



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?

◆「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。

◆卒園式で「おおきくな
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!

成長を感じた1曲♪

◆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
持ちが強くなつたかも!

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。

◆○○せんせいありがとう
を全先生の名前に変えて
いたよ」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!

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
でパパの歌はないの?いい
匂いじゃないから?」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
殻から出てくると思つたよ
うで気持ちよく歌い始めま
したが、何度も歌つても出て
こないで、思わず笑ってしまった

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?P8の読者プレ
ゼント応募と併せてWe
bサイトから受付中。

12月号のテーマは「コロナ禍
の子育て変わったこと」

◆きのこのうた。当時2才
の息子が「ちのこ」と歌つ
ていたのですが、滑舌が良
くなつた1年後に「きのこ」
であることが分かりました
(笑)。

◆「どんないろがすき」をお
散歩中に小声で歌つて
いる私が、下の子がいきなり
「あかあ」と言つてびっくり!

◆「かえるのうた」の繰り返
すところになると、先生に
なつたつもりなのか、「さあ、
どうぞ」と言つた時は笑つて
しまつた。

editor's Note
「おじいちゃん、おばあちゃん
になつても、ずっと付き合つてた
いね」。先生達が「大声になりすぎ
ないように」と、丁寧に教えてく
れることが伝わる、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クラ
ス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
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。

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。

今でも聴くと泣ける曲

ママと子どもの明日を応援!!

Little mama

10

2021
vol.75

映画公開記念!

小池徹平さん インタビュー

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

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!

App Store
からダウンロード
Google Play
で入手しよう



累計
1万件
以上



リトル・ママをご覧のみなさまへ特別なご案内
セブン・ファイナンシャルサービスのFP(ファイナンシャルプランナー)相談

お金とほけんの悩みを 無料で相談してみませんか?

累計相談実績 5,000 件以上! オンラインでも対面でもOK!



家計を見直したいけど
どうしたらいいか
分からぬ



保険料負担を
軽くする方法や見直しの
ポイントを知りたい

3分で申込完了!

FP相談の
お申込みはこちら! /



保険探しのパートナー

今だけ!
ファイナンシャルプランナーとご相談された方へもれなく
デジタルギフトをプレゼント!

セブン&アイグループの



セブン・ファイナンシャルサービス

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!



無料体験
受付中!!

コペルプラスHPはこちら→

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

親はどうすべき?

親はどうすべき?
この傾向が強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できる傾向にあります。発達障がいでは、このように自尊感情が欠如してしまった二次障害が問題。また、自分はダメな人間だと感じてしまいやすい傾向があります。発達障がいの人は、このように自尊感情を育てることが重要です。

あなたはいい子」と褒められた。私が母の言葉に救われたように、たとえ生まれたままの姿を認めてあげてくれる自治体の窓口に相談してみるとよいでしょう。

私も、子どものあるがままにダメだと言われるのを防ぐために、発達について乳幼児健診や園で指摘されることはあります。気に入ることがあれば各々の姿を認めながら成長していくといいます。

「あなたはいい子」と褒められることが多い。私は母親だけはいざれども、母親だけは思っていたでしょう。でも、どんなに問題児扱いをされているんだろう」とかなか話さず、すぐに手が出てしまう子どもができます。私は幼い頃、言葉をなしていったでしょう。でも、どんなに問題児扱いをされているんだろうと思ってしまうんだろー。
た。私が母の言葉に救われたように、たとえ生まれたままの姿を認めてあげてくれる自治体の窓口に相談してみるとよいでしょう。

あなたはいい子」と褒められた。私が母の言葉に救わ

「うちの子もしかして?」と思ったら

発達障がいとは?

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できる傾向にあります。発達障がいでは、このように自尊感情が欠如してしまった二次障害が問題。また、自分はダメな人間だと感じてしまいやすい傾向があります。発達障がいの人は、このように自尊感情を育てることが重要です。

られます。特に一緒に過ごす時間の長い保護者の影響は強く、6才までの間わりが非常に大切です。

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た。療育教室に行き始めると、少しづつ成長し、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、じっとしていらっしゃったりと、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、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。

年少・年中さんから大歓迎!! 早めにはじめて安心

入学準備を学研教室で!

夏休み明けは、幼稚の皆さん、特に年長さんにとっては、小学校への入学準備をしっかりしておきたい時期です。一人一人の個性や学力に合わせて学習のサポートを行う学研教室で、春からの小学校入学がもっと楽しみになるよう、今から入学準備をはじめませんか?

個別指導 幼児・小学生・中学生
無料体験学習 受付中

対象 幼児(年少・年中・年長)、小学生、中学生
※中学生については教室へお問い合わせください。

教科 [幼児] さんすう・こくご・えいご 3教科
[小学生・中学生] 算数(数学)・国語・英語 3教科
※英語については教室へお問い合わせください。

内容 到達度確認テストと2回の教室学習 & 家庭学習
●コンピュータ学力診断(年長・小学生)と個別学習相談あり

公式LINEからお申し込みいただけます!

QRコード
年少・年中さんから大歓迎!! 早めにはじめて安心

詳しくは WEB へ
学研教室 検索
スマートフォンはこちら▶

お申し込み・お問い合わせはこちから
0120-114-154

Gakken

読む力・考える力・伸びる力
学研教室
幼児・算数・数学・国語・英語

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。

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に、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。

Sunshine City FUN! FUN! HALLOWEEN

池袋・サンシャインシティでハロウィンを楽しもう!

「キャンディBOX」を作ってお菓子をもらおう!

おうちでトリックオアトリート大作戦!

【お菓子プレゼント日時】10/1(金)、10/2(土)~31(日)の土・日

【お菓子プレゼント場所】アルパ1F 広小路

詳しくはウェブサイトをチェック!

QRコード

小学生以下対象

Sunshine City

"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♪

※小学館集英社ブロダクション運営

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!!

最新情報やお問い合わせはLINEにて!

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

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、お姉さんと一緒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

—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かったものだと思うので

—小池さん演じる「ヘンテコ世界の審査官」は、登場人物にAかBかの選択を迫るというユニークなキャラクターです。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る遊びがたくさん。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。

「映画館では、まわりの子と一緒に踊ったり、家とは違う表情や姿が見られたり、あるいは『こんなことができるんだ!』という驚きがあるかもしれません。感染対策をしっかりとして、気づいたら標準語から関西弁になつて…(笑)。人間味が徐々に出てくる、という。ルールに縛られると、思考が止まってしまうことがありますよね。もっと柔軟

—日常をどう感じていますか?

「人ととの対面や外出を自粛する今の生活

—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。

出 演: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 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(フリング)

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」



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&ファミリーフェスタ~」にて開催した表紙撮影会に参画してくれたベビー&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



Profile ●はたこ/主婦でときどきクリエイター。InstagramやTwitter(@hatakko_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!

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

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



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になります!(2021年11月30日(火)まで)

ハーブ専門店 enherb



リラックス時間は
どう作っている?

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。
ゆみさん 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。
ちひろさん うちはまだ授乳
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
自分も寝てしまわないよう
にしています。寝かしつけで
いつも必死(苦笑)。

ゆみさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分が寝てしまわないよう
にあります。

ちひろさん うちはまだ授乳
いつも必死(苦笑)。

身体に取り入れるもので
気をつけていることは?

はるかさん 私は肌が弱いので、
食べ物の成分はもちろん皮膚か
らも成分を吸収すると知っています。
ゆみさん 私は身体を冷やすな
いようにすること。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
て心から冷えて…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
で、温かいハーブティーを飲むよ
うにしたら改善されました。

はるかさん ハーブティーは冷
めてでも味が落ちないから、一気に
たくさん作ってゆっくり飲むの
にもびったりですよね。

ちひろさん 私は元々緑茶が好
きだったけど、妊娠中からカフェ
インを避けてハーブティーを飲
んでいます。出産前はラズベリー



荻原さん 実は私も4月から夫
が単身赴任になって、今は一人で
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
入れての間とか。

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。
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より
豊かにしてくださいね。

リーフティーがいいと聞いて飲
んでいました。

今すぐリラックスしたい人はECサイトをCheck!
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。

*ハーブは食品です。実感には個人差があります。



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

『いないいないばあつ! 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

※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!

ツルハドラッグから暮らしのヒントになる情報を届け!

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

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

ケンエー 健栄製薬

白元アース

主催:株式会社ツルハ 特別協力:北海道テレビ放送株式会社

※イベント内容は変更となる可能性があります。詳しくは公式サイトをご確認ください。



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)



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。



鶏の唐揚げ



冷めてもカリッ! 衣に最適



ダマにならず、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、遺伝子組み換えでない)



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/>

『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。



『サンドイッチいただきます』

岡村 慎満子／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。リズムも良くて、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」いたします♪もぜひ一緒に。

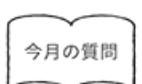
今月の案内人は



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



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音韻で、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



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



台所で包丁さんが歌ってる。「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ちゃいます。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、「レシピ絵本」と呼んでいる料理やお菓子のお話に加え、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。



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…



笑顔で子育てできる環境を作ろう

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って、
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

ある朝、目が覚めると左の肋骨に痛みが! それが"がん"からのサイン

突然、肋骨に痛みが!
一人でも多くの方、特にママたちに自分の身体をもつと大切にしてもらいたい。そんな思いから私の経験をお伝えします。

同じ血液がんと闘う友人と、開病中の方の支援コミュニティ「SUN-ey(サニー)」を立ち上げました!
@sun_ey0302



何気ない日々の幸せ

病気が気づかせてくれた

私は約2年前に「多発性骨髄腫」という、血液のがんの診断を受けました。この病気は、がん化した骨髄中の血液細胞が骨を溶かしてスカスカな状態にするため、骨が脆くなります。病気をブログやテレビ等で公表すると、たくさんの方から応援メッセージをいただき、一緒に病気と戦う仲間ができました。

がんになって感じたのは「病気をして、何気ない日常のありがたみが分かる」ということ。

ある日突然、ママが病気にならたら

今日も
気にならわ!

Vol.1

約2年前に病気が発覚したタレントのえみりーさん。「がん」になったことで「何気ない日常が宝物」と気づいた日々のことを、不定期連載でお届けします。



熊本豪雨の復興支援Tシャツを作りました! 「あっと!アシキタ」で販売します!

えみりー●熊本・福岡で活躍するタレントで3人の子どもを育てるママ。2019年6月に「多発性骨髄腫(血液のがん)」と診断。翌年1月に自家末梢血幹細胞移植。ブログやSNSにて認病や育児の様子を公開。出身地・芦北町の「あしきた親善大使」としても活動中。

@emily.0206



治療前、髪の毛があるうちに家族写真を撮りました

止めていませんでした。

数日後、洗濯物を干す時にバランスを崩して今度は右肋骨を骨折。「さすがにこれはおかしい」と感じて受診すると、すぐに総合病院を紹介され、CTと血液検査。さらに大きな総合病院の血液・腫瘍内科を紹介され、骨髄液を検査した結果、「血液のがん」と知らされたのです。

伝えた時のことをお話しします。

次回は子どものことをお話しします。

ある朝、目が覚めると左の肋骨に痛みが走りました。それ以降も、くしゃみをしたり重い物を持つたりする時に痛みがあつたので、念のために受診してみると、なんと3ヵ月。定期的に健康診断を受けていれば早期発見できたかもしれません。でもその機会がなく、40歳になつたら受けよう」と思つて矢先のことでした。さらには悪いことに、自分が「がん」になるとは思つていなかつたので、とりあえず入つていて保険は、私が治療に使つた点滴タイプの抗がん剤や自家移植には適用されませんでした。

皆さんも「まだいいよね」「自分は大丈夫」と思つていませんか?私はとても後悔しています。家族のためにも、自分のことをちゃんと大切にしてくださいね。

リトルまちがいさがし Vol.4

まちがいを5こみつけてね

この4つはどちらが正しい?

この2つはどちらが正しい?

この2つはどちらが正しい?

この2つはどちらが正しい?

リトル・ママ 1day お金の学校 オンライン

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!

これまでに
600名以上
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!
○さん

受講後、「非常に参考になった!」と答えたママは**80%**※

ふつう 10%
参考にならなかった 10%
非常に参考になった! 80%

選べるプレゼント付き!

Shupatto コンパクトバッグ S
manma 四季の離乳食

※画像は一例です
※プレゼント内容は変更になる場合があります

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

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/〒105-0014 東京都港区芝2-30-6 ファインラック芝2F
■発行人/森光太郎 ■営業責任者/森 碧
■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 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 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)



#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+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)

ファインタデイ資生堂 0120-202-166(お客様窓口)



#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



#5 パックスオリーヘアソープ・ヘアコンディショナー

自然派ヘーケア製品「パックスオリーヘアソープ・ヘアコンディショナー」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



#3 ファーファファイン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」の配合により、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



#6 magmag coron ストロー・カップ

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」を応援します。

ビジョン株式会社 pigeon.info/magmagcoron/