

# おひさま広場

2026年 3月号(月1回発行)



高崎市倉賀野町194

おひさま倉賀野保育園



HP QRコード

TEL(027)347-0441

(子育て支援センター)

(027)346-3899 (保育園)

http://ohisamakuragano@gmail.com

今年、朝晩は寒いけど、昼間は、ホカホカ春を  
感じる日もあったり... もうすぐ新しい季節が待ち遠しい...  
だね。さて、あつという間に3月です。今年度も  
たくさんのお親子がおひさま広場に問い合わせしてくれたり、  
足を運んでくれました。一緒にあそび、一緒に笑い、  
おしゃべりし、楽しい時間を一緒に過ごすことができました。  
この春入園する子、広場にまた来られるよ! という子  
様までです。これから元気いっぱい過ごしていきましょうね。  
みんなが集まって行く広場は、3月の2週目までです。  
みなさんの参加をお待ちしています。そして、今年度もありがとうございました。

## 妊婦さんの広場

3/2(月)  
14:00~

情報交換しながらおしゃべり  
楽しみ、保育園のおやつも試食  
予定あり。 2/26(木)までに申し込みね

## たんぽぽ

4、5月コース

7、8か月頃の親子を対象にした  
全6回の赤ちゃんクラブです。  
各回ごとにテーマを設定、生活リズム  
離乳食(試食有り)、絵本等  
学ばせてあげ、情報交換しながら  
(仲間作りも楽しみましょう)。  
4月5日/6日/7日/9日/10日/11日/12日  
のコースで1年間行っています。

## 学ばついで 母乳の話

3/4(水)  
14:00~

卒乳と断乳の違い? やめる時は  
どうやって終わりにするの? ちゃんと  
母乳がとれているのか心配...。色々悩み  
疑問を助産師さんに聞いてみましょう!  
妊婦さんもお産後も考えている人も、まだまだ  
授乳中という人も参加をお待ちしています。  
普段水曜日の午後に参加していない人でも  
申し込みOK!! ぜひお越しに来てね!!  
講師 佐藤助産院 佐藤孝子さん (助産師)  
参加費 100円 申し込みね!

3月の2週目まで広場は終了  
となります。(園庭開放はあります。3/26(木)まで)  
入園を引越した(広場にこまなくなると)の子は、手型を  
とるので声をかけて下さいね。  
なお、入園しても、園庭開放はもちろん、お休みの広場が  
重なった場合等、参加できますよ! お待ちしています。

今年度行った学ばついで「身体調和支援」  
行われたもの、それ以外も  
重なり画になって載っています。  
赤ちゃんと超1響き合う  
10 BHSの本



## 2026年 3月の予定

日	月	火	水 0歳	木 1・2・3歳	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	園庭開放 pm 妊婦さんの広場	園庭開放	am 誕生会 pm 母乳の話	庭あそび	さんぽ	園庭開放
8	9	10	11	12	13	14
	園庭開放	園庭開放	am みんなで遊ぼう pm みんなでしゃべろう	みんなで 遊ぼう!	みんなで 遊ぼう!	園庭開放
15	16	17	18	19	20	21
	園庭開放	園庭開放	園庭開放	園行事 の為お休み		園庭開放
22	23	24	25	26	27	28
	園庭開放	園庭開放	園庭開放	園庭開放	← 新年度準備の	
29	30	31				
	ためお休み					

◆年齢ごとの広場  
午前の活動(水~金)  
9:30~11:30  
午後の活動(水)  
13:30~15:30  
◆ランチタイム  
(水~金)広場終了後  
11:15~12:15  
おにぎりやお弁当を作って持ってきてね。  
(車は園庭前の砂利の駐車場の枠取りに停めてくだ  
さい。門に遠い方から停めてくださいね。)  
◆園庭開放(月~土) 9:30~11:30  
※利用者名簿等記入(センターの掲示板へ)  
◆オープンフロア(活動のない月火木金)  
9:30~11:30  
14:00~15:30  
◆電話相談(月~金)  
13:00~16:00  
◎持ち物◎  
帽子、着替え、タオル(水曜PMはバスタオル)  
名札(初回配布)、おむつ替えシート、  
お茶(ジュースは持ってこないでね)等

現在、基本的  
には予約制ではありません。  
(場合により予約が  
必要な時があります。)

利用する方は、  
問い合わせ下さい。

水曜日は這える子はamへ、まだ這わない子はpmへ遊びに来てね!  
※広場の活動については、予定が急遽変更になる場合があります。HPも見てね。

## 2026年 4月の予定

日	月	火	水 0歳	木 1・2・3歳	金	土
			1	2	3	4
			新年度準備のためお休み			
5	6	7	8	9	10	11
	園庭開放	園庭開放	am 室内あそび pm ふれあいあそび	庭あそび	庭あそび	園庭開放
12	13	14	15	16	17	18
	園庭開放	たんぽぽ①	am 室内あそび pm ふれあいあそび	庭あそび	庭あそび	園庭開放
19	20	21	22	23	24	25
	園庭開放	たんぽぽ②	誕生会 ampm とともに こいのぼり作り	こいのぼり 作り	こいのぼり 作り	園庭開放
26	27	28	29	30		
	園庭開放	たんぽぽ③	昭和の日	庭あそび 誕生会	年度がかわるため予定が 変更になることもあり得る。	

全年齢対象 園庭開放(月~土) 9:30~11:30  
土曜日はお庭にいる職員に声をかけてね。

特別よみもの

# 自分にも 惜しみない愛を

子どもを幸せにする近道。  
それは、自分自身を愛し、  
受けとめることなのかもしれません。

この世に生まれてきて、最初に耳にする言葉は、いったい誰の言葉でしょうか？  
「ほめてあげて。あなたのお母さんです。」  
そうですね。それはお母さんの言葉なんです。子どもはこの世に生をうけ、最初に会おう親との触れ合いや関わりから多くを学び、感じ、そして自身の成長の糧にしていきます。  
子どもにかけられる言葉は、子どもの心の成長に大きな影響を与えるため、とてもとても大切にと言われています。

『何が言ったか』ではなく、『何が伝わったか』

子どもって本当に天才ですよ。たとえ、  
「どうしてできないの？」と聞くと、子どもはちやうどできない理由を自分で考え、探して見つけてきては、それに一生懸命答えてくれます。  
「どうすればできるの？」と聞くと、子どもはちやうどできる方法を自分で考え、探して見つけてきては、それに一生懸命答えてくれます。

子どもの言い訳を引き出してあげられるか、それとも子どもの素晴らしい可能性を引き出してあげるのか、それはこちらの質問の仕方ひとつ、言葉ひとつで変わってくるのかもしれない。  
たとえはわが家では、  
娘が泣いているときは「泣いちゃダメよ、よりよ、そっか、悲しかったんだね。」  
頼んだときは「痛くないよ、よりよ、痛かったね。」  
迷っているときは「ごっかがいいよ、よりよ、ごっかがいい。」  
何かをやめてほしいときは「○○やめなさい、よりよ、○○されたら、お父さん悲しいな。」

急いでいるときは「遅刻したらダメ、よりよ、時間を守ることを大切にしようね。」  
何かをこぼしたときは「もう、何やってんの〜、よりよ、拭いたら大丈夫。」



高橋大  
(人間関係トレーナー)  
1976年生まれ。両親の離婚をキッカに幸せな家族とは、幸せな人間関係とは何かを考え始め、独自の考え方を身につける。小学校、保育園、幼稚園などの外部講師も務める。著書、「すぐそばで幸せにできない。」(ワニブックス)はベストセラー。

否定や命令や指示の言葉よりも、できるだけ受け容れや共感や質問の言葉をつかうように意識しています。そうすることで、子どもは自身が感じている気持ちや不安を安心して表現することができるようになり、自身の存在が承認されているという自己肯定感が育まれるんですよ。

「何を言ったか」ではなく、『何が伝わったか』です。そして子どもは、親が発する言葉そのものよりも、言葉に付随してくる親の表情や声のトーンや雰囲気から、あらゆるものを「感覚」で受け取ります。  
親としていつも、今娘はどんな気持ちなのか？今娘はどっしりしたいのか？今どんな言葉をかけてあげればいいのか？と娘を思い、ベストな選択を心がけているのですが、実はそれが一番難しいんですよ。

知識に  
囚われすぎないように  
ここまででは、正論や正解と呼ばれるモノで、おそらく多くのお母さん、お父さんが一度は目にし、耳にしたことがある。知識なのではないでしょうか？ですが、人の気持ちや感情は、正論や正解という知識だけでは決まらなくて、コントロールできるモノではないですよ。

子育てや家事や仕事に一生懸命生きていく忙しい日々の中では、いつもいつも優しい眼差しや表情で、穏やかな言葉がけをしてあげられる訳ではありません。いつもいつも大切なことを忘れずに意識し続けられる訳ではありません。忙しくて時間がないうちやイライラしているとき、疲れているときや悩んでいるとき、そんな心にちよっぴり余裕がなくなってきたときは、子どもに最良の言葉をかけてあげるのはなかなか難しいことでもあったりしますよ。

親子で  
笑顔に

子どもが幸せになる  
お母さんの言葉

PHPの心のこ子育て  
10月特別増刊号より

ノウハウ、テクニクをたくさん目にしたり耳にしたりする機会も多いかと思えます。ですが、せつかく学んだ素晴らしい知識も、あまりにも「○○するべき」「○○であるべき」という正論や正解に囚われすぎてしまうと、頭(知識)に心(気持ち)がつかないままになってしまいがちで、本来の楽しく幸せな子育てが、逆にちよっぴり苦くなってしまっているんです。

言葉をかける者にとって一番大切なのは、まず何よりも自身の心が幸せであることではないでしょうか？子どもの心に良い影響や栄養を与えるためには、まず親である私たちが(お母さん、お父さん)自身の心が心地よく、幸せであることがとてもとても大切ですよ。

「あなたは何頃、ご自身にどんな言葉をかけてあげていますか？」  
「またつい怒鳴っちゃったな……」  
「忙しくてあまり遊んであげられなかったな……」  
「優しい理想の母になれてないな……」  
「そんなふうには、いつもご自身に厳しい言葉をかけていますか？」  
「それとも、  
「今日もよくがんばったよね。」  
「えらかったね。」  
「いつもありがとう。」  
「大好きだよ。」

そんなふうには、いつもご自身に優しく温かい言葉をかけてあげていますか？  
子どもへの言葉がけで本当に大切なことは、実は親である私たちが、自分自身に日頃どんな言葉をかけてあげているか、それがとてもとても大切なんですよ。

あなた自身を  
幸せにすることを大切に

「自身の中にあるモノ」、それが言葉の土台であり、「ミニミニ」の本質です。  
もし、子どもに優しい言葉をかけてあげたい場合は、真っ先にご自身に優しい言葉をかけてあげましょう。もし、子どもにやさしい言葉をかけたい場合は、真っ先にご自身にやさしい言葉をかけましょう。  
「あなたは何頃、ご自身にどんな言葉をかけてあげていますか？」  
ぜひ、愛と受容と承認に溢れた、優しく温かい言葉を、いつもご自身にかけてあげてください。

今年度最後のニュースとなりました。先日広場のおしべりのお題で子どもがうまれる前と今って何が違った？というのをしてみました。やっぱり子育ての情報はたくさんあるけど、うまくして初めて知ること。感じる事がたくさんあります。だからこそ心配や不安も喜びも大きいのだらうなと思っております。そして、いろんなところで、支えてくれたり、手をさしのべてくれる仲間やサポートしてくれる人たちがいます。今年度もいろいろな居場所の1つでありたいと思っております。