



## 必要なのは、ルンルン♪スイッチ！？

春は活動的になる季節！

いつもの公園や児童館も顔触れが変わっていたり、おもちゃが増えていたり。新しく習い事を始めるという人もいらっしゃるのではないのでしょうか？

そういった「変化」には、ワクワクだけでなく不安の方が大きくなる人も多いかもかもしれません。

それは大人も子供も同じですよ。お支度がスムーズにできなかったり、自分でできるのにママに甘えてみたりするのはそのせいかもしれません。

そんな時、「早くやらないと鬼が来るよ！」と、脅しや嘘の声かけになってしまうことはありませんか？

始めのうちは効き目があっても、「鬼は来ない」と分かれば効き目が無くなり、その「嘘」を重ねるごとにお子様からの信頼も減っているかもしれません。と教育番組で小児科の先生もおっしゃっていました。

これって怖いことですよ。何気ない声かけで、うっかりわが子の信頼を失っていきながら。

例えば、「早くやると、おもちゃで遊べる時間が増えるよ♪」など、ワクワクすることをイメージして楽しく行動に移せるような声かけは、お互い気持ちがいいですよ。

ポイントは、「ヤダー！ やりたくない。」というお子様に無理矢理やらせるのではなく、「そうか！」先にお支度が終わったら、たくさん遊べるからやった方が得なんだ！と、気が付かせること。そうすれば、ルンルン♪スイッチオン！自分から進んでやり始めます。

小さいお子様は憧れの〇〇が沢山ありますよね。素敵なお姉ちゃんになりたい！かっこよくなりたい！こんな思いを声かけに盛り込むのも効果的です。

お子様自身がイメージして、ニコニコ笑顔になるような声かけを考えてみましょう♪

心理カウンセラー 太田直美/文

## <表紙モデルコンテスト>

年に4回開催しているママスクニュースレター表紙モデルコンテスト、第8回のエントリーは14名と盛り上がりました。とっておきの一枚でエントリーしてくださったのが伝わりスタッフ内での投票も真剣そのもの！

季節を先取りしてのコンテストになりますので、昨年度撮影されたお写真でのエントリーも大歓迎です。次回は7～9月に配布する夏号です！第9回のコンテストは夏らしい元気なお写真でのご応募をお待ちしております☆





春の

## おでかけ情報



☆ お気軽キャンプ ☆  
パディントンベア・キャンプグラウンド  
キャンプグッズを持ってなくても大丈夫！  
ここなら一通りの設備が整っていて  
キャンプを気軽に楽しむことができます。

### ☆ 潮干狩り ☆ 海の公園

八景島の目の前にある潮干狩りの楽しめる公園。  
浜辺では、アサリやシオフキ、カガミ貝などの貝類  
が自然繁殖しています。

夏には海水浴も楽しめて、トイレや休憩所の設備  
もバッチリ！

3月から9月中旬頃まで楽しめます。無料



【海の公園】  
〒236-0013  
横浜市金沢区海の公園10番  
シーサイドライン  
「海の公園南口」駅、  
「海の公園柴口」駅または  
「八景島」駅からすぐ

さがみ湖リゾートプレジャーフォレストの中にある  
キャンプ場。

キャンプ気分を体験したい人は常設テントやコテージ。  
キャンプ経験者にはオートキャンプもありますよ！  
遊園地内にあるキャンプ場なので、飽きたら遊園地  
で遊ぶことも可能です。



相模湖プレジャーフォレスト内  
【パディントンベア・キャンプグラウンド】

〒252-0175  
神奈川県相模原市緑区若柳1634番地

ママスクでは皆さんからのお出かけレポも募集しています。お出かけが大好きな方はママスクブログで  
お出かけレポーターをやってみませんか？お気軽にお問合せを

## 耳マッサージで肌つや美人

耳には足の裏や手のひらと同じように  
全身に反映するツボが約110個存在します。  
なんと全身にあるツボの約3分の1分なんです。



耳マッサージすると体調や体質の解消や緩和、美容効果  
健康維持が期待できます。

耳が温まることで血流が良くなり、全身がポカポカ。冷え  
の改善や、ダイエットにも繋がります。  
顔の血色がよくなり、肌つや、リフトアップなど女性に嬉しい  
効果もたくさんあります。

### ☆かんたん3ステップ耳マッサージ☆

「もむ」耳の後ろに親指を当てて、人差し指で耳を挟み親  
指で小さな円を描くようもみます。

耳たぶからはじめ徐々に上へ、上から耳たぶへ数回繰り返  
します。

「こする」中指と人差し指でV字を作り、耳を挟み、上下  
にゆっくり耳をさすります。

「ひっぱる」耳たぶは下方向、耳の真ん中は横方向、耳上  
部は上方向に引っ張ります。

毎日耳を「もむ」「こする」「ひっぱる」のマッサージを行って  
耳から健康美人になりましょう。親子でお互いにマッサ  
ージし合うのもコミュニケーションになりますよ。

文/ 耳ツボジュエリーセラピスト・認定講師  
中野 千絵子

Mama's  
Recommend

さくらのさくひ



『さくらのさくひ』

矢崎節夫/文  
福原ゆきお/絵  
出版:フレーベル館

桜の木と友達になったもぐら。年をとって咲か  
なくなった桜の木にもぐらがしたことは...  
切ないけれど、相手を想う気持ちの大切さに  
グッとくる本です。

文/ピラティスインストラクター 永野明日香

### ママスクで活躍してみませんか？

1月、3月とママスク講師登録勉強会を開催しました。  
2014年からスタートしたママスクは今年で4年目を  
迎えます。ママスクは子育て中のママが集える場  
を各地で開催していますが、それを支えているの  
は同じように子育てしながら働くママ講師たち。

・出産を機に働き方をチェンジした方、  
・ダブルワークしながら講師をしている方、  
・ハンドメイド作家さんやサロンエッセ、など  
スキルも知識も様々な講師がママスクを活躍の場  
にしています。

何かしたい！育休中にお手伝いしたい！などママ  
スクを支えてくれるママブロガーやスタッフも募集  
中です。お問合せを～



# 『おうちで英語キッズを育てよう』ミニ講座

## ／英語じかんの作り方／

さあ、新学期です！お子さまの進級・進学に合わせて、生活の時間に変化があるときですね。時間を見直すこの時期は、おうちで英語に取り組む時間も組み込んでしまうチャンス！

### 1. そもそも、おうちで英語に取り組むメリットは？

- ・時間がかかる言葉の習得をおうちで少しずつ時間を積み重ねられる
- ・ママが楽しいことはお子さまも楽しい
- ・おうちでリラックスしているときが一番学習効果が高い
- ・お子さまの興味に合わせて無理なく進めていける、など沢山あります。

おうちでの取り組みは、ママが関わるといことが大きな効果を生みます。お子さまは、ママの言葉かけやママが毎日取り組みを継続してくれること、ママと一緒に楽しむ姿にとっても影響を受けるのですね。



### 2. 英語じかんの作り方

英語のかけ流し、アルファベットのなぞり書き練習、ワークブックに取り組むなど、朝の10分、帰宅してからの10分など、生活の中に組み込む時間を見つけてみましょう。1ヶ月、半年、1年続けたら、かなり時間を積みめますね！

#### <三日坊主にならないためのポイント>

- ①自分の目指すところ(英語好きにする、英検などを目指す、留学させたいなど)を決める
- ②英語が話せなくても小さな「できた」を見つける
- ③ママの英語の得意不得意はお子さまの英語には影響しませんから「この子はできる」という心持ちで進める

続ける意味、メリットを知っていると続けようと思えますし、そして、なぜ英語に取り組もうと思ったか、ママが「どうしたいか？」目的を考えることが継続につながりますよ。ぜひ、子育ての中に英語を取り入れてみて！

文/おうちで英語キッズを育てよう・時間術コーチ 石山ゆき

## 朝のバイバイ、どうしていますか？

「春」は、入園や入学だったり、新しい生活がスタートする時期ですね！大人も子どもも新しい場所や環境に最初はとってもドキドキ…。そんな中、なかなかママから離れられなかったり、泣いてしまったり。今までよりも甘えん坊になったりするお子様も多いと思います。そんな時、どんな声かけや対応をするのがよいのかを、元保育士目線でまとめてみました。

#### <バイバイの声かけやママの対応のポイント>

- ①子どもを信じて、笑顔で明るくサラッと見送る  
(最初は激しく泣いてたとしても、園になれてくれば泣き止む時間もだんだん短くなりますので大丈夫♡ 逆に、ママやパパが不安げな顔をしてるとお子様も不安になっちゃいます)
- ②周りの子と比べない(慣れるのもその子その子のタイミングでOKです♪)
- ③朝のバイバイの儀式をする(タッチ、抱っこ、握手でバイバイなど、なんでもOK。お子様と決めてくださいね)
- ④帰ってきたときに『今日も頑張ったね』『ありがとう』と笑顔で伝えたり、ギューツとハグをする
- ⑤甘えたい気持ち、不安な気持ちを“共感”して受け止める

特に⑤は強く育てほしい、早く自立して欲しいという願いから、「泣かないの」「がんばって」とつい頑張らせる言葉をかけてしまいがち。しっかりと甘えを受け止めて、「バイバイするのが寂しいんだよね」などお子様の気持ちを言葉にして共感していくと、逆に大きくなってからの心の自立が早くなったり、お子様の自信にもつながりますよ♡  
よければ参考にしてみてくださいね～！



文 /イヤイヤ期アドバイザー 田中みゆき





ママもコドモもスクスク生きる // ママスク //

# MAMASUKU

東京・大田区・葛飾区  
大和・鎌倉・県央地区



ママスクはママが作った地域グループです。子どもを遊ばせられるところは増えてきたけれど、もっと自分のことを話したり、子育ての中で広がった好奇心を伸ばしたり、学べる場を作りたい！と横浜、湘南、東京を中心に活動しています。ママスクに参加したいママも、ママスクイベントを手伝ってくれるママスタッフやママブロガーも募集中。子育てしながら自分のことも大切にしたいママ、何かやってみたいママ、育休中に親子で思い出を作りたいママ、ママスクに集まれ！

\* ママスクおやこ講座 \*

● ママ交流会

気軽に参加できるものからあります。ママスクが初めての方も多いのでご安心ください。

● 各地のイベント

転勤族ママのランチ会、子育てシェア会  
おやこ音楽会、育休ママ交流会、お花見



● ママスク拡大中

3月には都内での音楽会も開催され、地域での活動が広がっています。各エリアメールでは地域の子育て情報もメールで配信中。

● 育休ママの心の準備メール

育休中のママがしておいた方がいい準備や備えておくことが分かりますと人気です！

最新スケジュール  
随時追加してます   
PCからの方は  
  
で検索し、イベント  
一覧をご覧ください



## 表紙モデル大募集

ママスクでは、毎号の表紙になるお写真を一般募集しています！お子さんの写真を送っていただき、一般投票にて表紙モデルを決めています☆

● 募集内容

家族写真、お子様のみ、ご兄弟で、可愛い写真はモチロン、変顔写真、コスプレ写真、親子リンクコーデなども大歓迎です♪



● 受付期間

4月1日より5月31日まで。  
受付終了後コンテストを行い、1~3位までを決定します！  
ママスクニュースレターの表紙になりたい方はどしどしご応募下さい！

👉 詳細は左のママスク最新スケジュールのイベント一覧の「おやこ写真募集ページ」をご覧ください。

子育て情報や活動の様子はブログで

ママスク ブログ

検索

無料ママスク会員登録はこちらから メール会員は**1300名**を超えました！



ママスクは横浜、湘南エリアから都内まで幅広くママ講師が活動しています。どのエリアからも登録できる「育休ママの準備講座メール編」などメール講座もいろいろ用意しています。登録いただくと、地域情報やイベント一覧、メール講座の紹介も届きますよ。



詳細のお問合せママスク事務局  
mamasukusuku@gmail.com

イロドリ

印刷通販

印刷 イロドリ SEARCH