

～幼児期は手をはなさず～(子育て四訓より)

### 家事をシェアする

「家事」と言うと、炊事洗濯掃除を思い浮かべがちですが、それ以外でもやってもらおうと助かる事がたくさんあります。(ママ以外のおうちの人にも読んでいただくと、いいなと思います。)

#### ・電化製品の手入れや片づけ

掃除機の手入れ、エアコンの掃除、ストーブや扇風機の手入れや片づけの他、キッチンにもいろいろあるので、やることはたくさん。やってもらうとうれしい。

#### ・車の掃除

我が家では、私の車も夫が洗ってくれる。体力のない私は大助かり。

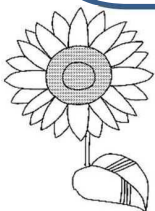
#### ・排水溝掃除

掃除は、部屋の中だけではない。外回りや、ベランダ、お風呂、洗面所、キッチンの排水溝は定期的な掃除が必要。

#### ・消耗品の在庫管理、詰め替え

これをやってもらおうと、女性は、食品の在庫管理に集中できる。

いかがですか?「うちはあまり家事シェアできてないな」というご家庭は、上記のような事からやってみてはどうでしょうか。もちろん、得意不得意に個人差がありますので、ご家庭で話し合っ、シェアの仕組みを考えてみて下さい。のちに子どものしつけにも繋がりますよ。



家庭教育支援員 清田智子  
菊池市教育委員会 生涯学習課  
TEL 25-7232

### 好き嫌いのない子に育てる

好き嫌いが多い子は、毎日の食事に苦勞するので、育てにくさを感じる人も多いようです。対策を5つほど紹介します。

#### ① お腹を空かせておく

これは、されていると思いますが、食事前にお菓子やジュースを与えては、好き嫌いを直す事は、できません。

#### ② 少量でも、必ず与える

食卓にでなければ、食べる機会はありませんね。「おいしそう!」「いい匂い!」と言いながら大人が食べてみせる事を、繰り返しましょう。

#### ③ 料理前の物もよく見せる

「きれいな色ね」「匂いがするね」「たねがはいっているよ」とか、道を歩いていて、野菜を見たら、一緒に観察する。成長の様子をみる。袋から出して洗ってもらうのもいいですね。

#### ④ 物語を一緒に作る

「このトマトさんは、どこから来たんだろう」「どんな人が育てたんだろう」「もしかすると、〇〇くんのような子が、毎日水やりしてたのかも。」など聞きながら、野菜たちがここにくるまでの物語を一緒に考えて作りましょう。

#### ⑤ 外食は控えめに

外食は、刺激的な味が多いので、家庭の味を好まなくなり、食べ物に対してわがままになりがちです。子どもを連れて行くのは、できる範囲で控えめにする方がいいと思います。