

ママたちの 表紙討論

寒い日のおうち遊び
なにしてる？

- ◆ **おうちでも体を動かす!**
◆ コロナで自粛中に鉄棒を購入。汗だくになってやっています!
- ◆ **手作りのバスケットゴールにタオルボールを入れて遊んでいます。**
◆ 手作りのすごろく。それぞれのスポットでスクワット、腹筋などの運動を取り入れて楽しんでいる。
- ◆ **「いっこ遊び」も進化!**
◆ 本格的なキャンプごっこ。夜は部屋の電気を消してランタンを灯し、テーブルの下でカップ麺や缶詰を食べています(笑)。
- ◆ **赤い折り紙で作ったイチゴを洗濯バサミに挟み、イチゴ狩りごっこをしています。**
◆ **ひたすら戦いごっこ。**キックやパンチを受けるのが正直つらいです(泣)。
- ◆ **緑の折り紙を丸め、口にくわえて、福豆子に!**

- ◆ **ママとパパも参加して**
◆ 家族全員参加の人生ゲームが定番。プレイする度に脳が活性化している気がします!
- ◆ **家族4人で騎馬戦。**パパとママは四つん這いで馬になり、子どもが乗ってぶつかり合う(笑)。
- ◆ **ポップコーンとジュースを片手に家族で映画鑑賞。**
◆ **パパがゲームをしているのを実況してもらう!**
◆ **家の中でかくれんぼ。**パパが参加するのが盛り上がるコツ!
- ◆ **ダイソーで売っている室内砂遊びにハマっています。**
◆ **床にマスキングテープで丸を作り、けんけんぱ!!!**
◆ **100均のビーズでネットクレスやプレズレットを作り、お友達にプレゼントしています。**

- ◆ **その他**
◆ 結露で曇った窓ガラスにおやつのあるかを書いて探させています!
- ◆ **長風呂です!**お風呂でボディペインティング(笑)。
- ◆ **模造紙に世界地図を描いて、そこに色画用紙で作った国旗を貼っていく。**
◆ **子どもと一緒に折り紙。奥が深くて、難しいものが完成した時の達成感がたまりません。**
◆ **テラスにキャンプ用の焚火台を出して焼き芋。焼きあがるまでワクワク!**
◆ **「どうぞ」「ちようだい」をひたすら繰り返している(笑)。**
- ◆ **4月号のテーマは親バカだけど我が子のこが大好き!**
◆ **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? P.8の読者プレゼント応募と併せてWebサイトから受付中。

ママと子どもの明日を応援!!

Little mama

2021 vol.15

表紙討論
寒い日のおうち遊び
なにしてる?

子どもと作る
簡単バレンタイン
レシピ

はじめてにぴったりな
昔話絵本

習いごとから学ぶ 子どもの心の育て方

表紙制作/日本おひるねアート協会 認定講師 はまともみ

ママの知りたい情報がみつかる!

リトルママ Web

Web限定の記事も!
小1の壁とは?
ワーキングマザーが直面する問題と対策

リトルママWeb 検索

editor's Note

おうち遊びは学びの宝庫!

我が家でハマっている「おうち遊び」は「トータスMEDAL」というゲーム。ルールは神経衰弱のようメダルをひっくり返し、そこに書かれた数字を足して10にすればメダルを合わせるといいます。お勉強獲得できるというものです。お勉強の習いごとを断固拒否していた5才の息子は、この遊びから、足し算や足して10になる組み合わせを理解しようとしています。

また、息子にとっては廃材も大事な遊び道具。牛乳パックの底を切り取り、ストローを付けてコマにしたり、トイレレットペーパーの芯を縦半分に切り、角と足をつけカブトムシにしたり...。家中の「ゴミ」をかき集めて日々、制作に励む息子。子どもの発想や遊びの展開には驚かされることばかりです。

編集スタッフ 佐野恵子

全国から
おうちで楽しめる!

@littlemama_official で配信! 主催: Little mama

リトルママ オンライン子育てひろば

参加無料

1月・2月ともに全日10:00-14:30にLIVE配信!

29日(金)は夜の
オンライン企画を開催予定!!

テーマ「ママと子どもの学び」1月28日(木)

テーマ「新生活準備」2月25日(木)・26日(金)

学び・遊び・体験LIVE

スタッフによる
お楽しみコーナーも!

イベント情報の
詳細はこちら

ママ主催者による
楽しいコンテンツが
もりだくさん!

子育てに役立つ
情報をお届け

子育て応援
企業LIVE

News! いよいよ3月から!
リアルイベントが再開

まずは東京・大阪・福岡から! /

新型コロナウイルス感染拡大の影響で長らく中止してきたファミリーイベント「リトルママ フェスタ」を2021年3月から再開します! 各日程や会場など、詳しくは特設サイトでチェックしてね。

リトルママ フェスタ

「行きたくない」「やめたい」…と言われたら!?

習いごとから学ぶ 子どもの心の育て方



楽しそうに通っていた習いごと。ある日「行きたくない」「やめたい」と言われたら？
小さな心の葛藤をどう受け止め、どのように導けばいいのでしょうか？専門家に聞いてみました。

取材・文/佐藤理奈

「リトル・ママ」読者に
聞きました!

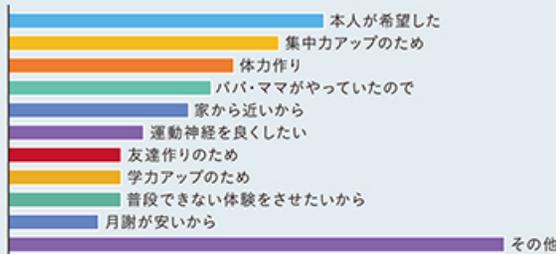
『子どもの習いごと』について教えて!

子どもの習いごとに関するアンケート調査
※2020年12月実施

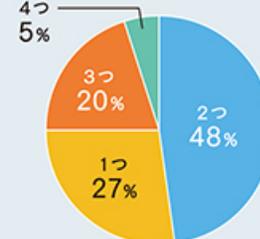
「どんな習いごとをしていますか？」



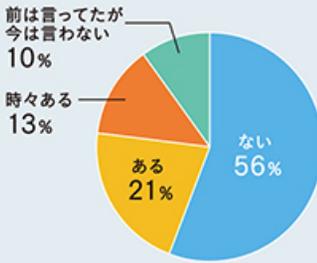
「なぜそれを習わせようと思いましたか？」



「いくつ習いごとを
やっていますか？」



「今までに「行きたくない」「やめたい」と言ったことはありますか？」



「ない」と回答した方で、
もし「やめたい」と言ったらどうしますか？」



「ある」と回答した方。
どんな理由かわかる範囲で教えてください。

- ただ遊びたいだけ
- 幼稚園でハッスルしすぎて疲れたせい
- たくさん習いごととして疲れたみたい
- ママ・パパと一緒にいたいから。妹だけママとずっといてずるい、と。
- 難しくなったとき
- 鼻に水が入るのがこわい(水泳)
- 新しい環境と友達に戸惑って慣れるまでは通いたがらなかった。慣れるまでに約3ヵ月かかった



子どもの気質を知ろう!

人間には生まれながらに持った気質(個性)があります。
自分の子どもはどんなタイプでしょうか?



「上手になりたい!」「勝ちたい!」と向上心が高い子もいれば、勝ち負けよりも楽しさを重視する子も。子どもとママの気質が違う場合、ママは「どうして?」となりがちですが、結果を早く求めすぎず「この子はこういうタイプだから」と理解し、温かく見守りましょう。

6才までの場合、親が思う習いごとの目的とは違い、子どもなりに目的を見出している場合があります。「友達と会える」「先生が面白い」「課題にチャレンジすること」が楽しくて、人間関係に悩んだりスキルアップができずに挫折を感じることはあまりありません。親はスキルの早期習得や苦手なことを克服させたいと思いがちですが、この時期に一番習得したいのは「やり抜く力」「自己肯定感」などの「非認知能力」です。夢中になれる習いごとは、集中力や自立への一歩につながります。もし子どもがやめたいと言ったら、まだ上手く言葉にできないからこそ親の関わり方が重要です。子どもの心が成長している証でもあるので、この時期を見逃さずしっかりと向き合いたしましょう。

お聞きしたのは...



キッズコーチング福岡moi(モイ)
高山 まいこさん
一般財団法人日本キッズコーチング協会講師・選択理論心理学上級(リアリティーセラピー)。男の子1人、双子の女の子のママ。
@takayama_maiko
<https://linktr.ee/takayamamaiko>

心が成長している証かも
この時期を見逃さないで

関西の子育てを一緒に盛り上げましょう!

Little mama
Blankがあっても大丈夫!

リトル・ママ関西版 ママライター大募集!!

在宅メインでのお仕事

子育て経験を活かした記事づくり

関西のローカル情報を発信!

ママならではのアイデアを活かして誌面が作れます。主に在宅での作業なので子育てをしながら、自分のペースでお仕事も! 関西の子育て情報を一緒に発信いただける方をお待ちしています。

お仕事内容	条件
フリーペーパー「リトル・ママ関西版」に掲載される記事の企画・取材・執筆	<ul style="list-style-type: none"> ● 関西エリア(大阪府・京都府・兵庫県)にお住まいの方 ● これまでに紙媒体の編集経験がある方(ラフ制作・ライティング含む)
原稿料の目安	
1ページ 2~3万円(企画・取材・ラフ制作・ライティング・校正作業含む)	

まずは担当まで

QRコードから職務経歴等を記入して、エントリーください。
(過去の作品を入力画面よりお送りください)

media@l-ma.co.jp

応募フォーム入力締め切り **2/14日**

エントリーはこちら

コロナ対策を行って開催!

Little mama **全国ハイハイ・カタカタレース選手権**

参加無料 完全予約制

1/22金・23土・24日

会場 ATC O's棟北館2F
ママのフォレストパーク
大阪市住之江区南港北2-1-10

スタンプラリーでプレゼントあり
※レース・撮影会予約者のみ

ハイハイレース

参加対象 ハイハイできる13ヵ月までの赤ちゃん

カタカタレース

参加対象 2才3ヵ月以下の押し車を押して歩けるお子さま

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により開催が延期または中止となる場合がございます。予めご了承ください。

特設サイトで順次日程を公開中!

リトルママ ハイハイカタカタ選手権

主催:リトル・ママ

詳細・お申込みはこちら

子どもが「やめたい」といったら、まずどんな対応をすべき？

「せっかく上達したのに」「ここまでがんばったんだから」とママはつい言ってしまいがち。ではどうすればいいの？

- ① 気持ちを受け入れる ⇨ ② 子どもの気持ちを知る ⇨ ③ 方法を変えてみる

「そうなんだ、やめたいんだね」
 まずは子どもの気持ちをそのまま受け入れましょう。「どうして？」など理由を聞き出すよりも、まずは言葉を変えず、「オウム返し」することで、「自分の気持ちを分かってくれている」という安心感が生まれます。



上手く言葉にできないようなら、思い当たることを3つほど挙げて「～だからかな?」「～な感じ?」と優しく聞いてあげると子どもからの答えを引き出しやすいです。「あなたのことをもっと知りたい」「あなたの味方だよ」という気持ちを伝えましょう。

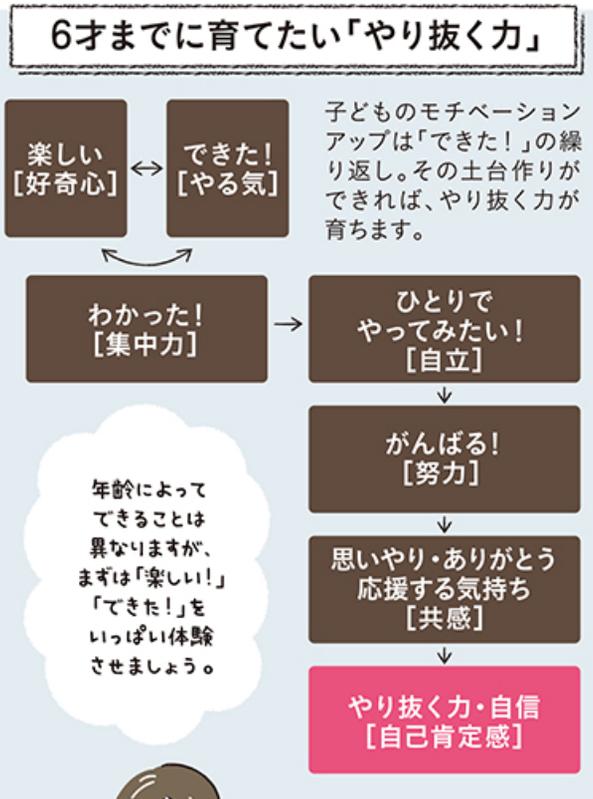
NGワード× 「～だからでしょ?」と勝手に決めつけ、質問攻めにするのはNG。あまり言うと本音が言いづらくなってしまいます。

指導法は子どもに合っている? 習いごとは指導者選びが最も重要です。時代と共に指導法も変わり、新しい情報を取り入れている教室はやはり人気の傾向に。見学して様子を見てみましょう。

例えばいつの間にかこんな風に目的が変わっていませんか?
 「協調性を養ってほしい」⇨「この中で一番を目指す」
 「スキルが身についたらいいな」⇨「いつまでに〇級合格!」

違う教室に変えてみるのもひとつの方法です。子どもと一緒に話し合った上で総合的に判断して納得すれば、やめても問題なし。やめることは決して悪いことではありません。

成長するチャンス
 目標があって頑張るのは「努力」ですが、ただ頑張らせるのは「我慢」です。子どもにとっては辛いですね。親子で向き合う良い機会と捉え、見方を変えて方向転換することで、ぐっと能力が伸びることも!



教えて! 習いごとのあるある問題

“見守る子育て”が一番
 好きになるか上達するかは子ども次第。ママが焦ったり人と比べたりするのは禁物です。その習いごとが子どもの得意な分野となるよう、安心できる環境作りをすることが親の役目です。

- Q きょうだいで習い始めたのに、下の子の方が上達が早い
- A 上の子が落ち込んでなければ問題なし。もし気にしているのなら、下の子との比較ではなく、本人の以前の姿と比べて「魔法の言葉」(※下記)をかけてあげましょう。「ちゃんと見ているよ」と、7秒間抱きしめて伝えることが自己肯定感の源です。
- Q お友達が遊んでいるのに、自分だけ習いごとに行くのは嫌だ!と言う時は?
- A 「明日は〇時から習いごとよ。約束ね」と事前に約束します。その日にその場で「今日は習いごとだよ!」はNG。もし習いごとまで時間がある場合は、「約束できるならいいよ」と伝えます。「約束」がポイント!

子どものやる気をUPする 魔法の言葉

がんばれ!と励まして、「がんばってるのに何をもっとがんばるの?」と子どもは不満に。がんばりを認めてあげることが、子どものやる気につながります。

「がんばってね!」 ⇨ 「がんばって**る**ね!」

高く思えたハードルがスモールステップで低くなる

「この字、昨日よりもとめ・はねが上手だね」 「昨日よりも手が高く伸びてたよ!」

具体的・端的に褒める

認めて育てる→自己肯定感が高まる

まだ語彙力が未熟な未就学児。指導は信頼できる先生・コーチに任せて、親は気持ちのケアと応援に徹するために、子どもの様子をしっかりと見てあげて!

NGワード× 「すごいね」「えらいね」は決して悪い言葉ではありませんが、あまり使うと評価を気にして逆にプレッシャーに感じることも。「できたね!」の言葉に置き換えてみて。

リトル・ママ 1day お金の学校 **オンライン**

これまで**350名以上**のママが受講

家で過ごす時間を楽しく、有意義にしませんか?どこからでも受講でき、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.

投票するとその場で結果もわかる

受講したママの声!

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!

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。

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!

受講後、「非常に参考になった!」と答えたママは**80%**

参考になった **10%**

非常に参考になった! **80%**

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!

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&おさまへプレゼント進呈!

※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

リトルママお金の学校 検索

問い合わせ先

株式会社エンファム(旧:株式会社リトル・ママ)
 money_school@l-ma.co.jp

※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

おうちで楽しく

親子で運動あそび

寒くなると子どもの外遊びが減って運動不足が気になるママも多いはず。そこで、おうちで簡単にできて、ちゃっかり運動能力もアップする楽しい運動をご紹介します。

取材・文/井 みどり 撮影/武田洋輔 取材協力/IT寺子屋 長尾校



トウイ先生が
教えるよ!

O.U.P.スポーツアカデミー代表
つきまき まさひろ
築城 昌拓さん

元7人制ラグビー日本代表。現在はさまざまな運動を通して子ども達の可能性を広げるスポーツ教室を主催する他、メディア出演、試合解説など、幅広いジャンルで活動中。キャンプとDIYが趣味、3児のパパ。



ティッシュキャッチ



空間にある物の状態を把握する空間認識力がアップ! もっと小さい子には風船がおすすめ

- 1 ティッシュを持って子どもの前に立ち、タイミングを見計らってティッシュを落とす。
- 2 落ちる前に子どもがキャッチ。成功したら次は片手、その次は座った姿勢からスタートもやってみよう!

フラミンゴ



- 1 両手を軽く上げ、片足でバランスをとりながら10秒立つ。引き上げた足の膝は腰の高さまで上げる。
- 2 レベル① 目を開けてやってみる。
レベル② 慣れてきたら目を閉じてチャレンジしよう!

片足で立つことでバランス感覚が鍛えられるぞ! 「フラミンゴになろう」と伝えて一緒にイメージしようね

カメさんトンネル



- 1 四つん這いになってそのままの姿勢をキープ。子どもがお腹の下をくぐる。
- 2 レベル① 子どもは前進のみ。
レベル② ママは膝を浮かせて子どもは前進と後退を繰り返す。

親子で体幹を鍛えることができ代謝もアップ! 子どもは前進&後退することで複雑な動きを習得できるぞ!

跳躍力はもちろん、リズム感や瞬発力も身につく一石三鳥メニュー! 片足がクリアできたら両足にして2回連続でジャンプしたり、開閉を繰り返しながら開いた足の間へ着地もやってみよう!

片足ジャンプ!



- 1 片方の足を伸ばして座る。子どもは引っかからないように両足でジャンプして飛び越える。できるようになったら片足でもやってみる。難しい時は手を持ってあげてもOK。
- 2 ジャンプの高さを上げる、好きな歌に合わせてリズム良く飛ぶなど、いろんな工夫を取り入れよう。

ボール渡し



腰をひねることで体幹が鍛えられるぞ! 座って足を少し浮かせばお腹まわりのシェイプアップ効果も!

- 1 親子で背中を合わせるようにして立ち、30cmくらい間を開ける。座った姿勢でもOK。
- 2 腰をひねりながらぐるっと一周するようにボールを渡す。時計回り、反時計回りで行う。

コロコロどっちでしょ?



- 1 ボールを両手に持つ。「どっちかな?」と言いながら片方のボールを転がして子どもがキャッチ。
- 2 慣れてきたら少しずつ距離を広げたり、スピードに変化をつけてやってみる。

動くボールを掴むことで反射神経が鍛えられ、目・手・脳と一緒に反応する協応性がアップするぞ!

寒くてなかなか外で遊べないから今日はとっても楽しかったです。トウイ先生がおもしろくて息子はずっとハイテンションでした!



体験したのは
読者モニター
中野 貴澄さん
たつきくん(3才)
ゆめるちゃん(1才)
@kisumi0315

1才からできる簡単あそび

ボールコロコロ



転がるボールをキャッチして手先の運動ができたり、ママの足のトンネルをくぐって体の使い方を覚えたりすることができる

トンネルだよ! こっちにおいで~



ハイハイトンネル

パパと一緒にチャレンジ!

飛行機バランス



お布団の上でやると安全だよ。これでバランス感覚が養えるぞ!

大人が仰向けに寝て、子どもの両手を持ってお腹に足裏をつける。タイミングを合わせて子どもを持ち上げ、子どもは両腕をピンと広げる。足の裏が難しかったら脛(すね)でもOK!

ママと一緒に10分
知育遊び



10秒で目を開けましょう遊び

時計の秒針が0のところを目をつぶり、10秒ピッタリで目を開けられたら成功。もう一人がその様子を見守り、目を開けるタイミングを間違えたらピコピコハンマーでタッチ！（手で軽くタッチするだけでもOK）ゲームにすることで子どもは熱中します。子どもが心の中で数えながら、秒針を真剣に見つめることで「時間の流れ」を体感できます。



- ◆ 時間感覚が養われる
- ◆ 時計に興味・関心をもつ

子どもによって行動のリズムは違う
時間感覚は自然に身につくものではない。○才になったから時間くらい分かるよね」というのは、実は大人の勝手な都合なんです。とはいえ、子どもが時間通りに動いてくれないと、園や習いごとなどの予定にも支障が出てしまいますよね。そういうときは、普段のお子さんの様子をよく見て、「どんな行動にどれくらい時間がかかるか」というリズムを把握しておきましょう。例えば動き出

すまでに15分かかるとなると、15分前から「そろそろ行くよ」と声をかけ、そして実際に行動できたら「9時に出発できたね、よかったね」と、時刻を伝えてあげてください。繰り返すうちに、子どもの中で行動と時間が結びついてくるはず。「急かしたり叱ったりしなくてもよい状況を作ること」がポイントです。

時計の読み方に触れるのは「時間」に慣れてから
子どもが時間に慣れてきたら「2時になったら公園に行こう」など、今度は時計を使って予定を立ててみましょう。「時計の短い針が2のところに来たら2時だよ」と、絵を描いてあげるのもいいですね。体験・時間・時計の3つが揃うことで、徐々に子ども自身の計画性が育っていきます。ただ、日中に子どもと向き合いながら先の予定を立てるのは、忙しいママにとって難しいもの。計画を考えるのは、夜お子さんが寝たあとなどに、持ちに余裕があるときに、「明日はこんなことをしようかな」など、パパと話をするのもおすすめです。

読む 子育てコーチング

小川先生の

子どもに合わせた働きかけで「時間感覚」を育てる

「早くしなさい!」いつも子どもを急かしてしまう...というママは多いのではないのでしょうか。子どもにとって、時計が読める=計画通りに動けることではありません。時間感覚を養うには、まず、実際の体験と時間を結びつけてあげましょう。

取材・文/加藤朋実 イラスト/正田真穂



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!



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。

絵本で子育て



『にんじん だいこん ごぼう』

橋垣 歩子/再話・絵
福音館書店

2才頃
から



にんじんさんが赤いのはどうしてか知ってるかな?子ども達に身近な野菜を題材にした、ユーモア溢れる昔話です。インパクトのある絵柄も子ども達の興味を引きつけます。お話のテンポの良さも、昔話の魅力のひとつですね。

『ふくろうのそめものや』



松谷 みよ子/文 和歌山 静子/絵
童心社

2才頃
から

子ども達に身近なカラスが登場する昔話。でも出てくるのは、みんなが知っている真っ黒なカラスではありません。「どうしてこうなっているのかな?」という問いかけは、昔話によく登場する展開。「なるほど〜!」という設定には、大人もついていってしまいます。

『かえるをのんだ ととさん』

日野 十成/再話
斎藤 隆夫/絵
福音館書店

3才頃
から



お腹が痛くなったととさんは、和尚さんにどうしたら治るか相談に行きます。和尚さんが教えてくれる解決策は、なんとおびっくりするもので...? 節分の季節に読みたくなる、痛快な昔話。子ども達は「うそだあ〜!」と言いつつも、お話を夢中になること間違いなしです。

『ねずみのすもう』



神沢 利子/文 赤羽 末吉/絵
偕成社

4才頃
から

昔話には、鬼や意地悪ばあさんなど、ちょっと怖い登場人物が出てくることが多々あります。でもこのお話は、とってもほのぼの。小さなお子さんでも安心して読み聞かせてあげることが出来ますよ。「でんがしよ でんがしよ」と、つい口にしたくなる言葉の運びも昔話ならではの良さです。

何才からどんな昔話を
読んだらいい?
絵本はベストセラーよりロングセラーだとよく言われます。今も昔も子どもの本質は変わらない。だからこそ、長く読み継がれている絵本は子ども達を魅了してやまない力を持っている。そう考えると、昔話はその最たるものだとも思えます。とは言い、昔話の中には、大人が眉をひそめてしまう様な表現や小さな子どもには想像し難い時代背景があったりもして、何才頃にどんな昔話を読んだらいいのか迷いますよね。今回は、同じ話でも複数の出版社から出ている昔話絵本の中から、はじめて出会う昔話にぴったりな一冊を紹介します。

『ももたろう』

松居 直/文
赤羽 末吉/画
福音館書店

5・6才
から



昔話の代名詞とも言える有名な「桃太郎」。絵本もたくさん出版されていますが、やはりこちらの桃太郎は外せません。昔話絵本を選ぶポイントの一つは、そのお話の世界観を絵がしっかりと踏襲しているかという点。赤羽末吉さんの絵は日本の昔話にぴったりです。

『はなさかじいさん』



『はなさかじいさん』

こわさ・たまみ/文
高見八重子/絵
鈴木出版

2・3才
から

こちらも誰もが一度は耳にしたことのある有名な昔話です。悲しい場面もあるお話ですが、本書は言葉の運びが柔らかく、淡いタッチの絵柄と合わさって、最後までおじいさんの優しさが伝わる一冊。それだけで、昔話としての軸はしっかりしています。

昔話好きの絵本講師がおすすめ!
はじめて出会う昔話絵本

モニターママの
疑問・質問を
ドクターにインタビュー

教えて！ドクター



今月の質問
子どもの発熱

急に発熱した場合、
まずどんな対処をすればいいのでしょうか？

熱があっても元気ならまずは様子観察のみ。悪寒があれば毛布などで体を温め、暑がるようなら少し冷たいイオン飲料などを与えましょう。

取材・文/佐藤理奈

子どもの熱の目安

36.5℃～37.4℃	平熱
37.5℃～37.9℃	微熱または境界熱
38.0℃以上	発熱

※子どもは大人より基礎体温が0.5℃ほど高いといわれている

指標はあくまでも便宜的なものです。最近の電子体温計は、測るたびに多少数値が変わりますので、子どもの様子と体温が食い違う時は何度か測りなおす必要があります。

夜間に発熱！急患に行く目安はありますか？

子どもが発熱した場合、まずは様子を見て、その他の症状(咳、鼻水、発疹、吐き気、下痢、痛み、元気がない、食欲がないなど)がないかをチェックしましょう。適宜検温で記録しておくことと発熱の原因を探る手がかりになります。また、夜間に高熱が出て、機嫌が悪く、呼吸も安定し、顔色もよく、よく寝ているなら急患センターを受診せずに、翌日にかかりつけ医を受診する方がいいでしょう。



熱を下げる方法は？解熱剤を使った方がいい？

頰部や脇、鼠径部など大きな血管が通るところを冷やすと熱を下げる効果が期待できますが、嫌がることも多いので無理強いはいけません。前額部に冷たいタオルを置くくらいの方が気持ちも落ち着くことが多いです。

一方、熱の高い低いに関係なく、ぐったりしている、顔色が悪い、呼吸が苦しそう、繰り返す吐き、強い痛みを訴える、けいれんを起こしたなどの時は、急患センターを利用してください。

解熱剤について

内服と座薬があり、子どもに勧められるのはアセトアミノフェン(カロナール、アンピバ座薬、タイレノールなど)のみです。ほかには作用が強い、または副作用もあるので禁止されています。

「入浴してもいいの？」

昔は「風邪をひいたら風呂に入らな」と鉄則でしたが、外風呂が多かった頃の湯冷めを戒めたものと思われます。本人が希望するのなら入浴してさっぱりするのもいいでしょう。

高熱が続くと脳に影響はありますか？

通常の感染症で数日高熱が続いても、ほとんどの場合は心配しなくても大丈夫です。重要なのは、発熱の原因特定です。例えば、髄膜炎や脳炎・脳症は病気が脳に障害の原因になる場合があり

教えてくれたのは…

おかもと 小児科クリニック
福岡市東区青葉2-8-34

岡本 茂樹 院長

「食事は何を与えればいい？」

無理に食べさせようとせず本人が好むものを優先し、脱水にならないように水分(イオン飲料や果物ジュース、ゼリーなど)を与えましょう。

合があります。また、発熱に伴うけいれんが重積し10分以上続く低酸素状態や、重度の脱水を伴う熱中症などでは脳に悪い影響が及ぶことも。熱性けいれん(※)は子どもの8%くらいに起こり、約半数は1回のみで終わります。脳の発達はまだ3才以下に多く、2〜3分のけいれんでは基本的に脳の障害は起きません。無熱性や3回以上、けいれんの重積(10分以上)や発達障害がある場合は、予防についてかかりつけ医に相談を。

※、熱性けいれん…発熱を伴う全身のけいれん

¡LA VIDA en ESPAÑA!

スペイン子育て Report

Report of parenting in Spain

Vol.5

とにかく人と集まるのが大好きなスペイン人は、誕生日にかこつけて仲間を集め大騒ぎ！子ども達の誕生日会も年に一度の一大イベントです。今回は、スペインの子ども達の誕生日会についてレポートします。

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



スペインの子ども誕生日会

誕生日会、何回すると思いますか？

答えは平均3回(笑)。1回目は当日、家族だけで。2回目は祖父母+叔父叔母家族と。3回目は学校のクラス全員のほか、習いごとの友達などを招待して盛大に！誕生日が近い友達と合同することもあります。開催が決まると保護者のグループチャットで告知し出欠を取りますが、ほとんど参加するので20~30人集まります。

ほぼ月1で誕生日会がある！

誕生日会は誕生日の人が招待するのがスペインの文化。場所&飲食代をもち、人を集めて盛り上げます。招待される側は少額のプレゼントは用意しますが、1人または1家族につき2ユーロ(約250円)くらいの会費を主催者に払うことも。遊戯施設を借りてやる場合は入場料(12ユーロ=1500円くらい)を実費負担します。

真冬以外は、近所の公園にテーブル、お菓子や親用のお酒などを持ち込み開催。天気が悪い時期は、自宅か、室内遊戯施設を借ります。室内遊戯施設は、ボールプールや遊具、手品師の

ショーなどもあり、子どもにとって最高に楽しい時間♪誰もが主催者になるので、全員が気軽に楽しめるのが暗黙のルールになっています。

スペインの誕生日会の必須アイテム

誕生日会の必須アイテムといえば「ピニャータ」。中にお菓子や小さいおもちゃがたくさん入っているくす玉です。でも、日本みたいに紐を引っ張って割るのではなく、吊り下げられたピニャータを、棒等でポコポコにして割る、というなんとも激しいもの(笑)。これが一番盛り上がりやすいですね！

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!

働きたいを応援！

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 第9期 4/15(木)～
- Web制作講座 第7期 4/21(水)～
- WordPress講座 第4期 4/23(金)～

※セルフブランディング講座は6月開講予定

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
ビジネススクール
事務局

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



個人のInstagram (@yuki_shbond) には息子さん!DMで直接仕事依頼がきたことも

『リトル・ママ九州版』で、読者モニターおすすめのお店や施設を紹介する「リトル・トリップ」の連載を担当

由樹さんの
お仕事memo

- 開業届提出を検討中のため、書籍代等の領収書はすべて保管!
- 現在、Web制作講座の卒業生と協力し、過去の仕事実績をまとめたWebページを作成中。ライター業の名刺代わりとして活用予定。

取材・文/MISAO(リトル・ママ認定ライター)

「私の一番は息子」だから今は無理をする時ではない

かつてリラクゼーションサロンの店長をしていた由樹さんは、アルバイトの欠勤を自らカバーするなど激務を経験。「昔は断れない性格でした」と話します。しかし出産後は「自分を犠牲にする働き方はしない」「家族を優先する」と心に決め、その気持ちを正直にクライアントに伝えていくそうです。

由樹さんは非常に勉強熱心で、数多くの本を読んでいます。その甲斐あって、2019年秋にビジネススクール講座を卒業して以降、現在も新規の仕事依頼が絶えません。「家庭優先」というポリシーから、時に案件を断ることもありましたが、勉強熱心で人とのつながりを大切にしている由樹さんなら、今後ますます仕事の幅を広げていくだろうと感じました。

写

真スタジオに勤務しながらライター業を始め、現在はリトル・ママビジネススクールのセルフブランディング講座インストラクター編の講師としても活躍中の由樹さん。スタジオの出勤がない日は、10時から15時まで在宅ワーク時間と決め、夕方以降は、幼稚園から帰宅した子どもと向き合う時間を大切にしています。

お話を聞いたのは



床嶋 由樹さん
写真スタジオに勤務しながら、ライター、講師の三足のわらじを履く。年少・男の子のママ。

Vol. 2
『リトル・ママ九州版』でも連載を担当！
ライター、講師などマルチに活躍

在宅ワークで働くママを取材!

Little mama

イベント検索も

ママ友づくりも

出会いを見つけに
びがけよう

「ママの孤独を解消したい」
リトル・ママが大切にしているテーマです。
同じ趣味や悩みを共有できるママが繋がれば
子育ては、きっと、もっと、楽しくなる。
ママの出会いの場、お出かけの場がここなら見つかる。

リトル・ママの子育て情報交流サイトで
私らしくつながろう。

リトルママ 検索

育見絵日記! 第5回

はたこの

3才3ヶ月

我が子の場合

うわあああああ
疲れて歩きたくない
おもちゃ拒否

早く抱っこしたり
早く言ってくれ
何かなってあげ
れはいのに
とか思っていましたか

子どもができる
前には

Profile ● はたこ / 主婦でときどきクリエイター。InstagramやTwitter (@hatako_draw) で育見絵日記を公開するほか、「レトロ牛乳」「ゆるめの桃太郎さん」など、LINE着せかえ&LINEスタンプも販売中!

リトル・ママ アイドル Project

子育て応援アイドル

～誕生までの道～

連載 第4回

11月から各地でリトル・ママが開催中の「全国ハイハイ・カタカタレース選手権」にアイドル研究生が参加! レースの司会や来場プレゼントのお渡しなどイベントを盛り上げました。はじめてみなさんとお会いできた当日の様子をレポートします。

「全国ハイハイ・カタカタレース選手権」に参加しました!

おめでとう!

来場者プレゼントの配布をお手伝い

プレゼントのお渡しでは、直接みなさんとお話も。「まずは『あの子の人だ!』と覚えてもらえるよう頑張ります!」

自己紹介カードは研究生の手作り!

高瀬 真規
リトル・ママ
アイドル候補生

研究生たちが自分のことを知ってもらいたい思いを込めて作成。お子さんにも喜んでおおう工夫を凝らしたものがばかり

司会にも挑戦!

とっても進行上手な研究生。「家族の思い出に花を添えられたら嬉しいです!」

お子さんと応援する家族の姿に心が温まりました。普段お子さんと接する機会がないので、貴重な時間を過ごせました

様々な形で子育てを応援してきたリトル・ママが、育児メディア初のアイドルをプロデュース! 彼らが子育てを真摯に考え、発信することで「みんなで子育てする社会」を目指します。

リトル・ママ アイドル Project とは?

@littlemama_idol_official
歌もダンス動画やメンバーの日常を配信!



アレルギー対応メニューも! 子どもとつくる♪ 簡単 Valentine recipe

今年はおうちでゆっくり家族とバレンタインを楽しむ人も多いのでは? Instagramで活躍する3名に、簡単だけど見栄えが良いレシピを教えてくださいました! 子どもと一緒に作ってみたいですね!

mayukoさん
@yoshimayu_
食育アドバイザー・スポーツ栄養アドバイザー・野菜ソムリエと3つの資格を持つ人気インスタグラマー。

ミルクに入れても、そのまま食べても♪ ホットチョコレートスプーン



- 材料(チョコスプーン11本分)**
- 板チョコ 4枚
 - ピスタチオやフリーズドライのベリー類などのお好みのトッピング 適量
 - 木製スプーン(製氷皿でもOK)

- 作り方**
- ①刻んだ板チョコをボウルに入れ、湯せんで溶かす。
 - ②スプーンで①をすくうようにつける。
 - ③チョコレートが固まる前にピスタチオやフリーズドライのベリー類、ハート形のチョコレート(既製品)などをお好みでトッピング。
 - ④冷蔵庫で1時間程度冷やす。

温めたミルクにスプーンのまま入れると、ホットチョコレートドリンクに!



Point!
溶けたチョコレートは製氷皿に入れると無駄なく使えて◎(写真上段参照)。冷蔵庫で5〜10分ほど固めてからスプーンを刺すと、かわいくアレンジできますよ!

アレルギーっ子も楽しめる2品!

食物アレルギーを持つ弟さんの影響で管理栄養士になったnamiさん。「身体に良いもので代用しているから、ヘルシーに仕上がります」。

namiさん
@puchaneiyoushimama
4才1才男の子のママで管理栄養士。アレルギー対応レシピをブログにて数多く紹介する。

卵・乳製品・小麦粉・チョコレート不使用! 豆腐と米粉の生チョコサンドクッキー

- 材料(4人分)**
- 〈ココア米粉クッキー〉**
- 米粉 30g
 - ココアパウダー 20g
 - 油(米油、太白ごま油、サラダオイルなど) 大さじ2
 - 水 大さじ2〜
- 〈豆腐生チョコ〉**
- 絹ごし豆腐 25g
 - ココアパウダー(純ココア) 15〜20g
 - 砂糖 大さじ2

- 作り方**
- 〈ココア米粉クッキー〉**
- ①ボウルへ米粉、片栗粉、ココアパウダー、砂糖を入れ、泡立て器などで混ぜる。
 - ②①へ油、水を入れ混ぜる。※米粉の種類によって吸水率が異なるため、生地の硬さは水の量で調節。
 - ③生地を7mm程度の厚さにのばし、型で抜く。
 - ④180度で予熱したオーブンで、15分焼いて粗熱をとる。
※使用するオーブンに合わせて、焼き時間を調節。

- 〈豆腐生チョコ〉**
- ①絹ごし豆腐をポリ袋へ入れ、なめらかになるように揉む。
 - ②①へ砂糖、ココアパウダーを入れ混ぜる。※柔らかい場合、ココアパウダーを少しずつ追加。
 - ③②をクッキーの大きさに合わせて手で丸め、クッキーの間に挟む。



材料3つ! フライパンでチョコドーナツ

riyusaさん
@riyusa0511
3才男の子のママで人気ブロガー。著書に『ずるいおやつ』(KADOKAWA)など。

- 材料(ひと口サイズ16個分)**
- ホットケーキミックス 150g
 - 板チョコ 1枚
 - 牛乳 大さじ3

- 作り方**
- ①耐熱皿に牛乳と、砕いた板チョコを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分弱温めたら、板チョコを溶かすように混ぜ合わせる。
 - ②①にホットケーキミックスを加えて生地をまとめる。
 - ③生地を16等分にし、真ん中を少しへこませて丸める。
 - ④フライパンに生地の半分くらいの量の油を入れ、温まったら生地を入れて全体が膨らみ、サクっとなるまで焼き揚げる。

Point!
●板チョコをピラーにすると甘さが抑えられ、おすすめ。



電子レンジで簡単♪ 豆腐チョコテリーヌ

- 材料(4人分)**
- 絹ごし豆腐 300g
 - ココアパウダー 20g
 - 砂糖 大さじ3
 - 片栗粉 大さじ3

- 作り方**
- ①ボウルへ絹ごし豆腐、片栗粉、ココアパウダー、砂糖を入れ、ハンドブレンダーなどで生地が滑らかになるようにかき混ぜる。(ハンドブレンダーがない場合、絹ごし豆腐を泡立て器で滑らかにしてから、片栗粉、ココアパウダー、砂糖を入れ、混ぜ合わせる)
 - ②耐熱容器へ入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
 - ③電子レンジから取り出しよく混ぜ、さらに電子レンジ(600W)で2分加熱する。
 - ④加熱後さらによく混ぜ、保存容器などに入れる。
 - ⑤粗熱をとり、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
 - ⑥容器から取り出し、包丁で食べやすい大きさに切り、お好みでココアパウダーを振る。



namiさんのレシピブログはこちら ▶ <https://shuhueiyosi.com>

PRESENT

応募方法

Webのアンケートにお答えの上、ご応募ください。
※読者プレゼントの応募にはリトル・ママサイトへの会員登録(無料)が必要となります

応募締切 2021年2月14日(日)まで

プレゼント当選者は商品の発送をもって発表とさせていただきます。

応募はWEBのみ



リトルママWeb 検索

株式会社リトル・ママは株式会社エンファミに社名変更しました。
■発行日/2021年1月15日 ■企画・制作・発行/株式会社エンファミ
■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/井みどり 佐藤理奈 佐野恵子 加藤朋実
清水真由美 中野里美 MISAO
■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12月16日現在のものです。



3名様

#1 ブロックでまなべる! はじめてのプログラミングプレプロ

パソコンを使わないプログラミング学習キットの新定番! プログラミング的思考が身につくブロックを使ったワークブック、情報科学を楽しく学べるゲーム2種が入っています。
株式会社ポプラ社 www.poplar.co.jp



3名様

#2 neobaby ベビーソープ

赤ちゃんのデリケートな肌もやさしく洗う馬油ベース、アロエやコメヌカなど100%自然素材で手作りした無添加石けんです。クレーミーな白い泡で素肌をやさしく洗います。
株式会社ネオナチュラル www.neo-natural.com



各1名様

#3 おはなしパペット モグモグ/パタパタ

付属のタオルとミニえほんで物語が広がるパペット。子どもたちと自由にお話の世界が楽しめます。タオルをパペットの中に入れて、ぬいぐるみに変身!
株式会社シャール www.shaool.co.jp



10名様

#4 7daysドリップ #リラクセス

コーヒーラバーのためのWEBマガジン「AKATITI(アカチチ)」運営のセレクトショップより、全国の著名なロースターやコーヒー専門店が厳選した7種を飲み比べできるドリップバッグセットが誕生!
パナソニック株式会社
0120-22-6400(EATPICK運営センター) 平日10時〜17時



5名様

#5 専科パーフェクトクリアクレンジ

「メイク落としオイル」と「洗顔ジェル」のハイブリッド2層処方。「洗顔もできるメイク落とし」が新登場。使う前に振るとジェル状に変化して肌につかり密着。フンステップで一日の汚れをすっきりオフ!
株式会社エフティ資生堂 お客さま窓口 0120-81-4710



3名様

#6 KuSu ハンドクリーム Pro 40g

水に強くしっとり潤うのにべたつかず、塗った直後でもお肌さらさら。アイセイ薬局で働くスタッフの意見を活かしたハンドクリーム。お湯を使ってもしっとり感が続きます。
株式会社アイセイ薬局 kusu.aisei.co.jp