

「未来を担う子供たちに対し、一体何ができるのか」を定期的に情報発信している連載です。

今月のテーマ「子どもにとっての安心感」

子どもの心はどのように育っていくのでしょうか。子どもは生まれた時はとても未熟で、親に「依存」をして育ちます。たっぷりの愛情を受け「安心感」を周りの人からもらった後、「自由」に動き回りたいと感じ、「自立」の世界に旅立ちます。しかし、社会は「不安」だらけ。不安を感じたら、親の元に戻って「安心感」を補給します。そして、再度「自立」の世界に挑戦するのです。

ここで大切な事は、「安心感」を得て「自立」の世界に旅立っていくということです。「安心感を得る」とはどういうことなのでしょう。それは、子どもが失敗したり、恐怖を感じた

時に、「辛かったね。」「怖かったね。」と子どもの気持ちを受け止めてあげること。そして、子どもが頑張ろうとしたこと、挑戦しようとしたことを「よく頑張ったね。」と認めてあげること。こうすることで、子どもは「自分は愛されている」、「受け止められている」と感じます。この気持ちが「安心感」なのです。あなたという「安心感」があれば、子どもは「自立」し、のびのびと育つことができるでしょう。

子育て中は色々な悩みがあります。子どもの成長が不安になったり、いろんな情報から自分の目指す子育てが分からなくなったりします。悩んだ時は、いつでもご相談ください。

※今回は、保健師が仕事を通じ、経験したことから拾い上げてみました。

■ 問合せ 保健福祉課 ☎ 47-8007

食改

みつばちゃん 知恵袋



「白菜の甘酢漬け」

《材料》

・白菜	3枚
・ゆずの皮	少々
・A	少々
砂糖	少々
酢	少々
塩	少々

《作り方》

- ①白菜の茎は短冊切りに葉の部分はざく切りにする。
- ゆずの皮をせん切りにする。
- ②耐熱容器に白菜を入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2、3分加熱する。粗熱がとれたら、手で軽くしぼり水気をきる。
- ③Aと塩を完全にとけるまで混ぜ合わせ、②とゆずの皮を加え、漬ける。



ポイント

今が旬の白菜で、常備菜を作っておけば、主食・主菜・副菜のあと1品になると思います。

好んでゆずの代わりにしょうがのせん切りを加えても美味しいです。味のアクセントに鷹の爪を輪切りにして加えてもいいでしょう。

