもに対応したらいいか迷っています。10月にお姉ちゃんになったばかりの3歳です。よく下の子が産まれたら上の子をよいかまってしまう。と言われるので、なるべく関わりを多く持っているつもりですが、足りていないのかな…。

A 環境の変化に慣れるまでに3カ月かかると言われています。まだ3歳さん。ママ大好き全盛期です。無理のない範囲で取り組んでみてください。①「絵本」読み聞かせ。②散歩③絵を描く、粘土遊び、折り紙などの工作遊びがおすすです。④食事⑤ハグと感謝。①は毎日同じ時間にできると、お姉ちゃんがママとの時間がもうすぐやってくるかと予測できて情緒の安定に繋がります。②適度な運動で体力もつき、気持ちのコントロールも上手くなっていきます。③言葉以外の自己表現になり、ストレス発散の効果も。また指先を使う事で、集中力と意欲にも繋がります。④「和食」中心に。お菓子、砂糖など甘いものが多いと気分のムラが出ます。⑤1日3回10秒ハグ。

★今月のおすすめ遊び★

「カヤナック」(4歳～)

穴を開ける感触がやみつきに!



「はじめてのゲーム・フィッシング」(2歳～)

みんな大好きお魚釣り♪



朝、お迎え夜。生活の中で「ありがとう」の言葉を伝えてください。お手伝い、自分の身の回りの事等。

Q 天気の悪い時など、家中で体を動かして遊べることはないですか? アパートの2階であまり大きな音を出せないで、走らないような遊びがいいです…。

A ①頭と体を使った遊び。「宝探し」②「バランス&タイル」片足あげて10秒。10秒になったら思った足を下ろすと時間を予測します。しゃがんで10秒だと思ったら立つ。ママはタイマーで時間を測ってあげてください。③カルタ。テーブルに向かって立つてやると集中力と足腰鍛えられます。

Maman's Club

まますぐらぶ | 忙|しい|ま|ま|ん|の|子|育|て|相|談|室|

vol.022



お便り大募集!! 悩める“ままん”やご家族からのお悩みもお待ちしております。

子育てに関する悩みや不安を抱えていませんか。オウテイでは、みなさんがもっている問題を解決するお手伝いをします。お名前は掲載しませんので、ペンネームでもOK。お子様の年齢または月齢を添えて、オウテイ編集室まで送ってください。

〒523-0893
近江八幡市桜宮町289フジビル3F
(株) 中広 オウテイ編集室
「Maman's Club 係」宛

Eメール



ouity@chuco.co.jp



※読者の皆様からお寄せ頂いた個人情報には「Maman's Club」コーナーに掲載する他、本人の同意を得ず第三者に開示・譲渡いたしません。

「育ママ教室」友だち登録後、応募フォームより送信

プロフィール

育ママ教室
代表 育児アドバイザー
パンパ マリ
馬場 真鯉さん



「私がお答えします!」

「一生に一度の育児を
思いつきり楽しみませんか。」

0歳～9歳までの育児教室です。
「育児を学び」ライフスタイルに合った
親子の時間を手に入れる
お手伝いをしています。

0-3歳 The sky is the limit ~可能性は無限大~
《親子育児教室》
4-6歳 《子ども塾》
7-9歳 《好奇心と思考力》
育ママ教室

体験は随時募集しております。
詳しい内容は【WEB】ikumama.jp/
〒523-0893

近江八幡市桜宮町 210-11
【TEL・FAX】0748-26-5344
【Mail】jmail@ikumama.jp
平日火～金曜 (10:00～17:00)



育ママブログ

Q 4月から娘が幼稚園に行きます。本人はとも張り切っていますが、もし朝の登園をしぶるようになったらどうしよう…とか、ちゃんとお友達ができるのかな…とか、下の子を連れて毎日登園大変だろうな…とか、私にもママ友ができるのかな…とか、いろんなことを考えてはドキドキしています。我が親子に心構えをお願いできたらうれしいです。よろしくお願います!

A 入園おめでとうございます。新生活ドキドキとワクワクきつとどれも素敵な思い出、経験となり、お子さんの成長の糧になる楽しい月日になりますよ。楽しんでください。お伝えしたい心構え。
①睡眠 ②焦らない ③対話
①日中元気に過ごすために20時〜就寝。7時まで不起床。11時間の睡眠確保。
②焦りは判断を鈍らせてしまいます。特に朝の忙しい時の「早く」「まだ？」などはNGワード。時間に余裕を持って、通園はできたら徒歩で。歩くことで元気パワーを充電。おしゃべり、景色、季節を感じながら、お子さんの感性を磨く時間に。
③お子さんのお話をたくさん聞いてあげる。自分の話をしっかり聞いてもらえる安心感がある子どもは、人の話をしっかり聞く事ができます。つまり、お友達との関係も良好になります。

★今月のおすすめ遊び★

「うさぎのニーノ」(3歳～)
可愛いうさぎがいっぱい。
色、数、ごっこ遊びにも使えます!



「クロスボール・レインボー」(0歳～)
手触り、音、動き、五感をしっかり刺激します

Maman's Club

ままんずくらぶ | 忙|し|い|ま|ま|ん|の|子|育|て|相|談|室|

vol.023



お便り大募集!! 悩める“ままん”やご家族からのお悩みもお待ちしています。

子育てに関する悩みや不安を抱えていませんか。オウティでは、みなさんがもっている問題を解決するお手伝いをします。お名前は掲載しませんので、ペンネームでもOK。お子様の年齢または月齢を添えて、オウティ編集室まで送ってください。

ハガキ

〒523-0893
近江八幡市桜宮町289フジビル3F
(株)中広 オウティ編集室
[Maman's Club 係]宛

Eメール



ouuty@chuco.co.jp



「育ママ教室」友だち登録後、応募フォームより送信

※読者の皆様からお寄せ頂いた個人情報 [Maman's Club] コーナーに掲載する他、本人の同意を得ず第三者に開示・譲渡いたしません。

Q 1歳4カ月ひとりっ子。
1歳から保育園に通っており1歳3カ月から歩き出し、かなり活発になってきました。保育士さんより、最近年下の子に覆いかぶさったりしているとの報告を受けました。嫌がったり泣いたりしてもしてしまいう時があるようで、まだしてはいけない等の

7歳。食べたい食べたいというので困っている。育ち盛りのなかもとわかっていても、太ったらどうしようと思うとあまり多くは食べさせたくない。野菜が嫌いです。お姉ちゃんはそのなに食べないです。

A 食材、食べ方を工夫してみてください。

・和食で噛む回数が多い食材を使用し、味噌汁は具沢山。
・ご飯は少し冷ます。またはおにぎりでもOK。
・適度な運動、自己表現につながる遊びを取り入れる。
冷めたおにぎりはおすすめ
です。消化吸収率も温かいご飯より50%減。食物繊維と同じような働きをしてくれるので、腸内環境も良くなります。
また、運動や好きな遊びをする事で満足感を得ると、ホルモンのバランスや自律神経が安定し、食欲が減退すると言われています。

まずはご家庭でできる事から取り組み、同時に保育園にも「このような対応をしているのですが、最近はどうでしょうか？」と先生とコミュニケーション、情報共有され、お子さんの成長を見守るのが良いかと思えます。この頃の子どもは相手のリアクションがある事に興味を持つので、ご家庭でやってはいい事や注意する時に大きなリアクションを取らない。その代わり、やらなかった時に「よくわかったね」と褒めてください。

★今月のおすすめ遊び★

環境の変化がある季節。リラックスを促す遊びがおすすめです。「粘土」折紙紙」手先を動かす事で情緒の安定につながります。



プロフィール
「私がお答えします!」
育ママ教室
代表 育児アドバイザー
パンパ マリ
馬場 真鯉さん

「一生に一度の育児
思っきり楽しみませんか。」
0歳～9歳までの育児教室です。
「育児を学び」ライフスタイルに合った親子の時間を手に入れるお手伝いをしています。

0～3歳 The sky is the limit ~可能性は無敵大~
《親子育児教室》
4～6歳 《子ども塾》
7～9歳 《好奇心と思考力》
育ママ教室

体験は随時募集しております。
詳しい内容は【WEB】ikumama.jp/
〒523-0893
近江八幡市桜宮町 210-11
【TEL・FAX】0748-26-5344
【Mail】mail@ikumama.jp
平日火～金曜 (10:00～17:00) 育ママブログ

判断がわからないだろうから保育園では注意できないとのこと。母親として子どもに注意や伝えることも必要かと思えますが、保育園でもその場で注意頂いた方がありがたいと思っております。対応方法に関して何かアドバイスを頂きますと幸いです。よろしくお願ひいたします。