

# Let's 子育て!



## 「おやすみなさい」の前に…

「ママ～、今日もお話して！」。

子どもは、寝る前にお話をしてもらうのが大好きですね。特に、小さい頃は同じお話を何度でも繰り返して聞きたがります。「飽きないのかしら？」ママは不思議に思うでしょうが、子どもは繰り返すことで、自分の得た知識や体験を再確認しているのです。同じ遊びを何度も繰り返すことも同じです。

ですから、「また同じお話……？」なんて思わずに、気長に付き合ってあげましょう。何度でも繰り返して聞かせると、同じお話でも毎回わくわくしながら聞いているのがわかります。時々、子どもを軽くゆすったり、そっと体をたたいたりしてあげるのもいいでしょう。

「おやすみなさい」の前のひとときは、子どもとの大事なスキンシップタイムです。お母さんの声、肌のぬくもりや匂い、何よりお母さんがそばにいてくれるという安心感は、子どもの情緒を安定させ、すこやかな眠りを誘う子守唄のよう

なもの。お母さんが枕もとで話して聞かせてくれるお話は、いつまでも心に残る宝物になるはずです。

ときには、お話ししながらお母さんのほうが先に寝てしまうこともあるでしょうが、それもお母さんのご愛嬌。そんな時は、もしかしたら、子どもがお母さんの背中をそっとさすってくれているかもしれせんよ。

