ママたちの 表紙討論

毎年クリスマスに
やっていること

家をクリスマスモードに

◆保育園から持ち帰るリースやサンタの制作物を飾る。

◆ツリーを毎年作る。ある年は段ボールで、ある年は壁にマスキングテープで。

◆実家でのクリスマス。私の母が中学生の頃に使っていた年季の入ったクリスマスツリーを飾ります。

◆小さい頃のクリスマスに撮った子どもの写真を飾る。当時も可愛いですが、今も可愛いです♡

ケーキは必須

◆娘の誕生日でもあるので大きめのケーキを購入。大人が必死で食べ尽くすのが恒例。

◆ミニシュークリームでオリジナルのツリーケーキを家族で作ります。

◆無印良品のお菓子の家キット「ヘクセンハウス」を作ってます。簡単で可愛いからおすすめ。

ディナーは豪華に

◆おばあちゃんが毎年おいしいチキンを送ってくれるので、焼いてみんなでかぶりつく(笑)。

◆子どもの頃から赤いテーブルクロスを敷いてビーフシチューを食べるのが恒例。

◆なぜかわが家のクリスマスはタコスやブリトーなどのメキシコ料理が定番。

夫婦で♪

◆ケーキを前に1年間の感謝の手紙をお互いに朗読。

◆付き合い始めた頃から絵本を交換しています。それを子どもに読んであげるのが素敵だなと思ってます。

◆私から旦那へプレゼントのリクエスト(笑)。

コスプレで盛り上げる！

◆家族みんなでサンタクロースのコスプレ。料理よりも雰囲気作りに力を入れる(笑)。

◆子どもにコスプレをさせて、ディズニーランドやしまじろうコンサートに行く。

その他

◆子どもたちがサンタさんにビスケットと温かい飲み物を準備します。

◆アドベントカレンダーを用意。クリスマス仕様のパッケージにおやつを入れています。

◆玄関のドアノブにレトロな鍵をかける。これでサンタさんが家に入ってプレゼントを届けてくれるんだよと子どもに伝えている。

◆独身時代に夫が連れて行ってくれたイルミネーションを家族で見に行く。

★2月号のテーマは「寒い日のおうち遊び何してる？」。

★あなたの意見が誌面に載るかも?!表紙討論に投稿しませんか？P8の読者プレゼント応募と併せてWebサイトから受付中。





editor's Note

「笑う」という修行

わが家は寝る前に〝必ずお互い笑顔になる〟という習慣があります。

娘が2才のある夜、「笑って」と言い出してから、なんと10才の今も続いています。当時はイヤイヤ期の真っ只中。私がどんなに怒っていようが、高熱でダウンしていようが、この習慣は免除されることはなく、笑顔が足りないともっと笑えと言われるし、途中で真顔になったらやり直し。もう止めようと何度も交渉しましたが、絶対にやる、と譲りませんでした。

今ではすっかり染みついて、布団に入ると親子で自然と笑顔に。きっとあの頃怒ってばかりだった私に少しでも笑ってほしかったんですよね。娘よ、1日の終わりに気持ちを切り替えることを習慣づけてくれてありがとう！

編集スタッフ 高石





時短家事★はじめの一歩

毎日忙しいママは少しでも効率よく家事をこなしたい！今回は年末にも役立つ「掃除」にスポットを当て、時短家事のプロが実際に行っている時短テクを教えてもらいました。　取材・文／佐藤理奈

お話を聞いたのは…



時短家事コーディネーター
整理収納アドバイザー
元重（もとしげ） 香代（かよ）さん

家事・育児・仕事を自分らしくこなすための時短家事スキル＆メソッドを伝えるワーキングマザー。整理収納レッスンや時短家事コーディネートは5,000時間を超え、セミナーや講演は8,000人以上を動員。2才の女の子のママ。
【ブログ】http://cocorelalife.blog.fc2.com

自分らしく暮らすための時短家事 5つのポイント

1 固定観念を捨てる
ママはこうあるべき！という理想や思い込みを捨て、少しハードルを下げてみましょう。その家事に手間をかけることが本当にベストなのか見直しを。

2 ひとりで頑張らない
すべてを自分でしようと思わずに、誰かの手を借りましょう。家族はもちろん、今持っている家電製品の便利な機能を、使いこなせていますか？

3 名もなき家事は、ママの家事ではない
カーテンを開ける、ゴミの日にゴミを集める、洗濯物の裏表の確認…など、ママじゃなきゃダメなの？家族の誰もができるような工夫を！

4 “イライラ、悩む、迷う、探す”の原因を探る
ご機嫌で家事をすると効率が上がって時短に繋がります。億劫になる家事の原因を見つけ、問題解決ができる仕組みを作りましょう。

5 自分をほめ、周囲に感謝
家族が家事をやってくれた時は、まず気にかけてくれたことに感謝を伝えましょう。子どもにも同じように感謝することで、自己肯定感も高まります。

暮らしを豊かにする時短家事

時短家事は、「手抜き」「省く」「やらない」ではなく、わが家の家事時間を知り、自分で時間をコーディネートすること、つまり大きく言えば「丁寧に暮らすこと」です。そもそも“なぜ家事を時短させたいのか”をはっきりさせないと時短は叶いません。例えば夜に子どもとゆっくり話をするための20分が欲しい。ならば夜の家事を朝に回したり、夕食は朝からセットしてでかけたり、といった工夫が必要です。その家事は今絶対にしないといけないのか、自分じゃないとダメなのか、毎日やらなければいけないのか。一度見直してみましょう。

発想の転換から心にゆとりができ、ママの笑顔が増えて暮らしが大きく変わるはず。最小限の時間で最大限の効率を発揮させましょう。

本当に高い？家電を一人の人間と考える

例えば掃除機をかけるのに1日20分×365日≒年間約120時間。お掃除ロボットが約6万円とすると、6万円÷120時間＝時給500円のお手伝いさんに！2年使えば時給は250円と年々お得に！



少し工夫するだけ！家事を家族でシェアする

すぐ手に取れる場所に掃除道具のコロコロを置いたり、カトラリーを家族の人数分だけにして仕切りの中を1種類にしたりと、誰もができるよう、そして分かりやすい工夫を。



はたこの育児絵日記！ 第3回

作・はたこ



Profile●はたこ／主婦でときどきクリエイター。息子との出来事や日常を4コマ漫画でお届けします！
Instagram(@hatako_draw)でも育児絵日記を更新中

Instagram @littlemama_official プレゼントキャンペーン

フォロー&「いいね！」でダイソンの掃除機 dyson V7が当たる

応募期間 11/10(火)▶12/10(木)

公式Instagramよりキャンペーン投稿をcheckしてね！

月に1回オンラインイベントをLIVE配信♪

子育てエピソードやお役立ち情報イベント情報なども発信中！

1名様にプレゼント

リトルママ インスタグラム

Little mama

教えて!

掃除 すぐマネしたい時短テク

元重さんが実際に行っている時短掃除を
いくつか教えてもらいました。

簡単手作りアイテム

掃除はこれ1本で

無水エタノール、精製水、アロマオイルを使った手作りスプレーは、オモチャに吹きかけて日向に干すだけ。簡単なテーブルの汚れもひと拭きでキレイに！



作り方
●スプレータイプの容器に、無水エタノール4：精製水1を入れる
●好みのアロマオイルを数滴垂らしても

無水エタノールはドラッグストアなどで販売しています

オリジナルアロマ芳香剤

冷凍庫にある保冷剤で芳香剤が作れます。のどの調子が悪いならティートゥリーの香りなど体の状態に合わせられ、自分好みに作れます。※保冷剤は子どもが触ったり誤飲したりしないよう扱いには注意を！



作り方
●保冷剤を解凍して中身を容器に出す
●好みのアロマオイルを数滴垂らす
★乾いたら上から保冷剤を足すと長持ち！

ぜひ天然アロマを使ってね♪

トイレ

掃除はいつでもOk
気付いた時にササッと

わが家は寝る前、最後のトイレの際に掃除をします。マットを洗って干して、替えを敷くだけで3回の手間が掛かるので、トイレ内は必要なものしか置きません。スポンジとビニール手袋で掃除すれば、ブラシの衛生面も気にならず。

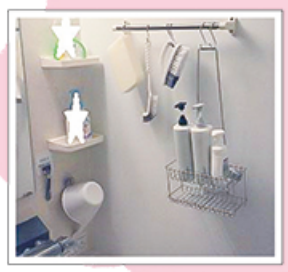


マットなしなら床拭きも楽♪



お風呂

入浴中にゴシゴシ
役割分担で少しずつ



ながら掃除でキレイを保つ！

ちょっと変わったわが家のお風呂掃除事情。それは入浴順に各自が担当します。最初に入浴したら洗い場1/2と鏡、次の人は洗い場1/2と棚…など、どの道具を使うかも伝えています。ちなみに物を吊るすと、ぬめりや水あかが軽減されて掃除が楽ですよ。

ゴミ

箱じゃなきゃダメ？
ゴミ箱を直置きしない

掃除の度にゴミ箱を動かして掃除機をかける。こんな積み重ねがプチストレスに。いっそのことテーブルにオシャレな紙袋をかけてゴミ箱にしちゃいましょう。手にとりやすいのでゴミを集める時に、子どもに手伝ってもらいやすいですよ。

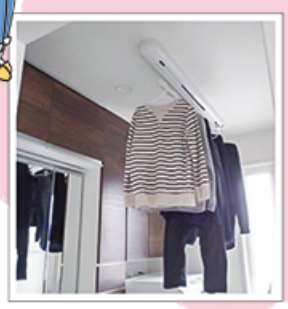


軽くて持ちやすいのもいい！



洗濯

干す場所や洗濯機能
洗濯の当たり前を見直す



必ず朝に外干し！は思い込み!?

PM2.5や花粉、天候も気になるので室内干しや乾燥機を活用。洗濯は忙しい朝より夜する方が都合がいいです。ちなみに我が家の洗濯機は標準で55分かかります。汗をかいたスポーツウエアなどは標準ですが、洗う種類によって最短25分コースと使い分けています。

エアコン

面倒だけど、結果オーライ
たった5分の手間を惜しまない

エアコンのフィルター掃除は大変！でもほこりや汚れが原因で、鼻水や目の充血などのアレルギー症状で病院へ行く時間やお金を考えると、たった5分の掃除をした方が賢明。使い古しの歯ブラシなどを使えば簡単です。



家族の健康の方が大事！

元重さんからのアドバイス

家庭に合った時短家事を！

わが家で実践している一例を挙げましたが、「時短で」「手間なし」「誰でもできる」を大切にしています。面倒と思う家事を書き出し、当たり前を見直すだけで時短に繋がりますよ。

年末掃除を楽にしたいなら…

今！が時短のタイミング

汚れに気づいたら身近なものでチャチャッと今！やってしまいましょう。

アルミホイルを丸めてゴシゴシ

使用済みアルミホイルはコンロの焦げ付きに◎。捨てずに排水溝のゴミカゴに数個入れておくと、アルミホイル同士の摩擦で金属イオンが発生し、ぬめりが軽減されるそう。



メラミンスポンジは万能！

水まわりにはメラミンスポンジが大活躍。ほかにも食器の茶渋、玄関のタイル、靴のソールの汚れも簡単に落ちます。※使用NGの物もあるため説明書で確認を



みかんの皮を捨てる前に…

ワックスがついていないみかんの皮で、シンクや蛇口をこすると光沢が出ます。捨てる前にちょっと使うだけでピカピカに。特別な掃除道具はいりません。



柔軟剤やコンディショナーの詰め替え時に

柔軟剤やヘア用コンディショナーの補充時、パッケージに少量残ったものをお湯に溶いてレンジフードを拭けば、表面がコーティングされて汚れが付きにくくなります。







ママの声をもとに商品化！

ウンチの悩みどうしてる!?　Sunfiber® × Little mama

子どものための食物繊維ができました！

カチカチ、ユルユル等々、子どものウンチの悩みを持つママの意見を取り入れた子ども用の食物繊維が完成！手軽にとれて、お腹がスッキリ。笑顔が増えそうです♪

腸の専門家・種子田先生に聞く！



NPO法人 日本コンチネンス協会 九州支部副支部長
種子田（たねだ） 美穂子先生
「排泄ケア相談員」の育成に取り組み、自然な排泄を目指して、全国で講演活動中。

「第二の脳」といわれる大切な腸

腸の調子はウンチでチェック！
体に必要な栄養と水分を吸収する腸。腸の動きが速いと十分に吸収されずにウンチがユルユルに。動きが遅いとカチカチに！

腸が喜ぶのは“水溶性食物繊維”
食物繊維には不溶性と水溶性があり、それぞれ働きが異なります。発酵性が高く、善玉菌のエサになりやすいのが水溶性食物繊維。主に豆類や海藻類に含まれています。

腸内の善玉菌を増やそう
腸内の悪玉菌が増えると腸の動きが悪くなり、お腹がスッキリしません。有害物質から体を守る“善玉菌”を増やしましょう。

腸内環境改善＝体の調子が整う
腸内が善玉菌優位なら、お腹がスッキリするうえに、体の調子がよくなるといわれています。腸は健康のバロメーター！

子どものためにママ・パパがしてあげられること
1. トイレを楽しい場所にしましょう。
2. トイレは足がつくように。踏んばりやすくしましょう！
3. できたら、たくさん褒めてあげましょう。





手軽にとれる食物繊維を1カ月試してもらいました

1週間で理想のバナナウンチが！
T.Sさん（10カ月、3才の女の子ママ）

Before 長女は硬く、お尻が切れてしまうことや、パンツの中にコロコロしたウンチが出ていることも。積極的に味噌汁やヨーグルトをあげています。

After 麦茶に混ぜたら、気付きませんでした。飲み続けて1週間後、理想のバナナウンチが！自分でも量と形にびっくりしたみたいで、嬉しそうに報告してくれました♪



妊婦の私も自然にお腹スッキリ
田代 千子さん（2才の男の子ママ、臨月）

Before 妊婦なのでお腹も張るし、気分も悪くなります。体重指導されることも…。意識してヨーグルトを食べているけど、なかなか解消されません。

After この水溶性食物繊維は病院でも使われていると聞き安心でした。スルッと出るようになり体重増加予防に◎。肌の調子もよく、問題なく出産できそうです！



子どもに必要な栄養を効果的に補える

水溶性食物繊維 / ビタミンD / シールド乳酸菌®

グァー豆由来の食物繊維
インド・パキスタン地方で昔から食べられている「グァー豆」というマメ科の植物を原材料としています。

開発者メッセージ

太陽化学株式会社 南 千代子さん
私自身、3才の息子のお腹がスッキリせずに悩んでいました。安心安全で無理なく解消したいと、ママ目線で開発した「こどもサンファイバー」が、ついにできました！



サラッと溶けて使いやすい！飲み物や料理に加えるだけ

ママの声をもとに商品化！

リトル・ママ読者限定!!

たっぷり1カ月分
通信販売限定商品
こどもサンファイバー 1袋（120g）
通常価格 1,480円（税込）



この価格は「リトル・ママ」だけ！
980円（税込）
※初回限定 1世帯1袋1回限り　送料無料

お申し込みはこちらから！
▼専用ページ

無料通話 050-3183-0756（9:00～18:00 土・日・祝日を除く）
「リトル・ママキャンペーン」とお伝えください

https://www.taiyo-labo.shop/LP/littlemama/

「Sunfiber」は国内外の医療機関でも使われている世界ブランドです。

Taiyo-labo 株式会社タイヨーラボ

INTERVIEW

1才の育児に奮闘中！

小林よしひささん

パパとしての育児経験を仕事に生かせたら。

教育番組で14年間、ママと子どもたちの人気を集め、昨年卒業したよしお兄さん。もうすぐ2才になる娘さんの育児に積極的に参加する、パパとしての奮闘ぶりを語ってくれました。

取材・文／矢代真紀　撮影／松浦靖宏



Profile

小林よしひさ●1981年埼玉県生まれ。日本体育大学卒業後、2005～2019年NHK「おかあさんといっしょ」体操のお兄さんを歴代最長の14年間務め、現在はイベントやテレビ出演など幅広く活動中。

「お兄さん」と「お父さん」では全然違いました

2018年の12月に娘が生まれ、もうすぐ2才になります。ずっと番組の中で子どもたちと関わってきたのですが、短い時間だけ接する「お兄さん」と毎日成長を見届ける「お父さん」では全然違うんだなと実感しているところです。

番組に出ているのは3才のお子さん達ですが、3才児と赤ちゃんもまた全く違い、初めて娘を抱いた時は、謎の言語を発するゼリー状の宇宙人のように思えました。赤ちゃんって、柔らかくて優しい不思議な生き物だなと。今も毎日、こうしたほうがいいかな、これはどうなのかな、と子育ての迷いや悩みはつきません。

自分が作った離乳食を食べてもらいたくて

妻の妊娠が判った時に、「初めて食べさせる離乳食の10倍がゆを自分で作りたい！」と思ったんです。どうせ勉強するならと、「食育アドバイザー」と「幼児食インストラクター」の資格を出産前に取得しました。離乳食はほとんど作りましたし、今も作れる時に幼児食をまとめて作りおきしています。娘の好物はブロッコリーとお肉かな。自分の母親が食を大切に考える人だったので僕も料理が好きになったし、食育は健康につながります。娘にも食べることを楽しんでもらいたい、という思いが強いですね。

イヤイヤ期の対策は二択で選ばせる！

自宅で過ごす時間が長かったコロナ禍の自粛期間中は、ちょうど娘が立って歩き出す時期でした。通常通り働いていたら、恐らくその成長過程を見られなかったので、家族にとってはプラスの時間だったと捉えています。布団の上を歩かせながら、上手に転ぶ方法を教えることもできました。

今はイヤイヤ期の真っ最中で、お風呂もヤダ、着替えもヤダ（笑）。そこで「お風呂でこれとこれ、どっちのオモチャで遊ぶ？」「今日はどっちのお洋服着ようか？」と、やるかやらないかのイエス・ノーではないところで、娘に選ばせる方式にしています。自分の意志でチョイスできる、決められる子に育ってほしいなと思って。最近は言葉を覚えて自分の要求を相手にはっきり伝えられるようになってきたので、楽しいですね。夫婦間で子育てのルールは特にありませんが、娘にとって家族は最初の"社会"だと思うので、「おはよう」「ありがとう」など、挨拶はしっかりするように心がけています。

子どもは遊びの天才で、娘と過ごす中でも新しい遊び方が生まれます。それは、子どもたちにとってより「ためになること」を伝えていく自分の仕事にも、きっと役に立つはず。今後はパパとしての経験を、お兄さんとしての仕事にも生かしていきたいと思っています。



10月に開催されたツルハドラッグ×リトル・ママ主催のオンラインイベントにも出演していただきました！

リトル・ママWebではコロナ自粛中に話題になった「ぼよよん行進曲」のYouTube動画の話も！ぜひチェックしてくださいね。

読者ママの育児のお悩み よしお兄さんに聞きました！

Q パパが全く子どもを寝かしつけられません。何かワザなどあれば教えてください。

まずは寝る前にしっかり遊んであげること。その流れで布団に入り、例えば絵本の読み聞かせでもママとは違う読み方をしたり、昔話をオリジナルでアレンジしたり、子どもとの間で「パパだけの遊び」を作っておくといいですよ。

Q ２才の子に、何をするにも「ママがいい！」と言われ困っています。どう対応したら良いでしょうか。

うちは逆に「パパがいい！」と言われてしまいます（笑）。そんな時は、例えば僕が一緒に手を洗ったら「はい洗えたから、次はママに拭いてもらおうか」という具合に、なるべくリレーして分担するようにしています。

Q 夫は残業や出張が多く、なかなか子どもと触れ合う時間を持てません。そんな時、どのようにコミュニケーションを取っていますか？

あまり無理をせず、会える日に一緒に過ごす時間を増やすようにしています。わが家では僕が作っておいた離乳食を「パパが作ってくれたんだよ」と言いながら出してもらっていて、不在時でも会話に上るきっかけになっているようです。

子育ての悩みは、環境によって人それぞれ違うもの。読者ママが今直面しているお悩みに、よしお兄さんが実体験を交えて答えてくれました。



IHでつくる One Plate Cooking with IH

時短ワンプレート料理教室

開催レポ！

「毎日の食事を少しでも手軽に、美味しくつくりたい！」そんなママ達のために、リトル・ママ時短ワンプレート料理教室を開催！ 機能がすごいと噂のパナソニックビルトインIHクッキングヒーターを使った料理を体験してもらいました♪

＼親子モニター7組が参加！／



私が教えます



川﨑 泰代さん

アスリートへの食事指導を行い、自らもフルマラソンを走る「走るフードコーディネーター」。サッカーJリーグU-18育成選手の食事指導にもあたる。

つくるのはこの3品！



1品目 鶏の塩焼き　凍ったままの鶏肉をグリルで！時短なのに本格的



鶏肉を冷凍のままグリルに入れて約20分で焼き上がり！その間、ほったらかしでOK。





グリルが網ではなく、プレートだから付け合わせ用の小さな野菜も焼けますね

ここがいいね！



▶堤さん

火の通りにくい鶏肉が凍ったまま焼けるのは魅力的。解凍がいらないのは時短になるから助かる！

2品目 イタリアン春巻き　揚げ物の温度調節もIHにお任せ！

温度を設定すれば、IHがその温度をキープしてくれるから細かな油温調節は不要。



ここがいいね！



▶中村さん

料理の途中に子どもに呼ばれると、一旦火を消して戻ってからもう一度温め直さなければいけないけど、これなら設定温度以上にならないから安心

3品目 ホットケーキ　お店みたいなホットケーキが連続で焼けちゃう！

予熱完了のサインから生地をひっくり返すタイミングまでIHがお知らせ。焦がしがちな2枚目3枚目もきれいに焼き上がります。



ここがいいね！



▶平岡さん

いつもホットケーキは焼き加減を失敗したり、焼けるまでキッチンを離れられなかったりしたのですが、これなら子どもと一緒に安全につくれますね



Tasting 試食　IHを使った時短ワンプレート料理の感想は？



揚げ物もサクっとしてる！いつも油から上げるタイミングで迷うから自動で教えてくれるのは助かるね





ガスの方が美味しいと思っていたけどIHで焼いたお肉も美味しい！

ここも注目　お手入れもラクちん！グリル庫内もぐるっと拭ける！



パナソニックのIHなら、サッと拭けるトッププレートはもちろん、グリルの焼き網もないから、使用後はグリル皿を洗うだけ。気になる庫内の汚れには庫内天井の油汚れを焼き切る「お手入れ機能」も！説明を受けたママ達からも「グリルがこんなに簡単に掃除できるなんて！」と大好評♪

レシピはパナソニックのWebサイトで公開中！



体験したIHはコレ！

◎ビルトイン IHクッキングヒーター Yシリーズ

パナソニック株式会社 ライフソリューションズ社

撮影／矢部ひとみ　デザイン／琴尾かおり

ママと一緒に10分 知育遊び



ラベル読み遊び

パッケージやラベルの商品情報を声に出して読んであげます。「お茶にはビタミンCが入っているんだ！」など、小さな発見を親子の話題に。言葉の名前と意味に関心を持つと、物事を知る喜びを味わうことができ、語彙力がついてきます。



- 語彙力がつく
- 言葉への関心から好奇心の芽が育つ

小川先生の

読む子育てコーチング

“やる気”のイメージを変える

「積極的に取り組んでほしいけど、やる気がなくて…」。子どものやる気を引き出すにはどうしたらいいの？と、悩むママは多いと思います。注意しないといけないのは、やる気の見せ方はそれぞれ違うということです。

取材／佐野恵子　イラスト／正田真穂

染みついた“やる気”像

世の中の“やる気”像は、何事にも積極的に取り組んでハキハキと発言するようなイメージですよね。しかし発言をしていなくても、ひっそりと“やる気”を胸に秘めている子もいます。

親は、子どもが思うようにやってくれないと“やる気がない”と捉えがち。活発な人への憧れを子どもに押しつけて「やる気を出しなさい」と言っている人が多いのではないでしょうか。“やる気”像に縛られないで、我が子がどんなときに積極的だったのか思い出してみてください。

“やる気”は子どもみんなが持っている

子どもは、興味があると、言われなくてもやります。やらないときは関心がないか、今は必要ないと思っているから。やる気は、引き出すのではなく“見守る”ステップがあれば見えてきます。嫌ではないけれどもう一歩踏ん切りがつかないんだなと感じたら、「やりたくなったら教えて」「最初は見るだけでもいいよ」と声かけを。時には「ママも一緒にやろうかな」と誘ってみるのもコツです。

親はどうしてもやり始めるまでを気にしがちですが、大事なのは“できた”という体験をどれだけ残させてあげられるか。できたことを喜び、ほめてくれる大人が周りにどれだけいるかで、“やる気”は変わってきます。



小川大介

教育家。京大卒業後、プロ個別指導塾を設立。6000回の面談を通じ子どもの能力を引き出すメソッドを確立。

詳細・著書はコチラ

連載のバックナンバーはリトル・ママWeb（media.l-ma.co.jp）で公開中！

絵本で子育て



今月の案内人は

谷口亜優美／ayumi
Instagram（@ayutjin）で人気の絵本講師。京都にて絵本のある子育てを楽しむ絵本講座「さんじのえほん。」を開催。3児のママ。

プレゼントにも最適！ とっておきのクリスマス絵本

季節限定だからこそ厳選したい特別な一冊

季節の絵本、特に行事の絵本はその時期限定のものになるので、なかなか何冊も手元に置くのは難しいですよね。たくさんある中からどれを選ぼう…と悩むジャンルでもあります。

今回はそんなクリスマス絵本の中から、比較的小さな子から大きな子まで幅広く楽しめるものを選んでみました。季節限定のジャンルですが、クリスマス絵本を開くと、優しさや愛情などのあたたかな幸せを感じることができます。

指折り数えてクリスマスを待つ親子の時間に、そんな絵本を添えるお手伝いができたら嬉しいです。

『ジングルベル』



キャサリン・N・デイリー／作　J.P.ミラー／絵
こみやゆう／訳　PHP研究所

クリスマスソングと言えば、この曲ですよね。誰でも口ずさめる「ジングルベル」の曲が盛り込まれたこの絵本。歌と物語を同時に楽しめて一石二鳥です。年の離れたお子さん同士で読むのにもぴったり。歌いながら、親子で楽しんでくださいね♪

『クリスマスのまえのよる』



クレメント・C・ムーア／著　ロジャー・デュボアザン／絵
こみやゆう／訳
主婦の友社

クレメント・ムーアの有名な詩を絵本にしたものは数多くありますが、この絵本は形がとても特徴的。縦長の形は、サンタクロースが煙突から降りてくるシーンにもぴったりです。そしてこの形だと、クリスマスに吊るす靴下にも丁度いい！細かいところまでクリスマスを感じさせてくれる、大定番の一冊です。

『どうぶつたちのクリスマスツリー』



ジャン・ウォール／作　レナード・ワイスガード／絵
こみやゆう／訳　好学社

クリスマスの物語は、優しいものが多くあります。この絵本もとても優しいストーリー。本来なら弱肉強食の森の世界ですが、このお話の中の動物はみんな平等です。この絵本の様に、世界中の子ども達に平等に、幸せが降り注ぐことを祈ります。

『クリスマスのてんし』



エルゼ・ヴェンツ-ヴィエトール／作・絵
さいとうひさこ／訳
徳間書店

10人の天使達が、人々に優しさと愛を差し出していきます。ページをめくるたびに増えていく天使達。耳を澄ませばその歌声が響いてくるかの様な、とても美しい仕掛け絵本です。クリスマスの贈り物にも最適な一冊です。

『エリーちゃんのクリスマス』



メアリー・チャルマーズ／作　おびか ゆうこ／訳
福音館書店

クリスマスの飾りつけを楽しむエリーちゃんですが、肝心のツリーに飾るお星さまが見つかりません。エリーちゃんは無事、お星さまと出会うことができるのでしょうか？優しい文体や物語の雰囲気は、小さなお子さんから楽しめます。何より、大人もときめく可愛らしさ！見返しまでたっぷりと堪能してください。

『クリスマスの ふしぎな はこ』



長谷川 摂子／文　斉藤 俊行／絵
福音館書店

クリスマス絵本には珍しい、日本のクリスマスイブを舞台にしたストーリーです。サンタさんを心待ちにする気持ちは世界共通。子ども達は、よりお話に入り込めると思います。この絵本、ぜひ裏表紙まで見てみてください。お話の続きをもしかしたら発見できるかもしれませんよ。

これまでに350名以上のママが受講

リトル・ママ 1day お金の学校 オンライン

家で過ごすことが多くなっているママ！こんな時こそおうちでの時間を楽しく有意義に過ごしてみませんか？
「オンラインリトル・ママお金の学校」ならスマホやパソコンでどこでも受講でき、明日から役立つお金のことが学べます！
※こちらの講座は関東（東京・千葉・埼玉・神奈川）・大阪・名古屋エリアの方が対象です。

こんなことが学べる！
- クレジットカードの選び方、使い方
- 上手な貯蓄方法
- 住宅ローンのお得な返済方法
- 知らなきゃ損！生命保険の見直し
- 気になる投資信託について　etc.

視聴者参加型の講座で質問しやすい



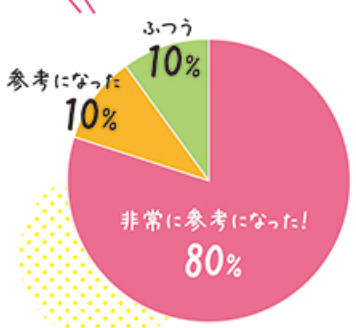
様々なセミナーに引っ張りだこの人気講師がリトル・ママのためにオンライン講座をします！



投票やチャット機能を活用した参加型の講座だったので、講師の方をより身近に感じ、相談しやすかった！

Oさん

受講後、「非常に参考になった！」と答えたママは80%



※2020年3月～9月リトル・ママお金の学校参加者アンケートより

受講したママの声

貯蓄についてテンポよく学べてよかった。もっと早く聞けばよかった！
Mさん

オンライン開催だから子どもがぐずっても周りに気を遣わず集中して参加できた。
Kさん

漠然としていた子どもの教育資金について考えるきっかけになった。友達にもおすすめしたい！
Kさん

こんな時こそ、おうちで学ぼう!!

オンラインリトル・ママお金の学校
定期的に開催中！

受講料無料

受講後、アンケートへお答えいただいた方全員に、ママ＆お子さんへプレゼント進呈♪

※プレゼント内容は変更になる場合があります。

開催についての最新情報は下記QRからチェックしてください！

詳細・お申し込み

お住まいのエリアの「リトル・ママお金の学校」をフォローしていち早くセミナー情報をゲット！

リトルママお金の学校　検索

問い合わせ先　株式会社リトル・ママ
money_school@l-ma.co.jp



リトル・ママのビジネススクールってどんなところ？

卒業生に直撃インタビューQ&A

この記事も卒業生が作成しました

今回は、1～5才の3人の育児をしながらライター講座を終えた卒業生にインタビュー！「興味はあるけれど」「受けてみようかな」と迷っているママ必見です。　取材・文／MISAO（リトル・ママ認定ライター）

Q 受講のきっかけは？

A 薬剤師として働いており、出産を機に退職。子どもが小さいうちは復職も難しく、資格にこだわらない在宅ワークを考え始めたのがきっかけです。ライター講座が気になっていたものの1年近く悩み、最後は「えい！やっ！」と勇気を出して申し込みました。

Q ライター講座を受けた感想は？

A 未経験でも基礎から学べる内容で、授業で使ったテキストは今でも見返します。慣れないパソコン操作に苦労しつつも、同じような仲間がいたのが励みに。どんな質問にも答えてくれた講師の先生が、実はライター講座の卒業生と知って夢が広がりました。またベテランライターによる課題の添削などもあり、短期間で思った以上に多くのことが学べました。

Q 卒業後、どのような仕事をしていますか？

A リトル・ママWebではコラムやおもちゃの商品紹介の記事を、他の育児サイトでも毎月育児コラムを書いています。

Q 仕事はどのように探していますか？

A 今はリトル・ママからのライター募集への応募が中心です。案件ごとに募集があるのですが、他の応募者に決まることもあり、待っているだけでは仕事につながりにくいと感じました。リトル・ママで経験を積んで自信がついたら、今後は自分で仕事を探すという挑戦もしたいです。

Q 将来の目標や展望は？

A 下の子が入園したら、薬剤師としてパートで復職予定。ライターとは全く異なる仕事に見えますが、医療従事者向けの雑誌やWebサイトで連載を持っている人も。3児ママ×ライター×薬剤師の経験が活かせる道を模索したいです！



▲卒業後の初仕事は赤ちゃんの育て方についての記事。文章で伝える難しさを痛感したそう



▲おもちゃ紹介記事にも挑戦。購入し感想を綴り交ぜたら修正なしとの返答が！



◀原稿作成は隙間時間＆スマホがメイン。ワイヤレスイヤホンは家事をしながらの情報収集に重宝



今回の卒業生M.N.さん。受講の決心までは時間がかかったものの、「受けて良かった」という言葉が力強く印象的でした。次回も卒業生インタビューをお届けします。お楽しみに！

働きたいを応援！
Little mama ビジネススクール
Little mama Business School

オンライン受講　録画受講OK　卒業後サポート

在宅ワークにつながる講座
- ママライター講座
- Web制作講座
- セルフブランディング講座
  -Instagram編
  -YouTube編　他



◀体験会や講座の日程はHPをチェック

お問い合わせ
リトル・ママ
LINE 友だち追加
littlemama_school@l-ma.co.jp
LINEで資料請求やお問い合わせ受付中
リトルママ　ビジネススクール

iLA VIDA en ESPAÑA!

スペイン子育てRepo Vol.1

Report of parenting in Spain

今月から不定期でスペイン在住のママに子育て事情をレポートしていただきます！スペイン独自の教育や習慣など、日本との違いも楽しみ♪



Nenaさん
英国留学中に知り合ったスペイン人の彼と結婚、マドリード在住歴20年。9才、7才男の子のママ



日本のような文化祭や体育祭はなく、定期的にドラマ（劇）の発表会などを開催



校内には日本と同じように広い運動場があります！サッカーしてる子率高し！



セマナサンタ（イースター）前の仮装行列。今年はモーツァルト生誕記念の年で、お題は音楽。学年ごとに内容が異なり、長男は楽器、次男は音符がテーマでした



昼休みや放課後にクラブ活動があります。うちの子達は柔道を習っています。クラブ活動に関しては次回レポします

スペインの園・学校事情☆その①

スペインの学校ってこんな感じです

息子達は近所の公立学校に通っています。3～5才がインファンティル（幼稚園）、6～11才がプリマリア（小学校）で、同じ敷地内にあります。スペインでは英語のバイリンガル教育が盛ん。3才は週1コマ、4才は2コマ、5才は3コマと増えていき、小学生では国語（スペイン語）、算数、道徳、宗教以外は全て英語での授業になります。

家族みんなで怯える恐怖の宿題！

英語の授業では文法などを習い、社会、理科では難しい英単語を覚えなくてはいけません。当然、クラスの半分はわかっているのかどうか…。長男は今年小学3年生になりましたが、一気に授業内容も難しくなり宿題も増えました。宿題がない時は教科書などを学校に置いて帰るので、親は何をやっているのかさっぱりわかりません。たまに宿題を持って帰るとなんじゃこりゃー！状態に。そしてなぜか宿題のレベルがとても高く、親も総出で仕上げていかないと提出できないんです！

トリリンガル目指してます！

さて、このバイリンガル教育、中学校に進む時に、英語をもっと突き詰めるのか、他の言語を加えるか（フランス語、ドイツ語）、またはスペイン語だけ、の3コースに分かれます。しかし、スペインの大学受験の登竜門・セレクティビダー（日本でいうセンター試験）は、社会も理科もスペイン語で行われるというオチ（笑）。

スペイン生まれスペイン育ち時々日本の息子達、トリリンガルを目指して勉強していますが、さてどう育っていくのでしょうか？次回はクラブ活動についてレポートします、お楽しみに♪

公式Instagram
@littlemama_idol_official

歌唱＆ダンス動画やメンバーの日常を配信中！フォローして推しメンを見つけてね♪

Tokyo





Fukuoka



Osaka

9月某日、東京・大阪・福岡の3エリアでアイドル候補生がダンスレッスンを行いました。撮影したダンス動画はインスタにて配信中♪チェックしてね！

入念にストレッチ！





▲休憩時間に自主練をするメンバーも

▶ダンスが得意なメンバーが初心者のメンバーにふりを教える場面も



おつかれさまでした



▲終始笑顔でチームワークもばっちりに★

リトル・ママ アイドル Project

子育て応援アイドル

～ダンスレッスンレポ～

連載 第2回

リトル・ママアイドルProjectとは？

これまで様々な形で子育てを応援してきたリトル・ママが、育児メディア初の男性アイドルグループをプロデュース！連載では、オーディションからアイドル誕生までの軌跡をお届け。今回はダンスレッスンの様子をレポート！

あなたの1票でメンバーが決定!!
最終Web投票はこちらから

最終投票期間
11/25（水）▶12/11（金）

https://idol.l-ma.co.jp/audition/

次回のリトル・ママ1月号は…12月10日発刊
特集「和食を見直そう」
※内容は変更となる場合があります

誤掲載のお詫び

リトル・ママ10月号で掲載しました太陽化学様の広告に、電話番号の誤りがございました。関係者各位ならびに、誤記によりご迷惑をおかけした皆様には、心よりお詫び申し上げます。

「リトル・ママ関西版 11・12月合併号」
■発行日／2020年11月10日
■企画・制作・発行／株式会社リトル・ママ
■住所／〒541-0052 大阪市中央区安土町2-5-5 本町明大ビル506
■発行人／森光太郎　■営業責任者／森梓
■編集／高石彩　中嶋梨乃　新保敦子
■ライター／佐野恵子　佐藤理奈　清水真由美　MISAO　矢代真紀
■印刷／株式会社ゼネラルアサヒ

※本紙に掲載されている情報は2020年10月20日現在のものです。

リトル・ママ特選！
頑張るママに

Xmasプレゼント

今年も1年間お疲れさまでした！いつも頑張っているママ達へ、リトル・ママからとっておきのプレゼントをご用意しました。皆さまからのご応募をお待ちしています♪

応募はWEBから
Webのアンケートにお答えの上、ご応募ください。
応募締切 12月9日(水)
※読者プレゼントのご応募にはリトル・ママサイトへの会員登録(無料)が必要となります。
リトルママWeb　検索

02　1名様



ブラザー販売株式会社
PS102
よく使う機能のみをセレクトした1台。液晶ディスプレイ搭載だから、操作ラクラク、エラーメッセージの表示で安心。これから手作りを始める方にちょうどいいミシン。
www.brother.co.jp

01　1名様



バルミューダ
バルミューダ ザ・レンジ（ブラック）
必要な機能をシンプルにまとめた、操作自体が楽しくなるようなオーブンレンジ。スマートなボディ、柔らかく灯るライト、コンパクトで美しいデザイン。操作音も美しく、少しユーモラスな楽器の音で構成されています。
0120-686-717
(9:00～18:00)



© Disney
© Disney. Based on the "Winnie the Pooh" works by A.A. Milne and E.H. Shepard.
© Disney/Pixar

05　1名様

株式会社学研ステイフル
学研のディズニー知育玩具シリーズ ぴっくりパーツであいうえお
「あ」～「ん」の文字パーツの中から、ぴっくりパーツを取り出すと文字に合った1枚の絵が完成します。繰り返し遊びながら文字や言葉に触れることで自然と文字を覚えられます。
www.gakkensf.co.jp/disney/

3名様



04

株式会社キットウェル
マグビルド パネルシリーズ スロープセット
大人もハマるとSNSで大人気！論理思考力、空間認識力、創造力、想像力…沢山のことが遊びながら身につく知育玩具。立体スロープを組み立ててボールを転がしてみよう！16種類72ピースのセット。
instagram.com/kitwell.official

03　2名様



パイロットインキ株式会社
メルちゃん「フルーツいっぱい！いちごのおふろセット」
いちご型のかわいいおふろセット！メルちゃんといっしょにたのしくおふろにはいりましょ。バスタブにボディソープとお湯を入れてメロンのポンプで泡風呂遊びができます。
www.pilot-toy.com

09　6点セットを5名様



ライオン株式会社
- **食器用洗剤「CHARMY Magica速乾＋（プラス）」ホワイトローズの香り　本体とつめかえ用大型サイズ**
- **「hadakaraボディソープ 泡で出てくるオイルインタイプ」本体とつめかえ用**
- **柔軟剤入り衣料用洗剤「香りつづくトップ 抗菌plus Shiny Rose」本体とつめかえ用超特大**

家事に育児に日々忙しいママ・パパたちに、ライオンからのプレゼント！家事の負担を減らしつつ、毎日頑張る皆さまを癒し系のローズの香りで包む豪華6点セットです。
www.lion.co.jp/ja/

08　1名様



株式会社ナップナップ
折りたためるヒップシート Tran（トラン）ダブルショルダー・リジッドデニム
かさばるヒップシートのお悩み解消！台座がたためて、かさばらずに収納可能。誰でも簡単に腰ベルトをしっかり締められるフィットアジャスターなど機能盛りだくさんのヒップシートです。
www.napnap.co.jp

07　1名様



株式会社フェリシモ
【フェリシモ】大量買いもらくらく！ レジカゴリュック®〈ブラック・8ポケット〉
買い物が時短できることで人気のレジカゴリュックは、大容量なので荷物の多いママのふだんのお出かけにもおすすめ。ママの「こんな機能があったらな」という点をおさえたフェリシモの自信作！
www.felissimo.co.jp/maternity/

06　5組10名様



©MOTOKO ISHII LIGHTING DESIGN

よみうりランド（東京都稲城市）
よみうりランド ジュエルミネーション 入園ご招待券
よみうりランドでしか見ることができない宝石色のイルミネーション「よみうりランド ジュエルミネーション®」。「黄金と誕生石のRESONANCE」をテーマに650万球、12エリアが誕生。4/4まで。
www.yomiuriland.com

13　6色セットを3名様



株式会社ダリヤ
クレオディーテ　ヘアカラー エマルジョン マイパーソナルカラーズ
- ルーセントベージュ
- ミントアッシュ
- シアーアッシュ
- セピアグレージュ
- イノセントアッシュ
- ショコラブラウン

白髪があってもおしゃれな髪色を楽しみたい女性たちに向けたヘアカラー。今秋新たにトレンドの4色が新登場。人気の高いアッシュ系、ベージュカラーがさらに充実。
www.dariyacosme.com

12　6点セットを3名様



株式会社伊勢半
キスミー マミー
- ボディミルクS（無香料）
- ハンドクリームS（無香料）
- リップクリームN
- ボディミルクC（シトラスの香り）
- ハンドクリームC（シトラスの香り）
- リップバームスティック

くまのボトルでおなじみのキスミー マミーは、親子で楽しく使えるスキン&ボディケアブランド。食品成分※にこだわって作った、赤ちゃんや小さなお子さん、敏感肌の人でも使えるやさしい使い心地です。
※食べ物ではありません
www.isehan.co.jp/mommy/

11　2個セットを5名様



ウエニ貿易
ママ アクア シャボン
- アロマクラフトティーの香り オードトワレ（N）50ml
- フローラルシャンプー FAW 19A 500ml

ママたちの声から生まれた、優しい"シャボン"の香りのコスメブランド。忙しいママへのご褒美フレグランス「オードトワレ」と、生後6ヵ月から親子で使える「2in1シャンプー」（リンスインシャンプー）のセット。
aquasavon.jp

10　4点セットを3名様



株式会社ビーバイ・イー
ルクラ
- ベビーソープ
- ベビーオイルインローション
- ベビークリーム
- ベビーケアスティック



特定原材料等（アレルギー物質）27品目由来成分不使用にこだわるベビースキンケアブランド。皮脂バランスと乾燥によるトラブルを起こしやすい赤ちゃんのお肌に安心の4点セット。
www.bxe.co.jp