

コンシェルジュ便り

2022. 2月号 穂別地区

【お問い合わせ】子育て支援センターおひさま広場 TEL 45-3555

2月。暦の上ではもう春ですが北海道はまだまだ雪の季節。実際に春を感じられるのはもう少し先になりますね。雪が降るたび、「先月のような大雪になったらどうしよう…」と心配になってしまいます。

でも、今は雪だけでなく感染症の心配をされている方も多いことでしょう。できる限りの備えや予防をしっかりと行いながら、皆さんが無事で元気に過ごせるよう頑張って乗り切りたいですね。



豆まきの掛け声といえば「鬼は外、福は内」と思う方も多いのではないのでしょうか。でも、地方によってはこれとは違った掛け声になっている場所もあるようです。例えば「鬼は内、福は内」という掛け声もその中の1つ。地域によっては鬼に救われたという逸話が残るところもあり、鬼に敬意を表して「鬼は内」というのだそうです。他にもコンパクトに「鬼、外」とだけいう地域もあったり、掛け声だけでも様々な違いがあって面白いですね。



悪役ばかりではありません！

「できないこと」、「してはいけないこと」をお子さんに言い聞かせる時は理由を伝えながら一貫した姿勢を。

心を鬼にしてしっかり伝えること、これも親の鬼の役割です。

るいかつ
～涙活～

感動する映画や本を読んで泣くなど意識的に泣くことを涙活といいます。泣きのツボは人それぞれ違いますが、感動する、悲しいなど情動の涙を流すことで免疫力もUP！



“泣く” ことにはメリットが！
泣くことで得られる4つの効果

赤ちゃんが泣く理由として、

- ・具合が悪い、痛みがある
- ・寂しさ、不安、甘え
- ・空腹や眠たい、おむつが汚れて気持ちが悪い、暑いといった不快感などの生理的な欲求を知らせている

などがあります。赤ちゃんが泣くことはコミュニケーションの手段であることがほとんど。泣いてくれるからママ、パパにも赤ちゃんの気持ちが伝わります。

では、大人にとって“泣く”ことのメリットとはどのようなものがあるのでしょうか。痛みや刺激を受けて泣くのと異なり、心が動かされて出る涙には心と体を健康に保つための大切な役目があるんです。

【 気持ちが落ち着く 】

悲しみや怒りなど感情が高ぶってしまった時、泣くことにより気持ちがリセットされ、気持ちを落ち着かせることができるように。逆に泣くことを我慢してしまうと感情の高ぶりが解消されにくくなってしまいます。

【 ストレス解消 】

ストレスフルになってしまった時も泣くという行為は効果的です。特に1人で泣くよりも誰かに話を聞いてもらいながら泣くほうが、さらにストレスを緩和できる効果が高まるそう。

【 夜にぐっすり眠れる 】

泣いてスッキリとした気分になることもありますが、同時に疲れを感じる場合も。泣くこと自体が適度に疲れるため、いつも以上に寝付きやすくなる効果もあります。

【 緊張を和らげて冷静になれる 】

ストレスや疲れが溜まると泣きたくなることもあると思いますが、これは体がストレスを和らげようとしている反応でもあり、泣くことで頭が冴えて冷静に物事を見られるようにするためでもあります。泣くことはリラックス効果にもつながります。