

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

【Mail】mail@ikumama.jp



©IKUMAMACCLASS

(一社)
育ママ教室代表
育児アドバイザー

〒523-0893 近江
(株)中広 オウデ



「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。

ままんずくらぶ ～子育て相談室～

vol.60

Q 歌がうまく歌えません。い
わゆる音痴な気がします。
リズムも微妙。かわいらしいと言
えばそうですが、女の子だし……
なんとか直してやりたい親心で、
何か少しでも今から遊びながら
できることがないか探していま
す。7歳です。

③帰宅後の流れ、遊びを一定に
睡眠に繋げていきます。一日の出
来事をおしゃべりしながらお絵
描き(アウトプット)、絵本、軽
いストレッチ(スキんシップ)等
で情操面が安定し眠りやすくな
ります。

7時までに起床。

②朝食に睡眠を促すメラトニンの分泌を良くするトリプトファンを多く含む食材を取り入れると効果的です。豆腐・納豆・味噌・醤油・チーズ・牛乳・ヨーグルト・米・卵・バナナ等。和朝食がオススメですね。

③帰宅後の流れ、遊びを一定にする事で、テンションをあげず、

A ご家庭では①起床時間②朝食③遊びを少し意識してみ
てはいかがでしょうか。

Q 保育園でガツリお昼寝をしてくるので夜の寝つきが遅い…部屋を暗くしてもダメで私の方が先に寝落ちする。

大人から子どもまで。
遊びながらスキンシップ&
体幹を鍛えよう♪



▲「こぶたの体操」

A 話が合わないと感じているお子さんの気持ちを受け止めつつ、学校での出来事を傾聴し、学校以外でお子さんの興味がある活動に参加しながら、個性の見極め(得手不得手)と尊重を意識して接してみてください。信頼と自己肯定感が高まり、今まで無理だと思っていたことにも違う視点で捉えることができようになる。気づきや興味関心、意欲が向上してコミュニケーションも広がる効果が期待できます。

Q 小学6年女子です。話が合わない!と、同世代の友達と付き合いががりません。大丈夫でしょうか…いじめられたりはしていないと思います。

の動き(体幹)をトレーニングすると、呼吸、腹筋など声を出すのに必要な力を育むと同時に、コミュニケーション能力も上がり自信がきます。自信が着くと気持ちに余裕が生まれるので集中力がつき、聴く力が向上するので、良質な音楽に触れる効果がさらに上がります。手を1回叩いたら立つ、2回叩いたら座るなど、音を聞いて体を動かす遊びもおすすです。