

子育て日和



みなさん、新年明けましておめでとうございます。年越しは家族など大切な人と楽しくすごされましたか？我が家も相変わらずな年越しでした。簡単に大掃除（それは大掃除というのかしら？笑）をし、義母と手分けしてお節を作り、大みそかは家族でテレビを見ながらお蕎麦を食べ、元旦は氏神様に初詣、午後は親戚がご挨拶に来てと、毎年そんな流れです。ところで今年は、36年に1度巡ってくる「五黄の寅」の年ってご存知でしたか？五黄の寅の年に生まれた子は、生まれながらにリーダー気質で強大なパワーを持つと考えられているそうです。ただ昔は、五黄の寅は女の子が生まれるのはあまりよくないとも言われていました。なぜかって、とにかく気が強くなるからだといわれたそうです。しかし今は、男女が同じように働ける時代です。もしそうだとしたら、五黄の寅のリーダー気質や、意志の強さは女性であっても社会で必要な人材となっていくでしょう。とすると、今年誕生する女の子ベビーあっぱれだね！…と、そんな話を師走に義母と話しました。きっと変わらない解釈の方もいるかもしれませんが、我が家においての五黄の寅はアップデートされました♪物事はすべて表裏一体、良い面も悪い面もありますが、どのように捉えるかは自分で決められますね。そうそう、五黄の寅の話聞いていた娘はそのあとこう言いました「え？その年に生まれた人はみんな同じ性格ってちょっと怖いんだけど～」ですって(^)本当ですよ。干支のくくりとか、血液型のくくりとか、その人のほんの一部にすぎなくて、その人の全てではないですね。というわけで、今年も世界で1つ、オリジナルな“自分”を謳歌しましょう。



「生命への援助」としての教育は
すでに胎内にいるときから始まるのです
～シルバーナQ.モンタナー口著『いのちのひみつ』より～

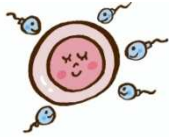
モンテッソーリ教育

はじまりのお話(1)

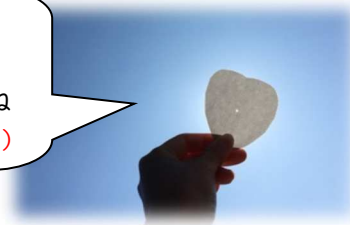
ここまで、この子育て塾通信では、誕生後のお話をしてきました。今年度の子育て塾通信も残りわずかとなる今、少し時間を巻き戻して「はじまりのお話」を書きたいなと思いました。誰もが妊娠期、出産を経て、今日の前に我が子が存在すると思います。妊娠期も出産も、ただただ“元気に生まれてきてほしい”そんな思いがあったと思います。そして誕生した瞬間は、出会えた奇跡を喜んだに違いありません。そして今みなさんは、毎日たくさんの喜怒哀楽を子どもと共有しながら生活を共にしていると思います。それは、言い方を変えれば、子どもとの生活が“あたりまえ”になってきたということ。“あたりまえ”の反対語は“有り難し”です。“あたりまえ”の毎日には“有難う”がすでに含まれているのです。今“あたりまえ”になりつつある子どもとの時間を、不安や焦り、優劣などの一切を取り払って、今この瞬間も一緒にいられるという奇跡や愛おしいものと感じていただけたらいいな。そのような気持ちで「はじまりのお話」を書きたいと思います。どうぞ、お子さまはもちろんのこと、ご自分とも重ね、お読みいただけたら幸いです。

■ はじまりの大きさ

卵子の大きさは直径0.2mm、精子はさらに小さく、長さは0.06mm。精子は頭に体の設計図を持ち、首にはエネルギー蓄え、約3億個の仲間と共に長いしっぽで泳いで卵子を目指しますが、たどり着くまでに仲間はどんどん淘汰され、最終的に卵子に入り込める精子はたった1個になります。そして、卵子は卵巣で育つのですが、女性がつもつ卵子は、お母さんのお腹の中にいるときにすでに持っており、その数は約700万個と言われています。そんな小さな小さな卵子と精子が出会い、いのちがはじまります。そう、私たちののはじまりは、0.2mmです。



はじまりの大きさは
たったの0.2mm
こんなに小さかったんだね
(見えるかな?ハートの真ん中)



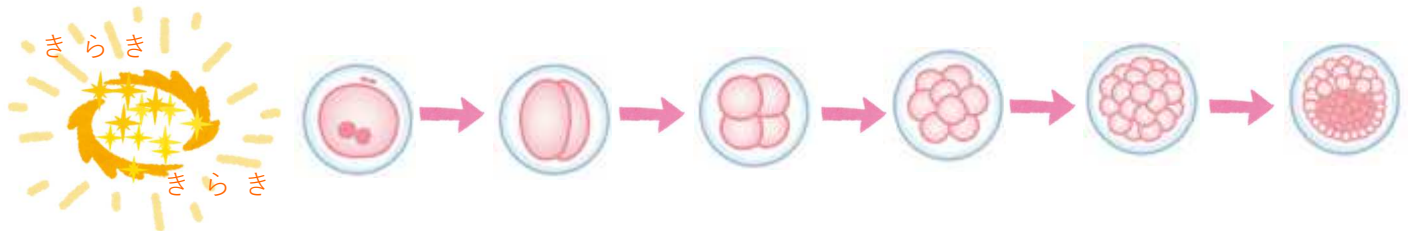
←この写真はこんな感じ



見えるかな?
このハートの真ん中
小さな小さな点

■ 光り輝き人生がはじまる

例えば“誰もが光り輝く存在”といったようなニュアンスの言葉を耳にしたことはありませんか?じつはあの表現は間違いではなかったことが今では科学的に解明されています。じつは精子と卵子が出会い、受精した瞬間に光り輝くのだそうです。これは「垂鉛の花火※①」と呼ばれています。いのちのはじまりは本当に光が伴うのです。光り輝き受精した受精卵は、その約30時間後には2細胞に、約40時間後には4細胞に、約60時間後には8細胞にと細胞分裂をくり返しなが、子宮内膜に着床します。私たちが妊娠に気づく前に、もうすでにキラキラと一人の人の人生がスタートしていたのですね。(※①ノースウェスタン大学が2014年12月に発見)



■ 生きることは感じること

「人生の目的は生きることで、生きることは感じることだ」とアメリカの小説家ヘンリー・ミラーは言ったそうです。実際に触覚・味覚・聴覚・視覚・嗅覚といった五感は、いのちのはじまりの初期の段階にすでに機能し始めます。受精卵から細胞分裂をくりかえし、5週頃(赤ちゃんの大きさは約2mm)には心臓や脊髄、そして神経管が形成され、6週頃(約5mm)には目や耳となる部分が突き出し、手や足の芽が作られます。

そうして7週(約10mm)~8週頃(約15mm)に、感覚器官の中でも特に重要な役割を果たす“皮膚”が最初に作られます。口の周りの皮膚感覚が一番先に発達し、その後指先の触覚が発達、口周りと言指先、この2つの触覚が発達することで指しゃぶりができるようになります。(※ちなみにこの胎内での指しゃぶりは誕生するための備えでもあります。詳しくは次号で(^^♪)皮膚(触覚)は自分と環境をつなぐ大切な情報源です。私たちも常に触覚を働かせています。触れ、感じるからこそ、生活が成り立ち、安心して過ごすことができるのです。今日の前にいる我が子も、私たちも、お腹の中にいたときから、羊水に触れ、へその緒がいつも自分の側にあり、お腹の中でも常に感じていたのです。



味覚は12週頃(約6cm)舌に味蕾という味覚を感じるセンサーが舌に形成され発達すると言われています。羊水はママが食べた物により味が変わるため、お腹の中の赤ちゃんは羊水の味の変化によって味覚を形成しているとも言われています。食べ物の好き嫌いは、胎児のころから始まっているそうです。

「生きることは感じること」生命と感覚は、いのちのはじまりから伴っていることから、その重要性が感じられますね。今回はこの続き(聴覚~)からお伝えします。

知ってほしいな♪
心も体もつくる栄養のお話

亜鉛 編



亜鉛は骨・骨格筋・皮膚・腎臓・肝臓・脳などにある成分で、タンパク質の合成に関わっています。体内で作ることができないミネラルのため必須ミネラルとなっています。

●亜鉛不足の症状

代表的な不足症状は「味覚障害」と「免疫力低下」がよく言われますが、その他にも

- ・怒りっぽい
- ・イライラ
- ・夜泣き（子ども）
- ・神経症
- ・心配性
- ・まぶしい
- ・興奮しやすい
- ・疲れやすい
- ・傷の治りが遅い
- ・暗い場所で物が見えにくい

…などがあげられます。

●亜鉛を多く含む食材

多く含む食材としては【牡蠣・たらこ・ほたて・うなぎ・レバー・ラム肉・卵・納豆・木綿豆腐・カシューナッツ・チーズ】などがあげられます。中でも牡蠣は含有量がダントツです。牡蠣は我が家では鍋に入れたりバター醤油焼きにするなどしていただきます。子どもは苦手な子もいると思いますが、ポタージュにしてもペロッと食べられちゃいますよ。

●牡蠣のポタージュのつくり方

<材料>

・バター … 20~30g

★牡蠣 … 1パック

★玉ねぎ … 1個

★ジャガイモ … 1個

・塩こしょう … 適量

☆ボーンブロススープ … 適量

☆生クリーム … 200ml

- ① 鍋にバターを溶かし★の材料を炒め塩こしょうする
- ② ①の★に火が通ったらひたひたにかぶるくらいボーンブロスをいれて全体がなじむまで弱火でコトコト煮てからぬるめくらいまで冷ます
- ③ 冷めたらクリーム状になるまでミキサーにかける
- ④ ③を鍋に戻し、生クリームを入れたら沸騰しないように弱火で温める。足りなければ塩こしょう追加する。

今月のおすすめ絵本

『あんなにあんなに』

作：ヨシタケシンスケ

今月はママ向けの絵本をご紹介します。子育て真っ只中の私たちにとって、この本は“今すぐく幸せ”なんだと思わせてもらえるような絵本です。「あるある」ってたくさん笑えて、後半ちょっぴり切なくて。子育てが期間限定であることを確認させてもらえます。私の祖母は97歳なのですが、以前私と娘が遊びに行ったときこう言っていました。「今思えば大変だったけど子育てしているときが人生で一番幸せだった」。その言葉を聞き、子育てってそんなに、97年の中で一番と言えるくらい幸せなことなんだと感じ“怒って泣いて喜んで”今を楽しもうって思ったのでした。



【子育て塾通信 子育て日和 1月号】のご感想をお知らせください

Q1 【今回の子育て塾通信はお役に立ちましたか？】

役に立った ・ 役に立たなかった ・ どちらでもない

Q2 【感想をお聞かせください】

Q3 【はじまりのお話（1）について理解することはできましたか？】

はい ・ いいえ

Q4 【よかったら詳しくお聞かせください】

Q5 【心も体もつくる栄養のお話～亜鉛編～はお役に立ちましたか？】

はい ・ いいえ

Q6 【全体的な感想や質問があればご記入ください】

ご協力ありがとうございました

【子育て塾通信 子育て日和 1月号】のご感想をお知らせください。



QRコードを読み込むと、アンケートにこたえる
ことができます。今後の参考にさせていただきます
ますので、ご協力をお願い致します。