



ママたちの

## 表紙討論

子どもが園で歌った  
思い出に残る1曲は?

## 心に響く歌

- ◆「さよならぼくたちのようちえん」。コロナでイベントができず、残念な思いもしましたが、娘が歌うこの歌を聴くだけで卒園式を思い出して鳥肌が立ちます。
- ◆「にじ」です。職場復帰して思い通りにいかないことが多く、落ち込んでいた時に、園でおぼえたこの曲を歌ってくれて号泣した。
- ◆卒園式で「おおきくなつたよ」を園児が歌い、最後の歌った時は感動。先生にも内緒で特訓したようで、喜んでくれました!
- ◆とにかく怖がりの娘は「おばけなんてないさ、おばけなんてうそさ」という歌を毎日歌うことで少し気持ちは強くなつたかも!

## 成長を感じた1曲♪

- ◆母の日が近づき、「おかあさん」をよく口づさんでいた娘。歌い終え一言。「なんでもパパの歌はないのか?」と、思わず笑ってしまった。
- ◆母の日が近づき、「おかあさん」をよく口づさんでいた娘。歌い終え一言。「なんでもパパの歌はないのか?」と、吹き出しました(笑)。
- ◆「かたつむり」をおぼえた娘は、歌つたらかたつむりが出て気持ちよく歌い始めたが、何度も歌つても出てきたときにかく怖がりの娘は「おばけなんてないさ、おばけなんてうそさ」という歌を毎日歌うことで少し気持ちは強くなつたかも!
- ◆「せんせいありがとう」を全先生の名前に変えて歌つた時は感動。先生にも内緒で特訓したようで、喜んでくれました!
- ◆「どんないろがすき」を歌つてびっくり!「あかあ」と言つてびっくり!「かえるのうた」の繰り返しまった。日本で流行っている曲を取り入れてくれて感謝。

## その他

- ◆最近まで海外の幼稚園に通っていました。英語が話せない子どもたちに、「パブリカ」を毎日流してくれました。日本で流行っている曲を取り入れてくれて感謝。
- ◆幼稚園の園歌。「でしゅ、ましゅ」口調でおぼえたての園歌を毎日大声で熱唱♪

★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一緒に! サイトから受付中。Web

子どもと何して過ごす? 近くの遊び場ないかな?



## エリアや子どもの年齢でイベントが見つかる

リトル・ママのアプリを今すぐダウンロード!



アプリをDLすると抽選でデジタルギフトが当たる!

累計1万件以上  
イベント掲載数リトル・ママ  
表紙撮影会レポ

5月22日、福岡「HakataCCo(ハカタッコ)～マタニティ&ファミリーフェスティ～」にて開催した表紙撮影会に参加してくれたベビー&キッズをご紹介♪

共催:一般社団法人日本おひるねアート協会  
アート制作:さとう あやこ



ママと子どもの明日を応援!!

## Little mama

10

2021  
vol.23

映画公開記念!

小池徹平さん  
インタビュー関西版  
Kansai絵本で子育て  
レシピ絵本産後うつはママだけじゃない!  
パパのメンタルクライシス

療育教室も取材

子どもの発達が気になった時に  
親が知っておきたいこと

表紙制作/日本おひるねアート協会 認定講師 さとう あやこ

editor's Note

子どもが保育園のとき、地域の各園が一堂に会し、大きなステージで歌う機会がありました。その時に歌つたのが、高橋はゆみさん作詞作曲の「ね」です。

おじいちゃん、おばあちゃんになつても、ずっと付き合つていね。先生達が「大声になりすぎないよう」に、「テンボが速くなりないように」と、丁寧に教えてくれたことが伝わる、素晴らしい歌唱でした。その幼い歌声を聴いていると、年を取つても本当にみんなで仲良くしているような気がして、思わず涙が…。

子どもができたからこそ知つたことはたくさんあります。歌もその一つ。特に童謡は、子ども達が歌うことや、さらにその歌の魅力を何倍にもするなあと感じています。

今でも聴くと泣ける曲

療育・児童発達支援スクール  
コペル

このようなお悩みはありませんか?

コミュニケーションが難しい

最初の言葉がなかなか出ない

気持ちを言葉にすることが難しい

音や触覚で苦手なことがある

集中力が続かない

落ち着きがない

言い聞かせても伝わらない

友達と上手にかかわらない

相手の気持ちを理解できない



すべてコペルプラスにおまかせください

FREE 0120-225-777 9:30~18:30(除く祝日)

<https://copelplus.copel.co.jp>教室数260  
日本一!

Copel Plus HPはこちら→

無料体験  
受付中!!

療育教室も  
取材!

# 子どもの発達が気になった時に 知っておきたいこと

「発語が遅い」「落ち着きがない」など、子どもの発達が気になった時に、親はどう向き合い、どのような行動を起こせばいいのでしょうか。専門家に取材しました。

取材・文／佐野恵子



教えてくれたのは/  
株式会社コベル代表取締役  
大坪信之さん  
1992年に徳育教室(現コベル)を設立。幼児教育で培ったノウハウから、2017年に児童発達支援サービス「コベルプラス」をスタート。著書に「あなたの言葉で子どもは育つ」(ブレジデント社)、「『発達障害』という個性」(幻冬舎)他

## 発達障がいの特性(代表例)

このような傾向が強くみられたら、専門機関への相談が必要かもしれません。  
※障がいとの特徴が少しづつ重なり合っている場合も多く、明確に分けて診断することは難しいとされています。

### 自閉症、アスペルガー症候群を含む

### 広汎性発達障がい(自閉スペクトラム症)(PDD)

- 言葉の発達の遅れ \*自閉症のみ
- コミュニケーションの障がい
- 対人関係・社会性の障がい
- パターン化した行動、こだわり
- 不器用(言語発達に比べて) \*アスペルガー症候群のみ

### 注意欠如・多動症(AD/HD)

- 不注意(集中できない)
- 多動・多弁(じっとしていられない)
- 衝動的に行動する(考えるよりも先に動く)

### 学習障がい(LD)

- 「読む」「書く」「計算する」など特定の能力が、本人の全体的な知的発達に比べて極端に苦手

### その他の発達障がい

体の動かし方の不器用さ、我慢しても声が出たり体が動いてしまったりするチック、一般的に吃音と言われるような話し方なども、発達障がいに含まれます。

出典:文部科学省ホームページより一部抜粋

誰しも得意なことと不得意なことがあるのは当たり前ですが、発達障がいの人はこの差が大きいのが特徴。こうした発達の中でこぼこが大きくなるほど社会生活を送るうえで困難な場面に出合うことがあります。発達障がいでは、このように自尊感情が欠如しています。発達障がいが問題。また、自分はダメな人間だと感じてしまいやすい傾向にあります。発達障がいでは、このように自尊感情を育ててあげることが重要です。

## 親はどうすべき?

私は幼い頃、言葉をながめていたでしょ。でも、どんなに問題児扱いされても、母親だけは「あなたはいい子」と褒められていました。私が母の言葉に救われたように、たとえまたも、子どもたちの姿を認めてあげてください。発達については乳児健診や園で指摘されることはありますが、気になることがあります。自治体の窓口に相談してみるとよいでしょう。

## 保護者を支援する取り組み

### 母子通所

療育施設の中には保護者が同伴して、親子遊びやプログラムを行うところも。子どもの療育と平行して保護者の学習会やカウンセリングも行っている。

### ペアレントトレーニング

子どもとの関わり方や日常の困りごとへの対応を学ぶ保護者向けのプログラム。自治体の発達支援センターや教育センター、医療機関で実施する他、オンラインで行う民間サービスも。

### ピアサポート(自助活動)

親の会などで同じ悩みを持つ保護者同士が集まり、お互いの経験を語り合い支え合う取り組み。同じ立場だからこそ共感し合えるメリットが。

## 子どもが療育教室に通っている(いた)ママの声



小3男の子のママ／みぞじゅんさん

相談予約が1ヶ月半待ちで…

発達が気になったのは保育園で「名前を呼んでも振り向かない」「まわりに比べ発話が遅い」と言われてから。市の発達支援センターに相談予約するも、1ヶ月半待ちで…。期間が空くのが不安で、個人病院や民間療育を必死に探しました。この時期は精神的に追い詰められていきました。療育教室に行き始めると、少しずつ成長し、朝の会や給食の時間は座ることができるようになりました。療育でやることは保育園と変わらないけど、少人数でサポート力が強い印象。支援の方向性が明確で、親としても学ぶことが多かったです。今は特別支援級に通っていますが、来年からは地元の小学校の通常学級に通う予定です。

## 「私たちの第一歩」



年少男の子のママ／けんちゃんママ

息子のペースで成長してくれたら

プレ幼稚園で、まわりのお友だちに比べ発音が苦手だったり、じっとしていられなかったりと、幼さを感じていました。早生まれだから仕方がないのかなと思っていたのですが、入園選考の時に園長先生から発達のことを指摘され、市の発達支援センターに月に1回、親子で通うことになりました。児童館の保育士さんやママ友にも隠さずに悩みや困りごとを相談すると、まわりが息子を気にかけてくれるようになり、おしゃべりが徐々に上手になってきたような気がします。先日の発達検査では手先の不器用さも指摘されたけど、元気に幼稚園に通う姿を見て、息子のペースで成長してくれたらいいなと思っています。



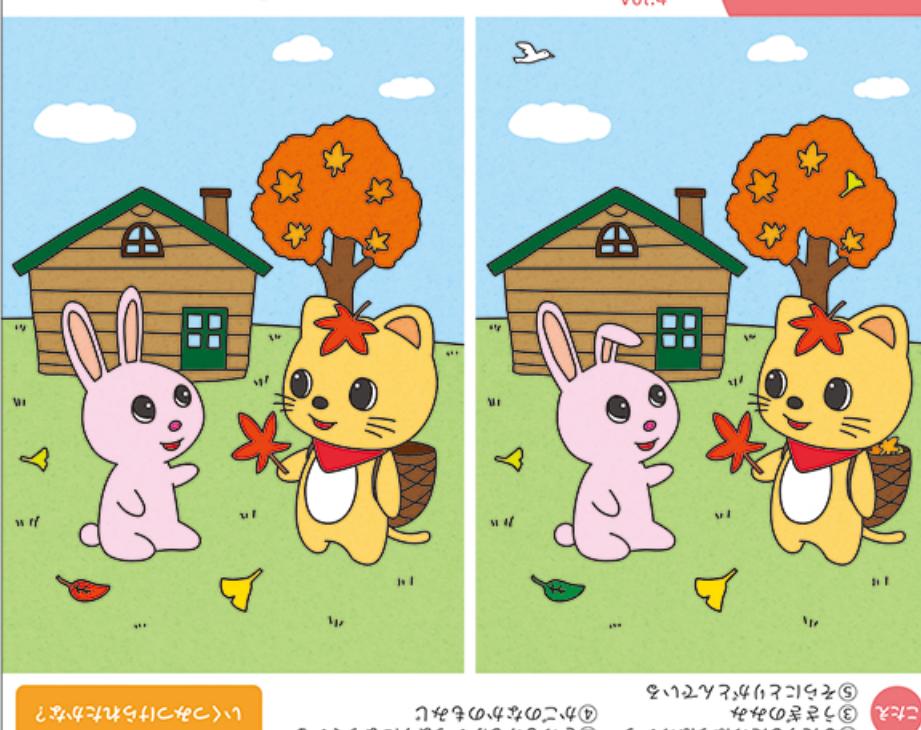
小2男の子のママ／はなこさん

広い心で受け止められるように

2才の頃、言葉の遅れ、好奇心が優先して危険を顧みない、年齢相応のルールが守れないなど、兄弟との成長の差に疑問を抱き、保健所に相談してカウンセリングを受けました。初めは育て方に問題があるのではないかと悩んでいたけれど、それは生まれ持った特質で、しつけではどうにもならないことが多くあると理解できるようになりました。広い心で受け止められるようになりました。今は小学校の通常学級に通学しながら、週1回のペースで通級指導教室に。息子は自分の意思を尊重してくれる先生と信頼関係を築くことができ、通うのを楽しみにしている様子です。

## リトルまちがいさがし

まちがいを  
5こみつけてね  
Vol.4



## リトル・ママ 1day お金の学校 オンライン

これまでに  
600名以上の  
ママが受講

開催日程 9/22水・10/8金・13水・18月

視聴者参加型で  
質問しやすい!

様々なセミナーに引っ張りだこの講師がリトル・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

選べるプレゼント付き!



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!

受講料無料

開催についての  
最新情報は、  
下記からチェック!

詳細・お申し込み



リトルママ主催 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

## Q3 療育を受けられる機関って?

自治体が運営している児童発達支援センターや児童発達支援事業所のほかに、民間企業、医療法人などが運営している療育施設があります。民間は預かり時間が長い施設や、送迎サービスを行う施設などもあるのでライフスタイルに合わせて利用できます。



## Q2 療育教室ってどんなことをするの?

発達の状態や特性に応じて、1対1の個別療育や、少人数のグループで行う集団療育があり、施設によって内容は異なります。コミュニケーション能力やソーシャルスキルのトレーニングのほかに、運動や音楽などに特化したところもあるので、一度体験してお子さんに合う教室を選びましょう。

## Q5 幼児教室との違いは?

幼児教育で有名な「モンテッソーリ教育」、また「フラッシュカード」も考案したのは障がい児教育の専門家です。実は幼児教室のベースには、障がい児教育があるので、そのため両者のカリキュラムに大きな違いはありません。療育教室では、さらに社会性を育む支援が加わります。

## Q1 療育って何?

療育とは障がいがある子どもやその可能性がある子どもの発達を促し、自立した生活を送れるようにするための支援。もともとは心身に障がいがある子どもに対して、医療と教育のバランスを保ちながら平行して進めるという意味合いでしたが、今は医療行為を含まない場合もあります。



## Q & A

## Q4 利用するには診断が必要?

診断名を記す「療育手帳」がないと利用できかねますが、児童福祉法に基づく事業であれば、自治体が交付する「通所受給者証」で利用可能。「療育が必要」と判断されれば交付されます(自治体によっては医師の意見書が必要)。利用日数は発達の状況に応じて、料金は保護者の所得などで負担上限月額を設定。2019年10月から「就学前障害児の発達支援の無償化」に伴い、満3才の4月~小学校入学まで利用者負担額は無料になりました。

### 3 ママも安心できる居場所



療育教室も大切ですが、子どもの発達に重要なのは普段の親の接し方。保護者も一緒に通園することで支援の仕方を学んでもらいます。保護者同士の交流会や「ペアトレ会」も開催。誰にも相談できず孤立していたお母さんの居場所にもなっています。

### 大坪さんよりママ達にメッセージ



注意欠如・多動症の人はエネルギーで行動力があり、学習障がいの人の中には空間認知に長けた人もいます。でこぼこと言われるこれらの特性こそ、これからのAI社会で求められる能力かもしれません。人と比べてできないことを嘆くより、その子のいいところに目を向けてください。

### 2 たくさんの教材で集中力を途切れさせない



幼児の集中力は年齢プラス1分程度といわれています。じっと座っていられないのは学ぶ意欲がないのではなく、意欲が強すぎて常に新しいものを求めてしまうから。興味関心が途切れないよう、コペルプラスでは2,000種類以上の教材を用意しているそう。

発達の鍵となる脳の配線が形成されるのは、子どもが「面白そう、やってみたい」と瞳をキラキラ輝かせる瞬間!

### 民間の療育教室を取材してきました

療育ってどんなことをしているの? 幼児教室からスタートした療育教室として、全国で約260校を開設する「コペルプラス」を取材しました。

#### 1 寄り添う療育



苦手なことに対する訓練ではなく、楽しい遊びを通じて自主的に取り組む姿勢を大切にしています。1対1の個別療育が基本ですが、発達の状況によっては集団療育も行います。

### 育児絵日記!

作・はたこ 第1回 3歳10ヶ月

Profile ●はたこ／主婦でときどきクリエイター。InstagramやTwitter(@hatako\_draw)で育児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!

### "子育て経験"を"キャリア"にしよう!

## ビジネススクール Little mama Business School

### コドモエアトリエ 講師育成講座

受講生募集中!

お絵かきを通して子どもたちの生きる力を育みませんか?

「コドモエアトリエ」とは?  
幼児絵画指導のカリスマ  
あきやまかぜさぶろう先生のメソッドを  
体系化した日本初の幼児向けお絵かき教室♪  
※小学館集英社プロダクション運営

コドモエアトリエの先生になりませんか?  
絵が苦手でも、幼児教育の経験がなくても、  
2日間の講座+卒業後の  
勉強会などで全力サポートします!

気になった人はこちらをCheck!!

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

最新情報やお問い合わせはLINEにて!

QRコード

## 『映画 おかあさんといっしょ』公開記念

## 小池徹平さんInterview



## Profile

小池徹平 ●1986年生まれ。大阪府出身。2001年ジュノン・スーパー・ボーイ・コンテストでグランプリを受賞し、2002年にドラマデビュー。

9月10日公開の『映画 おかあさんといっしょ ヘンテコ世界からの脱出!』にゲスト出演する小池徹平さん。踊ったり、指差しや拍手でクイズに参加したり、コロナ禍でも親子で楽しめる映画の魅力や、撮影の舞台裏などを伺いました。



—お兄さん、お姉さんに実際に会った印象は?

「毎日、子どもが夢中になる楽しい時間を与えてくれるお兄さん、お姉さんは、親からすると神様みたいな存在です(笑)。実際にお会いして、画面から伝わってくるキラキラは、ご本人達が本当に心から楽しんでいるからこそ出ているん

はいかがでしたか?今までいただいてきたお仕事とはまた違った嬉しさがありました。自分の子どもが好きな番組に出演される嬉しさって、父親にならないと感じられないかたものだ

## 今的生活こそまさにヘンテコ世界かも

—小池さん演じる「僕が演じたキャラクターは、ルールに縛られていて、最初はちょっと厳格な印象

—子育てをする中で、コロナ禍で一変した

—本作には、指差しや拍手で参加するクイズなど、コロナ禍でも安心して楽しめ遊びがたくさん。また、上映中も真っ暗にならず、優しい音量で、映画館デビューする子ども達を応援しています。

### 小池さんの映画館デビューの思い出は?

「物心ついた頃、映画館で『ドラゴンボール』を観た記憶は鮮明に残っています。入場者プレゼントでオモチャがもらえるのも嬉しくて、『映画館に行きたい』って親にいつも言っていました(笑)。今回の映画でもお子さんの腕に付けて遊べる入場者プレゼントがあるので、楽しみにしてくださいね!」



入場者プレゼントの「モバイルワープキット」

### 横山だいすけお兄さん、小林よしひさお兄さんも出演!



### 『映画 おかあさんといっしょ ヘンテコ世界からの脱出!』

全国公開中

STORY  
いつも仲良しなお兄さんお姉さんがケンカをしてバラバラになり、ヘンテコ世界に飛ばされて大ピンチ。何が起こるか分からぬ世界で、楽しくも不思議な人たちと出会う。

演出:花田ゆういちろう 小野あつこ 福尾誠 秋元杏月 横山だいすけ 小林よしひさ 小池徹平 声の出演:吉田仁美 富田泰代 川島得愛 西川貴教 上映時間:67分

配給:日活/ライブ・ピューリング・ジャパン 製作:NHKエデュケーション/ダイナモビクチャーズ ©2021『映画 おかあさんといっしょ ヘンテコ世界からの脱出!』製作委員会

取材・文/佐野恵子 撮影/高崎佳代 スタイリスト/松下洋介 ヘアメイク/加藤ゆい(フリンジ)

### 『おにぎりをつくる』



高山なおみ/文 長野陽一/写真  
ブロンズ新社

お米を研いで、炊飯器に入れて、炊き立てご飯で塩おにぎりを握る。子どもにもわかるように丁寧に、シンプルに、おにぎりの作り方を教えてくれる写真絵本です。お米と水と塩があれば、子どもでも自分で命を繋ぐことができる。生きるために大切なことを伝えてくれる一冊。

ページをめくごとにサンドイッチが完成していく♪



### 『サンドイッチいただきます!』

岡村志満子/作  
ボプラ社

サンドイッチができるまでを描いた、お話し会でも人気の仕掛け絵本。リズムも良く、余韻のある終わり方も素敵です。同シリーズの『フルーツケーキ いただきます!』もぜひ一緒に。

今月の案内人は  
ふわはねさん



関西を拠点に「絵本のつなぎ」として、わらべ歌や手遊びなどを織り交ぜた絵本の読み聞かせ「ふわはね絵本のある時間」を開催。2児のママ。  
@fuwahane

### 絵本で子育て



今月の質問

最近、息子が料理に興味を示し始めました。親子で料理が楽しめる絵本を教えてください。(4才男の子のママ)

### 『パパ・カレー』



武田美穂/作  
はるぶ出版

2才から

パパがつくる豪快なカレーをダイナミックに描いた絵本。まるで自分が料理をしているかのような構図とリズミカルな擬音で、匂いまで漂ってくるかのよう!五感を刺激され、この絵本を読んだ後には必ずカレーが食べたくなります。

### 『うどん できた!』

加藤 休ミ/作  
福音館書店

3才から



クレヨン画家としても有名な加藤休ミさん。「こんな絵がクレヨンで描けるなんて」と毎度驚かされます。うどん粉と塩水を混ぜて、こねてこねて、どんどんこねる。お休みの日に少し腕まくりをして、子どもたちうどん作りを楽しんでみてはいかがですか。

### 『おやまごはん』

西内ミナミ/作 和歌山静子/絵  
偕成社

2才から



台所で包丁さんが歌ってる。「たんたんたんたんたんたん。あかいの、なに?」とクイズのように話が進みます。実はチャーハンができあがるまでを描いたこの絵本、お話し会でも大人気です。読んだらなんだか食べたくなってきた。今夜はおやまごはんに決定!

料理に興味を持ち始めたらぜひ活用してほしいのが、私が「レシピ絵本」と呼んでいるジャンル。おいしそうな料理やお菓子のお話を加えレシピも載っているので、親子で一緒に料理がしたくなります。絵本から発展する体験を楽しんでください。

\*年齢の目安は、各出版社サイトに明記がある場合のみ記載しています。

1400年の歴史ある地で子どもの成長に感謝

# 兵庫宝塚 大本山 中山寺で祝う七五三

読者サポーター親子が下見に行ってきました！ \*

## 七五三は何のため？

七五三は、平安時代に子どもの健やかな成長を願った「髪置」「袴着」「帯解」の儀が元になったと言われています。3才・5才・7才をひとつの節目として行うのには、それぞれの意味があります。

**[3才(髪置)]** 3才を迎えたことを祝い、大人の髪の毛に生え変わるこの頃、男の子は一度髪の毛を剃って伸ばし始める儀式が現代に残ったのが由来。

**[5才(袴着)]** 一人の大人として自覚し成長してもらう思いを込め、袴をつける儀式。

**[7才(帯解)]** この日から大人の女性になる修練を積むために、これまでつけていた子どもの帯を解いて大人の帯を締める儀式。

男の子は3才と5才に、女の子は3才と7才にお参りします。満年齢、数え年のどちらでもお参りしやすい年齢の時に、成長の節目を家族でお祝いしてください。

## 中山寺ってどんなお寺？

## 聖徳太子が創建 「続日本紀」にもその名が

聖徳太子が創建した日本最初の観音靈場と伝えられる中山寺。奈良時代には高野山や比叡山に匹敵する大寺院であったと言われ、「続日本紀」にもその名を見る事ができます。古くから安産のお寺として全国に知られ、皇室をはじめ、源氏や豊臣家、徳川家などからも深く信仰されました。

ご本尊の十一面觀音像は平安初期の作で国の重要文化財。女性を救済するという伝承があり、安産祈願、子授け、お札参り(母子息災)、初参り(お宮参り)、七五三などのご祈祷場所として親子代々受け継がれています。

安産祈願のお寺としても有名な中山寺は、子どもが生まれる前からその後も、母子にずっと寄り添ってくれる場所として人気です。今年、七五三を行う親子が中山寺を訪れました。

取材・文／宇田美和 撮影／スタジオジューシー



## 中山寺下見レポート

最寄り駅の中山観音駅から50mほど歩くと中山寺の「山門」。七五三当日をイメージしながら、下見のスタート。

### 1 山門 格式高い山門で記念撮影



参拝を迎える「山門」は、1646年に徳川家光によって再建されたという、本瓦葺の格式高い二重門。莊厳な景観に身が引き締まります。門の左右には勇ましい仁王像が。その迫力にここはちゃんもちょっとびっくり。

### 2 本堂 ご祈祷の前に本堂で参拝



七五三当日もよろしくおねがいします



まずは鮮やかな彩色や彫刻が美しい本堂へ。本堂まではエスカレータとエレベーターが利用できるので、着慣れない晴れ着姿での移動も安心。七五三当日も、受付前に本堂で参拝をしましょう。

## 七五三の祈祷予約はWebで受付中

中山寺での七五三参りは、密を避けるため完全予約制となります。ご祈祷予定日の前々日23時59分までに予約をお願いします。各回のご祈祷組数を制限し、1家族の入堂は6名までとなります。

ご予約受付期間 9月1日～11月28日

ご祈祷期間 10月1日～11月30日

当日の祈祷時間 9時～16時 受付(Webでの事前予約が必要です)

ご祈祷料 7,000円

※きょうだいの場合、2人目以降は5,000円



中山寺 七五三



【住 所】 〒665-8588

兵庫県宝塚市中山寺2-11-1

【TEL】 0797-87-0024(受付時間9時～17時)

【アクセス】 阪急電鉄宝塚線「中山観音駅」から徒歩約1分

JR宝塚線「中山寺駅」から徒歩約10分

※専用駐車場はありません

自家用車でお越しの場合は、周辺の私営駐車場をご利用ください。また、吉日には周辺道路が大変混雑しますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。



スマホの「ながら飲み」はもったいない!? ハーブティーの飲み方とリラックス度の関係

「ながら飲み」と「集中飲み」のリラックス度を実験レポート

普段当たり前のようにしている「スマホを見ながらのお茶タイム」。enherbが行った実験では、「スマホを見ながら急いで飲んだ5分」に比べ、「色・香りを楽しみながらゆっくり飲んだ10分」の方がより高いリラックス効果を感じているという結果に。

時間のないママだからこそ、10分のティータイムで質の高いリラックスを!

監修・協力:WINフロンティア株式会社

飲み方	リラックス度
ながら飲み	約4.5
集中飲み	約2.5



## ママのためのハーブティー座談会レポ

「日々忙しいママ達に、リラックス時間をもっと作ってもらいたい!」そんな思いで開催したハーブティー座談会。香りのいいハーブティーを飲みながら、育児のお悩みや普段のリラックス方法について語ってもらいました。取材・文/リトル・ママ編集部 撮影/高島佳代 デザイン/琴尾かおり

ハーブティーを提供してくれたのは「enherb(エンハーブ)」

自然の恵みがたっぷり詰まった野生ハーブを積極的に採用し、女性のお悩みに寄り添うブレンドティーを調合してくれるハーブ専門店。直営店舗とオンラインショップで購入可能。



子育てする中で  
悩みはありますか?



聞き手は3~9才の3児のママであるenherbのハーブインストラクター、荻原絵里さん

中だけど、夜は比較的まとまって寝てくれるから、やっぱり夜かな。  
あとは夫が子どもをお風呂に入れてる間とか。

荻原さん 実は私も4月から夫が単身赴任になつて、今は一人で家事育児にバタバタです(笑)。

荻原さん 時間を切り替えてでも自分時間は無理にでも取るようにして、ハーブティーを飲む10~15分で気持ちを切り替えています。少しの時間でもいいで、皆さんに時間と一緒に過ごしてほしいです。

荻原さん リーフティーがいいと聞いて飲んでいました。

荻原さん ラズベリーリーフティーは産後のママの栄養補給などにもおススメのハーブですね。

荻原さん 妊娠出産を経験して、身体に取り入れるものにこだわる方はとても多いです。エンハーブのハーブティーは砂糖や着色料なども未使用で、植物の恵みがギュッと詰まっています。ぜひリラックス時間に取り入れて自分時間を作りたいですね。

ゆみさん 私は元々アクティブなので、育児も元気に乗ります。でも、育児が越えられるはずだと過信していましたが、いざ育児が始まると、思いつつも、なかなか取り残されたような気がありました。

ゆみさん これまで育ててきた方だと思うのですが、子どもが泣き止んでくれない時はイライラしがちです。

はるかさん 私も割と気楽に子育てしてきた方だと思うのですが、子どもが泣き止んでくれない時はイライラしがちです。

はるかさん 私も同じ! 最近仕事を始めたので、仕事の時間がリフレッシュになっている部分もあります。

ゆみさん 私は子どもが寝た後に自分の時間をとるようになっています。寝かしつけでいつも必死(苦笑)。

はるかさん 私も同じ! 最近仕事始めたので、仕事の時間がリフレッシュになっている部分もあります。

ゆみさん 私は身体を冷やすないうようにすること。出社直後は暑いからと冷えた飲み物を飲んでいたら、オフィスの寒さも重なって芯から冷えて…肩と腰をやられてしましました。ちょうどこの座談会の前にハーブを頑張ったのを終え「今日はたくさん話せて楽しかった!」とママ達。スッキリした表情で、そのリラックス効果を感じているようでした。

ゆみさん ハーブティーを飲みながらの座談会を終え「今日はたくさん話せて楽しかった!」とママ達。スッキリした表情で、そのリラックス効果を感じているようでした。

ゆみさん ハーブは食品です。実感には個人差があります。

ゆみさん ハーブティーを飲んでからトイレが近くになりました。余分なものが出てるのかなあって感じます。

ゆみさん ハーブティーを飲んでからトイレが近くになりました。余分なものが出てるのかなあって感じます。

ゆみさん ハーブティーを飲んでからトイレが近くになりました。余分なものが出てるのかなあって感じます。

ゆみさん ハーブティーを飲んでからトイレが近くになりました。余分なものが出てるのかなあって感じます。

ママのために作られた  
産後不足しがちな栄養を  
ハーブティーで補給。

子育てママの元気  
応援したい時に

enherbで働く子育てママの声を元に改良を重ね、機能性と風味を両立。ネトル・ヤルピス、カモミールやリンデンなどをブレンド。

ママ応援Web限定価格!

10% OFF 2,970円

さらに、通常配送料550円が無料!

実施期間: 2021年11月30日(火)まで

QRコード

ご購入はこちら!  
さらに、本誌をエンハーブ店舗に持参すると  
全商品5%OFFに!(2021年11月30日(火)まで)

ハーブ専門店 enherb

# ツルハドラッグ × HTB オンラインフェスタ

Online Festa

2021.10.1金・2土 10:00-16:00

## 親子で楽しめるステージ

1日目 恵畠ゆう

『いいいいいいばあっ! ワンワンわんだーらんど』の「ゆうくん」としてもおなじみ!

2日目 安藤なおこ

NHK『おとうさんといっしょ』初代歌のお姉さん「なおちゃん」で、現在は1児のママ

## 豪華商品が当たる! プレゼント抽選会

ツルハグループ 10万円分  
商品券

BRUNO

※イメージ

## Wチャンス!

ツルハドラッグ  
アプリ会員様限定!

ツルハプレゼントBOXが  
1,000名様に!

※プレゼント抽選会に落選した方が対象となります

## ツルハスタッフのオンライン相談会も!

ツルハスタッフから暮らしのヒントになる情報を届けます。

## 豊かな暮らしを応援! 約40社によるLIVE

美と健康をテーマに子育て応援企業やメーカーが約40社集合!

## YouTubeで配信 参加は無料

詳しくは  
公式サイトを  
チェック

QRコード

ツルハオンラインフェスタ

https://lp.l-ma.co.jp/online/#/2021/tsuruha

## オンラインフェスタを 応援しています

健栄製薬  
ケンエー

白元アース



ベクトリューさん(仮名)37才  
0才、2才、5才のパパ  
育休:3人目で初めて取得

## 必死にやっても “私のことを考えていない”と言われ…(涙)

- Q 同じ悩みを持つパパに  
伝えるとしたら?
- Q どうやって解決しましたか?
- Q どんな気持ちでしたか?

妻から言われるがままに動くだけだと、自分の存在価値がなくなる気がして。妻は「家事スキルがないのだから言われた通りにすればいい」と思っているようでした。ようやくベースが掴めたと思えば、また「私のことを考えてない」と言われ、心が苦しくなりました。

我慢せずに「言う時は言う」こと。そして「育児休暇」か「家事休暇」か、どちらを取るのかを考えること。あやふやなままだと、夫婦間の「育休」の捉え方が異なり、それ違っていきます。



パパシーさん(仮名)  
35才  
2才、5才、8才のパパ  
育休:3人とも取得

## 何をやっても泣き止まず 役に立てない無力感

- Q 実際に生まれてどうでしたか?
- Q どうやって解決しましたか?
- Q 同じ悩みを持つパパに  
伝えるとしたら?

祖父母の家や子どもブラザなどに出かけた際、我が子が自分から離れない姿を見て、信頼されることを実感して自信が持てました。また先輩パパたちも同じような経験をしていることを知り安心しました。

妊娠してから妻が体調を崩しがちになり、母子共に健康なまま無事出産を終えられるかずっと不安でした。また、自分が子どもに愛情を持てるのか、ネグレクトにならないかと心配でした。

妊娠してから妻が体調を崩しがちになり、母子共に健康なまま無事出産を終えられるかずっと不安でした。また、自分が子どもに愛情を持てるのか、ネグレクトにならないかと心配でした。

妊娠してから妻が体調を崩しがちになり、母子共に健康なまま無事出産を終えられるかずっと不安でした。また、自分が子どもに愛情を持てるのか、ネグレクトにならないかと心配でした。

「最近パパの笑顔が少ない?」「なんだか疲れてるみたい…」



## 専門家に聞く パパを襲う 子育て期のメンタルの変化

近年、パパにも“産後のうつ状態”があると言われており、「パタニティブルー」とも呼ばれています。産後のメンタルヘルスの変化はママだけの問題ではありません。専門家に詳しく聞きました。

取材・文/佐藤理奈

竹原健二先生

筑波大学大学院博士課程修了。母子保健および国際保健の疫学・公衆衛生が専門。妊産婦及びそのパートナーである父親のメンタルヘルスや、父親の家事・育児に関する研究を複数手がける。現在、厚生労働省の父親支援に関する研究班代表。3児のパパ。

「イクメン」の言葉と共に、この10年で家庭におけるパパへの期待が大きくなりました。家事や育児に積極的に関わり、ママへのサポートが期待される一方で、疲弊しているパパも時折見受けられます。仕事から帰宅後や休日も家事育児を行うなど、子どもの夜泣き、家事についてのお互いの不満など、様々な負担が総合した結果と言えます。

お話を聞いたのは…



竹原先生よりメッセージ

## 夫婦で子育ての大変な時期を乗り越えるには?

### 家事の考え方を変える

まずは夫婦お互い楽になるよう、アイロン掛けをしない、洗濯物は畳まない、食洗機やお掃除ロボットを購入するなど、無理なく家事ができることを優先する話し合いをしましょう。

### 家事育児は“やれる方がやる”

家事育児の役割分担を決めると、もしできなかった場合、マイナスの感情を抱くことに。お互いに「やってもらったら感謝の気持ちを伝える」ようにすると、気持ちよく過ごせるかもしれません。

### リモートワークを上手に活用

コロナ禍の影響でリモートワークが増えました。パパが休憩中に、お昼寝している子どもを預けてママが買い物に行くなど、メリットもありそうです。また通勤時間分を有効活用すれば、効率よく夫婦で家事育児が行えます。

### 家事への固定概念を捨てる

### 相手への“ありがとう”を忘れない

### 働き方が選択できるなら、 子育て中はリモートが◎

ママへ

パパにとっても大変な時期。  
ほかのパパと比べないで!

ママが大変なのはもちろんですが、パパになったプレッシャーや責任のある仕事など、見えないところで実はパパも負担を背負っています。何もしないパパは論外ですが、パパのやった家事が自分のやり方と違うからといって、怒ったり、違いを指摘したり、また、ほかのパパと比べて非難したりすると、パパはやりにくくなります。お互いにねぎらいあって乗り越えてください。

パパへ

できる限り時間を作り、  
子どもと過ごす“今”を大切に

幼少期は親子関係を構築するだけでなく、ママとの絆を強くる大切な時期。できるだけ時間を作り、家事・育児に関わってみましょう。この時期を逃すと、将来家族の中で孤立してしまうかもしれません。また、自分がやった家事・育児に対してママに見返りを求めがちですが、ママに対しても同様に感謝しているか振り返ってみましょう。

政府は令和3年「成育基本法の基本的な方針」を閣議決定しました。父親の産後のうつ状態についても課題となり、出産・育児に関する相談支援は父親も対象とすることが必要と明記されています。國も子育てしやすい社会の実現に向けて、積極的に取り組んでいます。

パパもプレッシャーを抱えています



ママ達の“あったらいいな”が商品化!

# 水溶き不要の片栗粉

使ってみました!

ホクレンの片栗粉に水溶き不要の顆粒タイプが登場!  
水に溶かさずに振りかけるだけで、とろみづけがとっても  
カンタンに♪幼児食アドバイザーで2児のママである  
川田さんに、その使用感を試してもらいました。



幼児食アドバイザーの  
ママが体験  
川田 麻実さん  
栄養士/幼児食アドバイザー/ナチュラルフードコンサルタントとして活動する4才、0才のママ。認定資格オンラインセミナーを運営。  
[@asami\\_kawata](https://www.instagram.com/asami_kawata)



水溶き不要の片栗粉

離乳食にも大活躍!

川田さん  
オリジナル  
レシピ

## 卵とトマトのとろみスープ

[材料] \*子ども1食分

卵 … 1/2個  
玉ねぎ … 5g  
ミニトマト … 2個  
だし汁 … 大さじ7  
水溶き不要の片栗粉 … 小さじ1  
醤油 … 少々  
塩 … 少々  
ごま … 少々

[作り方]

- 1 玉ねぎはみじん切り、ミニトマトは1/8にカットする。
- 2 鍋にだし汁を入れ、中火で加熱する。1と塩を入れ、3分ほど煮る。
- 3 弱火にし、2に溶き卵、醤油を加え、卵がたまつたら一旦火を止め、水溶き不要の片栗粉を少しづつ加えて、再びひと煮立ちさせる。最後に、ごまを散らして完成!



サラサラしていて  
均一にとろみがつく!

離乳食は初期から後期まで片栗粉のとろみが大活躍するので、水溶きがいらないのは手間が省けてすごく助かりますね!成分もホクレンの既存の片栗粉とまったく一緒と聞いて安心です。



とろみも  
ダメになったり  
してないですね



鶏の唐揚げ



薄づきなのに  
しっかり粉が  
ついてます



揚げる時点で  
カリッとしているのが  
わかる!



冷めてもカリッ!衣に最適

ダメにならず、まんべんなく鶏肉に衣がまぶせる  
から揚げ上がりも綺麗。冷めてもカリカリ感が残りました。通常の片栗粉と違い粉が飛び散りにくないので、キッチンが汚れなかったのも◎。

便利なだけじゃない! 北海道産だから安心・安全

その1 北海道産の馬鈴しょでん粉100%使用  
無添加の安心品質

原材料には北海道産の馬鈴しょでん粉を100%使用。  
従来の片栗粉とまったく変わらない、無添加の安心品質です。

\*馬鈴しょ(北海道産、遺伝子組み換えなし)



その2 小麦粉不使用で離乳食にも◎  
小麦粉不使用でアレルゲンフリー。  
離乳食にも安心して使えます。



いつもの片栗粉が水溶きいらずで発売中



水溶き不要の片栗粉

◎内容量:100g  
◎チャック付スタンドパック・顆粒タイプ



ホクレン 水溶き不要の片栗粉 検索

ホクレン農業協同組合連合会  
<https://www.hokuren.or.jp/mizutokifuyo/>

## PRESEN{T}

### 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10月13日(水)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 応募プレゼント

検索

株式会社リトル・ママは株式会社エンファムに社名変更しました。

■発行日/2021年9月15日 ■企画・制作・発行/株式会社エンファム  
■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/森幹  
■編集/高石彩 中嶋梨乃 新保敦子  
■ライター/宇田美和 佐藤理奈 佐野恵子 清水真由美  
■印刷/株式会社ゼネラルアサヒ

※本誌に掲載されている情報は2021年8月25日現在のものです。



1名様

#1 学研の遊びながらよくわかる  
木製かずさんすう

遊びながら「算数の基礎」を学ぶことができる知育玩具。  
木製のバーやおはじきを使って、数の概念や、数の多い/少ない、簡単な足し算などが視覚的に学べます。

株式会社学研ステイフル 03-6420-3965(お客様相談室)



5名様

#4 フィーノ プレミアムタッチ  
浸透美容液ヘアオイル 70mL

濃密Wオイル\*配合のヘアオイル。わずかな傷みも探して集中補修しコーティング、「つるサラ髪」が続きます。濃密なのにべたつかず、軽い仕上がり。

\*ジメチコール(補修)、ポリソリコン-13(補修)

ファインタッチ生堂 0120-202-166(お客様窓口)



1名様

#2 Solo™ ソロ電動さく乳器

片手で簡単に操作できる、スタイリッシュな片胸用電動さく乳器。充電式で場所を選ばず、新形状で従来品より快適なさく乳が可能に!

メデラ株式会社 medela.jp



3名様

#5 パックスオリーブ・ヘアソープ  
・ヘアコンディショナー

自然派ヘアケア製品「パックスオリーブ」がリニューアル!合成界面活性剤や合成防腐剤を使用せず、フレッシュなオリーブオイルを配合した自然由来成分を使用。

太陽油脂株式会社 taiyo-yushi.co.jp



セットで  
3名様

#3 ファーファ フайнフレグランスシエル  
・柔軟剤  
・ファブリックミスト

“天然香料”的配合により、高品質な香りが約2週間続きながら、抗菌・防臭効果もある柔軟剤。同じ香りのファブリックミストは、ルームフレグランスとしても使用可能です。

NSファーファ・ジャパン株式会社 www.nsfafa.jp



セットで  
2名様

#6 magmag coron  
・ストロー  
・コップ

赤ちゃんの飲みやすさ、洗いやすさ、デザイン性にこだわった、ビジョンのステップアップマグ・シリーズ。赤ちゃんの「飲む」発育のベースに基づき、「じぶんで飲む」を支援します。

ビジョン株式会社 pigeon.info/magmagcoron/