

ママたちの 表紙討論

これってうちだけ？
な習慣

- ◆ 我が家のルーティン
月1回開催される家族全員参加の床拭き大会。綺麗にできた人を互いに褒めたえます。
- ◆ 家族4人で一斉にお風呂に。湯船に浸かる人、体を洗う人、交代するタイミングもバッチリ！
- ◆ トイレに行くとき「行ってきます」と言い、誰かが「行ってらっしゃい」と返す。
- ◆ 仏壇がある我が家。起きたらまず仏様に「おはようございます」と挨拶。
- ◆ 子どもの方が早起きなので、毎朝親が子どもに起こしてもらっている。
- ◆ 帰ったらズボンを脱いで足を洗う。だから家の中ではみんなパンツ(笑)。
- ◆ 毎週末、主人が子どもたちを連れて神社に行く。日参ならぬ週参です。
- ◆ 夕飯は17時、就寝は19時半。1年365日このリズムは

- ◆ 崩れません。
寝る時に思わず子どもの頭やうなじの匂いをクンクンしてしまいます。
- ◆ 食生活の決まりごと
目玉焼きにはポン酢！私の好みで我が家はすーっとポン酢派。
- ◆ お休みの日の昼ごはんは、ほぼうどん。
- ◆ 子どもが残した朝ごはんは夫行き(笑)。
- ◆ 出汁で下茹でした大根をカレーに入れる。子どもたちのリクエストです。
- ◆ その他
大人が風邪をひいたり、疲れたりした時は、息子のフオローアップミルクを飲む。栄養バランスも良く、消化もいので。
- ◆ 結婚する時、菓子折りを持って近所に挨拶回りしました。田舎の風習なのかな。
- ◆ 旦那の実家のお年玉は、

- ◆ 壺に入った小銭をつかみ取り。取れた分だけが自分のお年玉になるので、子どもたちは大盛り上がり！
- ◆ 「番外編」
これってうちの子だけ!?
頑張った作った離乳食より、市販のベビーフードの方が食いつきがいい(涙)。
- ◆ トイレトレーニングが完了しているのに、パンツが嫌でおむつを履く。パンツのどが嫌なのかしら？
- ◆ 4才の息子に「○○くんはずっと男の子なの？」と質問されます。もしかして心の性別はまだ決まってないのかなど、観察する日々。

★1月号のテーマは「ママになつて変わったこと」。
★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？P4の読者プレゼントと併せてWebサイトから受付中。

ママと子どもの明日を応援!!

Little mama

11
2021
vol.76

思春期からでは遅い?
3才からの
性教育

絵本で子育て
ねんねの
絵本

表紙討論
これってうちだけ?
な習慣

新連載
すぐマネできる!
時短家事術



表紙制作/日本おひるねアート協会 認定講師 きだにじゅんこ

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!
子どもがRSウイルスで入院!
期間は?付き添いは?ママの体験談

リトルママ Webマガジン 検索

これって私だけ?

editor's Note

小学生あるある“定番として「先生を「お母さんと呼んでしまう」というのがありますが、私はママになってから、まさに同じ状況に陥っています。

友達や会社の若いスタッフを、子どもの名前前で呼んでしまっているのです。今のところ会社ではなんとかギリギリ踏みとどまれているので、バレてはいないはず。

子どもの頃、親はしっかりしていて、いつも正しいものと思いついて、私も正しきものと思いついて、いざ実際に親になつた私は頼りなく、うっかりミスをしてばかり。子どもが小学校高学年になつた今、むしろフォローしてもらつたことの方が増えていきます。まあそれはそれで、順調に育っている証拠ですよ(笑)。

編集スタッフ 高石

育児絵日記! 第12回

作・はたこ

息子くん3歳、なんでも「自分でやりたい」お年頃のようぞ...

ふふ、たいていさ...
あ、息子くんが「やるの!!」
「ハイ」
「やらせないと怒って泣く」
「やらせてあげることには自信になるし、できることが増えていく」
「早くあげたいのですが...」
「早くあげて」
「やらせてあげることには自信になるし、できることが増えていく」
「早くあげて」
「やらせてあげることには自信になるし、できることが増えていく」
「早くあげて」

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!

リトル・ママ day 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
800名以上の
ママが受講

好評につき毎月開催

視聴者参加型で質問しやすい!

様々なセミナーに引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!

Aさん

受講後、「非常に参考になった!」と答えたママは80%*

非常に参考になった! 80%

ふつう 10%

参考になった 10%

5種類から選べるプレゼント!

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

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

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

リトルママ主催 お金の学校 検索

※2020年10月~2021年8月 リトル・ママお金の学校参加者アンケートより



思春期からでは遅い!?

3才から始める性教育

「赤ちゃんはどうやってできるの?」と子どもに聞かれたら、きちんと答えられますか?親の話を素直に受け止められる幼児期こそが、性教育の始めどき。性について、親子で楽しく話し合うことができれば、性犯罪を防ぐだけでなく、思春期になってからもよき相談相手でいられるそうです。

取材・文/門司智子

「お話を聞いたのは...」



とにかく明るい性教育
「パンツの教室」協会代表理事
のじま なみさん

元看護師で3姉妹の母。性教育を子どもたちに明るく楽しく伝えたい、という思いから2018年に同協会を設立。これまでの講座受講生は2万人以上。初めての著書がamazon2部門にて1位。

そもそも性教育とは?

“性教育=セックス教育”というイメージがあるかもしれませんが、「性」という字は「心が生まれる」と書きます。性教育とは、命の誕生の素晴らしさ(命の教育)、愛され・愛すること(愛の教育)、自分の身を守ること(防犯の教育)を伝えること。命の成り立ちを科学的に説明するために、ほんの一部にセックスのことがあるだけです。

性トラブルは未就学児や小学生でも意外と多い!

子どもの性トラブルという大人からの被害の印象が強いですが、未就学児同士の性トラブルも珍しいことではありません。また、スマホを持ち始めると、小学生でもクラスのグループチャットで「裸の写真を送って」と同級生同士で送り合うことも...。「うちの子はまだ幼いから」と親は思っていますが、子どもを取り巻く環境が許してあげません。だからこそ、早い時期からの性教育が大事なのです。

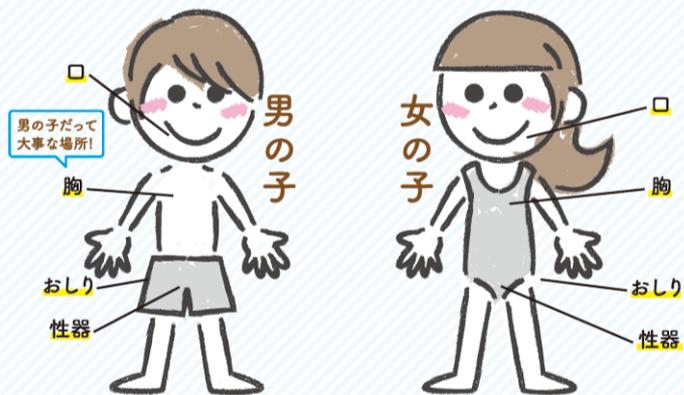
幼児期に親がやるべきことは?

性教育の実践で、まず子どもたちに教えたいのが、体には自分だけが触ったり見たりしていいプライベートな場所があるということ。プライベートという言葉は子どもにはわかりにくいので、「水着ゾーン」という言葉を使うといいでしょう。

※「水着ゾーン」は株式会社TerakoyaKidsの登録商標です(商標登録第6192046号)。

「水着ゾーン」とは?

「水着で隠れる部分」+「口」



子どもに教えたい! 水着ゾーンのルール

- ✓ **人に見せても触らせてもいけない、自分だけの大切な場所**
あかけ「水着ゾーンを見たがったり、触ったりする人は危険な人!」
- ✓ **自分だけでなく人にとっても大切な場所**
あかけ「大好きな女の子にチューをしたり、ふざけてスカートをめくったりするのも、水着ゾーンだからダメだよね」
- ✓ **外で水着ゾーンに関わる話をしない**
あかけ「人から水着ゾーンの話をされるのが嫌だと思える人いるから、話すのはおうちだけにしようね」

『おやすみ、ぼく』



アンドリュー・ダッド/文 エマ・クエイ/絵
落合恵子/訳 クレヨンハウス

オランウータンの子どもが、自分の体ひとつひとつに「おやすみ」と優しく呼びかけながら眠りにつきます。その様子には、自分自身をいたわり、大事にすることの大切さも込められているような気がします。子どもの体に触れながら読めば、スキンシップにもなりますよ。

『ねんねだよ、ちびかいじゅう!』



マリオ・ラモ/著
原光枝/訳 平凡社

寝るのが嫌な子どもと、寝かせようと格闘する大人の姿に、さっとみんなが「うちと同じ!」と共感できることでしょう(笑)。ちびかいじゅうの自由奔放さに子どももワクワクするはず。ユーモアがありつつ、ラストはしっかりと愛情も伝わる絵本です。

『おやすみなさい』

V.アラジディ C.ベリシェ/作
E.チュクリエル/絵 カヒミ カリィ/訳
アノニマ・スタジオ



ページをめくる度に深まっていく森の夜。動物達は眠りにつきます。翻訳を手掛けたのは、ママでありミュージシャンのカヒミカリィさん。「しー...」と、小さな声で囁きながら、読み聞かせてあげてください。

『おじよらぼん』

はせがわ せつこ/文
さいとう としゆき/絵
福音館書店



まるで呪文のような「おじよらぼん」の繰り返しは、子守唄のように安心できるはず。寝る前にママやパパの温もりを感じられるように、ゆったりと読みみかせてあげたい1冊。

『おやすみ おやすみ』

シャーロット・ゾロトウ/文
ウラジーミル・ポプリ/絵 ふしみみさを/訳
岩波書店



いろいろな動物達が眠りにつく夜を、詩的な文章と美しい絵で描いた絵本。ウクライナに生まれNYでグラフィックデザイナーとして活躍したV・ポプリによる洗練されたイラストが魅力的な、デザイン性も高い1冊です。

今月の案内人は



@ayufurtea3
谷口亜優美/ayumi

京都にて絵本講座「さんじのえほん。」を主宰する3児のママ。未来の子ども達に残したい絵本を紹介するインスタ企画「#50年後の絵本棚」も始動。

絵本で子育て

寝かしつけにぴったりな絵本

「小さな子どもにとって眠りにつくことは、呼吸を止めることと同等の恐怖感がある」と聞いたことがあります。そんなおやすみ前の子ども達が、安心感と愛情を感じられるような絵本を選びました。
「寝かしつけなきゃ!」と躍起にならず、大人も穏やかな気持ちで読み聞かせることができると思います。

※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。

Q3 「おちんちんはどうしてピーンとなるの？」と息子に聞かれたら？

あたふたしてしまうママも多いと思いますが、それはママ自身が「勃起」にいやらしいイメージがあるからです。子どもは、ただ「なんでこんなことが起こるの？」と聞いているだけ。だから、勃起という生理現象のことを教えてあげましょう。「おちんちんが大きくなって、硬くなって、赤ちゃんの種を出すための練習をしているんだよ」と話しましょう。

のじま先生流 advice 性器の名前や用語は恥ずかしがらず元気に発しましょう。親も子ども話慣れる、聞き慣れることも大事です

Q2 3才の息子が、おちんちんをよく触っているのですが…

男の子がおちんちんを触るのはよくあることで、ちゃんと理由があります。

- 1 手を下ろしたところにちょうど突起物があるから。首元にネックレスがあると触りたくなるのと同じです。
- 2 緊張を和らげる効果があるので、緊張しているときほど触りたくなるもの。
- 3 ブラジャーがずれていると気持ち悪いのと同じように、ベストポジションからズレていると気になるものです。

触るのは決して悪いことではありません。ただ触り続けたり、人前で触ったりするのはやめようね、と伝えましょう。寝る部屋やお風呂、トイレならいい、と決めておくといいですね。

のじま先生流 advice 触っていたら、「水着ゾーン」とひと言、声をかけましょう。大人も子どもも一発でわかる合言葉です！



Q1 「赤ちゃんはどうやってできるの？」と子どもに聞かれたら？

子どもが命の始まりに興味を持つのは自然なことです。聞かれたときに適当にはぐらかして、命のスタートにタブーを作らないこと。セックスなしで、命の誕生はありません。「男の人にはおちんちんに赤ちゃんの種があって、女の人にはお腹の中に赤ちゃんの卵がある。これがくっつくと、赤ちゃんのもとになって、お母さんのお腹の中で育て、赤ちゃんが生まれてくるんだよ」と科学的に話しましょう。

Q4 5才の息子はおっぱいをよく触ってきます。いつまで触らせていいの？

おっぱいを触るのは痴漢と同じ行為なので、親子であっても4才を過ぎたら触らせてはいけません。子どもは、親との関係から他者との距離感を学んでいくので、親にやってしまうことは、幼稚園の先生や友達にもしてしまいます。「ママであっても、水着ゾーンを触ってはいけないんだよ」と明るく繰り返し伝えるようにしましょう。我が子が加害者にならないために、ママの声かけはとても大切です。

のじま先生流 advice 「母親だから、子どもだから」と全受容してはいけません

Q6 子どもがインターネットで、うっかりアダルトサイトを見てしまったら？

「我が子は幼いから大丈夫」「まだ未就学児だし」と思っているかもしれませんが、よくあること。幼児でも、スマホやタブレットに声をかけるだけで、何でも簡単に検索できる時代です。使用制限をしても、アニメ動画を見ていたら、関連動画からアダルトサイトにアクセスしてしまうことも。まずは、決して怒らないこと。「暴力的だった、あなたが気持ち悪いと思ったり、あなたの心の成長に合わないものが出てきたりするの。だから、今は見ないでね」と伝えましょう。前もって「そういう動画にアクセスしてしまったら、ママに教えてね」と話しておくといいですね。



Q5 親がお風呂で性器を洗ってあげるのは何才くらいまで？

トイトレが進んでいくと、ズボンを下ろしたり、性器を自分で洗ったりができるようになります。個人差はありますが、目安としては4才くらい。親が洗ってあげるときは、赤ちゃんであっても、「失礼するね」など声をかけるようにしましょう。水着ゾーンは勝手に触られるものではない、という意識が自然と身につきます。

のじま先生流 advice ちなみに、異性の親兄弟とお風呂に入るのは10才くらいまで。同性同士なら何才でもOKですよ！

Q7 生理はどう教える？

生理中に子どもと一緒に風呂に入りたくない、というママは多いですよ。でも経血を見せてあげるのも大事な性教育。「ママの中には赤ちゃんの命の卵が入っているの。でも赤ちゃんにならないと、血になって体から出ていくの」と伝えましょう。特に生理を経験することのない男の子はこの時期こそが教えるチャンスです。

のじま先生流 advice 入浴時におもらしなどで汚れたパンツを自分で洗う練習をしておくと、親子で性教育の話をすきかけになりますよ



ここに気をつけよう！ のじま先生より性の話のルール



ルール1 恥ずかしがらずに話す

「性=いやらしい」と思っているのは大人だけで、子どもはただ知りたいだけ。親が拒否反応を一度でも示すと、子どもは何かあったときに親を相談相手に選ばなくなります。これを私たちは「一度きりルール」と呼んでいます。性の話は恥ずかしがらずに楽しく！

ルール2 親として子どもの「なぜ？」には

わかりやすい言葉で全部答えてあげる

子どもが「なぜ？」と聞いてきたら、赤ちゃんの成り立ち、セックスの話など、年齢に関わらず、親なら全部話してOK。知ることで興味を加速させるのが怖い、というママもいますが、秘密にすると余計に好奇心をかきたてるものです。



学研教室イメージキャラクター 教室くん ©学研教室

年少・年中さんから大歓迎!!

早めにはじめて安心

Gakken

入学準備を学研教室で!

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・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

いつの間にか季節はすっかり秋模様になってきました。幼児の皆さん、特に年長さんは小学校への入学準備をしっかりとっ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に今から入学準備をはじめませんか？



勉強が好きになっちゃおう!



公式LINEからお申し込みいただけます!

お申し込み・お問い合わせはこちらから
0120-114-154

祝休日を除く月~金 9:00~17:00
お近くの学研教室事務局につながります。

詳しくはWEBへ

学研教室 検索

スマートフォンはこちら▶



読む力・考える力—伸びる学力

学研教室

幼児/算数・数学/国語/英語



子育て世帯の住宅取得は



【フラット35】地域連携型

子育て世帯や地方移住者等に対する積極的な取組を行う地方公共団体と住宅金融支援機構が連携し、住宅取得に対する地方公共団体による補助金交付などの財政的支援とあわせて、【フラット35】の借入金利を一定期間引き下げます。

2022年3月31日までの申込受付分に適用

金利引下げメニュー	金利引下げ期間	金利引下げ幅
【フラット35】地域連携型	当初5年間	年 Δ 0.25%

【フラット35】地域連携型は、地方公共団体が住宅金融支援機構と連携している場合にご利用いただけます。【フラット35】地域連携型をご利用いただくためには、地方公共団体から、「【フラット35】地域連携型利用対象証明書」の交付を受ける必要があります。
 *【フラット35】地域連携型利用対象証明書」の交付を受けるための条件については、各地方公共団体へご確認ください。
 *住宅の耐久性などの【フラット35】の技術基準やその他融資基準を満たす必要があります。
 *【フラット35】地域連携型には予算金額があり、予算金額に達する見込みとなった場合は、受付を終了させていただきます。受付終了日は、終了する約3週間前までにフラット35サイト(www.flat35.com)でお知らせします。

例えば...子育て世帯が住宅を取得する場合



連携する地方公共団体はフラット35サイトをご覧ください。

0120-0860-35
 ハロー フラット35 通話無料 土日も営業しています。(祝日、年末年始を除く) 営業時間 9:00~17:00
 国際電話などで利用できない場合は、次の番号へおかけください。Tel048-615-0420(通話料金がかかります。)

住宅金融支援機構 Japan Housing Finance Agency www.flat35.com

【フラット35】は投資用物件の取得資金にはご利用いただけません。機構では、申込ご本人またはご親族の方が実際ににお住まいになっていることを定期的に確認しています。

"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

動画クリエイター講座 新規開講!

コドモエアトリエ 講師育成講座

受講生募集中!

気になる人はこちらをCheck!!

ママの新しい働き方を応援する2つの講座♪

- 動画クリエイター講座(新規開講)
動画編集をお仕事にしたい方向けの講座!3ヵ月動画見放題で学んで、講師から直接学べる時間もあります。
- コドモエアトリエ講師育成講座
お絵かきを通して子どもたちの生きる力を育む幼児教室「コドモエアトリエ」の先生になるための講座です。
※コドモエアトリエは小学館集英社プロダクション運営の教室です

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!

PRESENT

応募締切 2021年11月13日(土)まで

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
 ※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

その他のプレゼントも掲載!

リトルママ 応募プレゼント 検索

#1 1名様

学研の遊びながらよくわかる木製100だまそろばん
 "数をかぞえる"練習や、"数の多い少ない"の比較、"100までの数"を、玉を動かして遊びながら学べます。
 株式会社学研スタイル 03-6420-3965(お客様相談室)

#2 3名様

ONE BY KOSÉ ザリンクレス S
 目もと、口もと、おでこ、眉間、浅いシワなど、年齢を感じさせるシワに深く効く、未来発想のシワ改善美容液。
 ※医薬部外品 コーセー化粧品 maison.kose.co.jp

#3 10名様

オハヨー乳業 ぜいたく果実
 ・いちごのむヨーグルト
 ・まるごといちご&ヨーグルト
 こだわりの製法で、いちご本来の味・香りを実感できるシリーズ。いちご果肉がたっぷり入った人気の2商品を6個セットで
 オハヨー乳業株式会社 www.ohayo-milk.co.jp

#4 3名様

『知るほど楽しい!パンク町田のゆかい痛快!動物の子育ての世界』
 著/パンク町田
 パンク町田が動物の子育てを絵日記風に紹介。亀澤裕也・麻生羽呂によるイラストを満載した親子で楽しめる1冊。
 株式会社赤ちゃんとママ社 www.akamama.co.jp

発行日/2021年10月15日 ■企画・制作・発行/株式会社エンファミ ■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/森祥 ■編集/高石彩 中嶋梨乃 新保敦子 ■ライター/佐野恵子 清水真由美 門司智子 ■印刷/株式会社ゼネラルアサヒ 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。 ※本誌に掲載されている情報は2021年9月24日現在のものです。

時短家事

みいさんのすぐマネできる!

「何入れるんだっけ?」に困らない! 味付けレシピカード

何度も作っている料理なのに、忘れてしまいがちな味付けの調味料。そこで、毎回調べる手間を省けるのが、「味付けレシピカード」です!

3姉妹をワンオペ育児する家事のプロ、みいさんが時短ワザを伝授!

- POINT 1 分量は記載せずイラストなどでシンプルに
- POINT 2 レシピ数を絞ることも時短への近道!

手書きでもOK! ラミネート加工すると使いやすいのでおすすめ

コンロ下の収納に忍ばせておくも便利

瞬時に何を入れるのか判断ができるよう記載は全部イラストに。入れる量の多い順番に並べているので、目分量でもうまくなります。

よく作るけど、自分の中でレシピがあいまいなものだけをカード化。数を増やしすぎないのも時短のポイントです。

みい/整理収納アドバイザーなど家事に関する様々な資格を持つAmeba公式トップブロッガー。6才、4才双子の3姉妹のママ。 @mym_home

味付けレシピカードはみいさんのHPからもダウンロードできます!