市川市　新浜親子つどいの広場通信

2021 年
2 月号
《NO.156》

つどいっこ

市川市新浜 1-26-1（南新浜小学校内）　TEL＆FAX　047-701-5581

＊当施設は、市川市の事業委託を受けて、NPO 法人市川子ども文化ステーションが運営しています。

寒さでついつい早足で過ごしてしまう日々ですが、暦の上では春が近づいてきています。時には親子で一緒に立ち止まり春の訪れを探してみませんか？道端の仏の座が紫色の花をつけているかもしれないし、街路樹を見上げればハナミズキのつぼみのふくらみが大きくなっているのを見つけられるはずです。親子の楽しい会話に心は温まりますね！

禅の知恵

子どもの日々の成長は楽しいし嬉しい。でもそればかりではありませんよね。
我が子とうまく意思の疎通ができなくて必要以上に叱ってしまって後悔したり、ママにべったりで家事がはかどらなくていつまでこんな日がつづくのかと思い悩むこともあるかもしれません。
言葉というのは私たちの人生にとってとても大切なものです。たった一つの言葉との出会いによって救われることもあります。禅の言葉には心を静め自分の人生に寄り添い慰めてくれる言葉が沢山あります。少し考え方を変えるだけで気持ちが楽になるかもしれません。

『一切唯心造』(いっさいゆいしんぞう)
～不安や心配事は心が作り出すもの～

こんな不安定な世の中での子育ては不安が多いと思います。
例えば「もし我が子が病気になってしまったら…」でも実際は今は元気に過ごしています。まだ起こっていないことを自分が勝手に想像して不安になっているだけかもしれません。今が健康ならそれに感謝しながら毎日を過ごしてみて下さい。あれこれ不安になるのではなく、今の瞬間に目を向けてみたら不安な気持ちも小さくなっていくと思います。

『日日是好日』(にちにちこれこうにち)
～不安や悩みは一生続かない～

子育てに悩みは尽きませんよね。
元気に成長してくれるだろうか、友達と仲良くできるだろうかなんでも好き嫌いなく食べてくれるだろうか。
でもその悩みはずっと続くものではありません。成長と共に新たな悩みができるけれどそれも時が解決してくれます。
悩みや不安はずっと続かない、そう信じて今日と言う日を大切に生きることです。悩んでいる今日も苦しんでいる今日もそれもまた自分にとって良い一日と考えてみましょう。

『水急不流月』(すいきゅうにしてつきをながさず)
～比べることの愚かさに気づくこと～

○ヶ月になったのにまだ○○ができない。○○ちゃんはできるのに我が子はできない。私たちは何かと比較してしまいます。
不安や悩みのその多くは比較の中から生まれるものだと言われています。出来ないことはあるかもしれないけれど、他に出来ることがきっとあるはずです。我が子にしかない良さが必ずあります。それを見つけて認めてあげることが親の努めであり幸せなのです。
比較からは決して幸福感は得られません。

『歳月不待人』(さいげつひとをまたず)
～今しかできないことが必ずある～

日々の子育てに追われて悶々とすることもあるかもしれません。早く仕事に復帰したいと焦りを感じることもあるかもしれません。でも気づけば子育ての時期はあっという間に過ぎてしまうものです。その過ぎ去った時間の中に後悔の思いを残さないように今自分がやるべき事にしっかり目を向けてみましょう。

参考　枡野俊明 著「比べず、とらわれず、生きる」

いちかわっこ WEB にて新浜親子つどいの広場通信臨時便 part.1～4 を公開しています。赤ちゃんの遊び、0歳～3歳のしつけ、子どもの遊びに関する資料になっています。ぜひご覧になってみてください。

広場のトイレに網戸がつきました！！
長年にわたる願いが叶ったわけですが、市の担当の方が網と両面テープを駆使して作ってくださった手作り網戸をはがす時には一抹の寂しさが。(;’∀’)長いことありがとうございました。(≧▽≦)

あそびの広場の予定

広場再開後の予定です。変更になる場合もあることをご了承ください。
イベント参加は 1 週間前より予約を受け付けます。対象者を優先させていただきます。
当日空きがある場合は対象外の方のご利用も可能です。当日の空き状況は門扉に張り紙をしますが、お電話でご確認いただけると確実です。

2/18(木) 10:30～11:30	「0 歳あつまれ～ふれあい遊び～」 見つめ合って、触れ合って、親子で一緒にゆったりした時間を･･･。
2/24(水) 10:30～11:30	「1 歳座談会～みんなでおしゃべり～」1 歳児をお持ちのママ、パパ！ この時期ならではの思い、まあるくなっておしゃべりしませんか？
2 月日程未定	避難訓練　隔月で実施。もしもに備えて参加ご協力お願いします。