

*親子カルタ 「あいうえおかきくけこ」

「おうちにいよう」の毎日、「親子カルタ」はお母さんたちへの応援歌

育児という大仕事をしておられるお母さんたちいかがお過ごしでしょうか。京都光華女子大学親子教室も新型コロナウイルス感染防止の観点から現在活動を休止しておりますが、これまでと同じようにお母さんたちの心の近くにいたいと思っています。そろそろ「おうち遊び」に飽きてきた子どもたち、食事づくりも大変、いつもと違う毎日を過ごすお母さんたちへの応援歌という気持ちを込めて「親子カルタ」を作ってみました。息抜きを上手にしながら元気に過ごしましょう。

あ そびのスケジューリング

「毎日二十分遊び」母子でできる。
あそびを二週間スケジュールリングすると
案外楽です。たまたまは雑誌「ハブアマガタシ」
火曜「アンパンマン体操」という風だ。



い きぬきにおそと

気分転換には短時間
おそとを探検
公園におにぎりをもつて
ピクニックもときにはいいかも



う たであそぼうはお母さんの魔法

お母さんの歌はお子さんの
気持ちがよくなる魔法です
ぐずったり、泣きやまなか
ったりしたときに静かに歌ってみてください



え ほんで場面が変わります

ページをめくると気分が変わる
絵本は場面の切り替えの力
があります。お気に入り
の一冊があるとうちと安心



お てっただいすき

子どもはお母さんのお手伝いだいすき
つなず、まぜる、丸める
簡単おやつを一緒に作ろう



か らだを動かす

好きなたいそう、ダンス、ストレッチ
子どもはストレッチの
先生です。お母さんも
一緒にレッツトライ



き ようみ

音の出るもの、色のきれいなもの
新聞、包み紙 子どもは大好きです
紙を丸めてレンジに入れたら
簡単なパンチングボールに くるくる巻いて劇に



く りかえしは安心のもと

毎日同じリズムは安心の素
子どもの中でもスケジュールができてきます
日曜日はお休み ダラダラする日も必要
「明日から頑張ろう」と思ふことが大切



こ うきしん

いたずらは好奇心のもと
子どもと同じ目線で物を見るといつもと違った物が見え
てきます。ティッシュもトイレトイレットペーパーも宇宙人の
目で見たらとっても面白い形をしていますよね



け んこうな心をキープ

たまには手抜きも必要 一日大人と話すことが
できなかった日
思い切り誰かに話を
聞いてもらいましょう



京都光華女子大学カウンセリングセンター親子教室

お問い合わせ…075-325-5281 (受付 月～土: 10:00～17:00)