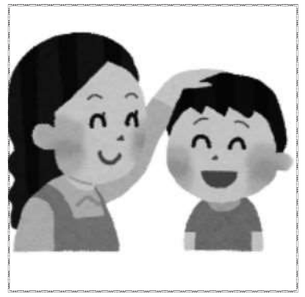
すこやかコラム

ほめ上手になろう！



子育て中のかたにとって、『しつけ』はもっとも関心の深い、悩ましい課題のひとつです。子どもに生活習慣や人とのかかわり方などの基本をどのように教えればいいのかと、試行錯誤の毎日だと思います。今回は、叱り方やほめ方について考えてみましょう。

○大人目線と子ども目線

大人が子どもに対して「困ったな～」と感じるときは、どんなときでしょうか。ご飯をあまり食べない、なかなか寝てくれないなど、大人が「○○してほしい」と思っていても、子どもにうまく伝わらないことが多々あると思います。大人がそのように感じる背景には「バランスよく栄養を取って健やかに成長してほしい」「きちんと寝て体調を整えてほしい」など、大人なりの理由があります。しかし、子どもたちにとって、目に見えない原因と結果のつながりはわかりにくく、理解できません。時間という概念も十分にはつかめていないため、タイミングがわかりません。子どもは大人よりも感覚が過敏なこともあり、目や耳から入ってくる情報をうまく遮断できず、気になって集中できないこともあります。手先が不器用で、思ったところにうまく運べずに食べ物をこぼしたりすることもあります。言葉を理解するのがゆっくりな子どもは、目で見て回りと同じように行動することはできても、耳で言葉を聞いただけでは何を指示されたのかわからない、ということもあるでしょう。

○大人の都合に合わせない

大人にとっては便利でも、子どもには曖昧で何を言われているのかわからない言葉があります。「ダメ！」という言葉は、その言葉だけでは何がダメだったのか、どうすればよかったのかがわからず、具体的な解決には結びつきません。そのため、同じような『してほしくないこと』を繰り返してしまいがちです。子どもは何度も否定されると、自分に対しての評価も下がり、自信がなくなってしまいます。

「ちゃんと」も曖昧な表現なので、子どもは理解に苦しみます。たとえば、「ちゃんと座る」という言葉には、①背筋を伸ばす②手はお膝③体をゆすらない④足を床につける、など複数の意味合いが込められています。子どもには、こういった具体的な行動ひとつひとつを丁寧に知らせていく必要があります。

子どもがやめてほしいことをした場合に、大人が笑いながら叱ったり、「本当はダメだけど今日は特別にOK」などと言ったりすると、子どもは混乱してしまうので、一貫した態度で伝える必要があります。

○たくさんほめよう

もしも、子どもを叱ったときは、最後にギューッと抱きしめてあげましょう。そうすることで、親子のスキンシップを図ることができ、子どもは親からの愛情を感じることが出来ます。そして、叱った分だけ意識してほめてみてください。

この『ほめる』という行動は、大人にはできて当たり前のことが多いので、意識せずにするのは少し難しいと思われます。しかし、できたことを認めてもらうことは、子どもたちにとって最高のご褒美なのです。ほめてもらうことで子どもは自信がつき、自信がつくことで新たな意欲につながります。

ほめるときのポイントは、他の子どもと比べるのではなく、以前に比べて出来るようになったこと、たとえ結果が出なくてもできないことにチャレンジしたことなど、日常生活のなかで見つけた子どもの良いところや頑張りに対して「すごいね」「頑張ったね」と声をかけてあげましょう。きっと、子どもの目はキラキラと輝いて、かわいらしい笑顔を見せてくれることでしょう。

◘このページについての問い合わせ先▶健康推進課　☎ 0224-51-8623

◈平成 30 年度大河原町食育スローガン「おいしく食べよう朝ごはん」

ヘルスメイトの簡単レシピで元気に長生き！

キャベツのドレッシング漬け

【１人分】エネルギー 59 キロカロリー　塩分 1.4グラム

材料（４人分）

キャベツ：160ｇ（４枚）　たまねぎ：50ｇ（1/4個）
にんじん：50ｇ（1/5本）　ソフトさきいか：50ｇ
黒こしょう：少々　ごま油（オリーブ油でも可）：12ｇ
寿司酢：大さじ３
■普通の酢を使用する場合（酢：大さじ３　砂糖：小さじ1/2）

作り方

①キャベツは３㎝角に切り、たまねぎは薄くスライスする。
②にんじんは短冊切りにし、ソフトさきいかは１㎝くらいに切る。
③大きめのジッパー付きの保存袋を準備し、材料を全て入れる。
④電子レンジに１分程かけて取り出す。
⑤袋のまま数分おき、味をなじませてから器に盛る。

～調理担当ヘルスメイトから一言～

電子レンジで加熱することにより、野菜のかさを減らし、たくさん食べることができます。また、電子レンジでの加熱は、鍋で湯がくよりもビタミンの損失が少ないです。油を加えることでカロテン（ビタミンA）の吸収がアップします。疲労回復やダイエットにもおすすめです。　　菅野　淳子さん（末広区）

介護の知識

介護保険料について

年々、少子高齢化が進み、介護保険の重要性が高まっていますが、介護保険の保険料はどのような仕組みになっているのでしょうか。

まず、介護保険の財源ですが、半分は国・都道府県・市町村からの公費（税金）、残りの半分が介護保険料によりまかなわれています。

介護保険料は、介護保険に加入している被保険者が納めることになります。被保険者には年齢による区分があり、40歳から64歳までのかたを第２号被保険者、65歳以上のかたを第１号被保険者としています。この区分により保険料の納め方が異なっており、第２号被保険者は、介護保険料を健康保険料に含めた形で納めます。一方、第１号被保険者は、年金からの差し引き（特別徴収）や納付書又は口座引落（普通徴収）により年６回（年金支給月）に分けて納めます。第１号被保険者の納め方は原則として年金差し引きとされており、65歳到達後の約半年から1年後に年金差し引きが開始されます。

介護保険料額の算出については、第２号被保険者は加入している健康保険で計算方法が異なります。国民健康保険に加入している場合は、第２号被保険者の所得や世帯の人数、資産等に応じて算出されます。職場の健康保険に加入している場合は、給与及び賞与に応じて算出されます。また、第１号被保険者は被保険者本人の前年の所得や世帯の課税状況等を基に算出されます。

介護保険はこのような仕組みで財源を確保し、運営されております。介護保険を今後も持続していくためにも、社会全体で協力し合い、介護保険料を納め忘れることがないようにしましょう。

問福祉課介護保険係
☎０２２４－５３－２１１５