



2020年6月

こんにちは。今年度の「子育てひろば」は、新型コロナウイルスの心配もあり、お休みしています。また、元気に集えることを願いつつ、こちらで皆さんと繋がっていかれたらと思います。

6月に入り、子どもたちも長いお休みを経て、徐々に分散登園、登校も始まっていますね。様々な年代の子どもをもつ4人の会員が、ここ数か月、手探りで願いをもちながら過ごした様子をお伝えします。

Hさん(小2男の子、小6女の子)

我が家は、子どもの生活リズムの維持が目下の課題です。いろいろ試したなかで上手くいったのが、

- ① 学校のチャイムをスマホにダウンロードして4時間目まで学校と同じ時間にセット
- ② 時間割のテンプレートを印刷
- ③ 毎朝子どもが「行ってきます」とリビングを出て、子ども部屋からランドセルを持って「おはようございます」と「登校」する
- ④ 去年の時間割にそって、その日やることを記入してチャイムが鳴ったら「1時間目を始めます。礼!」などと言って進める。

タイマーの音ではなく学校のチャイムが鳴ると子どもはスイッチが入るようです。長引くこの生活を工夫しながらお互い楽しく過ごしたいです。

Aさん(3歳女の子、小2男の子)

我が家では、ガレージにテントを張ってお昼ご飯を食べるなど工夫して過ごしています。用意、片付けに少し時間がかかりますが、子供だけでなく親も気分転換できます。買い物は10日に1回大型スーパーで、肉、魚、野菜等をまとめて買い、カゴ2つで15000円位。3日に1度、ドラッグストアでパンや牛乳、卵や日用品を購入しています。単品料理になりがちで、魚メニューが減ってます。また、小学校の学習が自宅では遊びたくなるので、なかなか集中できず困っています。親が付きっきりでないといけない課題もあり、負担を感じています。下の子のお世話や家事、仕事との両立が日々変わる環境の中、なかなかバランスが取りづらいです。

今後100%安全な状態での登校再開が望めそうになく安全ではないかもしれない学校に子どもを行かせることが不安です。今までの生活が安全で平和であったことに改めて気づかされます。元の生活に戻れた時にその幸せを噛みしめたいです。

### Sさん(小2ふたごの男の子、小5女の子)

最近の我が家の生活は、朝はいつも通り起床、食後の片づけは各自で。平日は8:45から学校のオンライン授業の動画を視聴(予算にはなかったが3人分のタブレットを購入)。午前中は子どもの勉強をみて終了。週に2,3回、午前中のすいている時間に買い出し。生協も欠品が多く、コロナ以前より頻繁に買い物の必要あり。毎日3食5人分を用意。冷凍ピザや麺類、丼ものなどで適度に手抜き。息抜きの外食が出来ず少々辛い。午後は工作や手芸、テラスで縄跳びやトランポリンをして過ごす。その他、お菓子作りや料理、掃除など今までじっくり取り組む時間がなかったことに親子で取り組むことができたのはコロナのおかげかもしれません。

兄弟ケンカが増えたり、抱っこが増えたり、子どもたちも不安の中で過ごしているのがよくわかります。私がい一人になれる時間は殆どありません。夫の頼りなさにはイライラさせられますが、休日に寝室にこもって小説を読んでストレス発散しています。学校や日常生活が以前のような状態に戻るまで、まだまだ時間がかかりそうですが、できることをきちんとやって過ごそうと思っています。



### Mさん(小2男の子、中3男子、大学1年男子)

我が家の自粛生活は、半テレワークの夫と休校中の3人息子を自宅に残し、私は以前と変わらずスーパーに出勤中です。男子4人が狭い自宅に籠るとなると運動不足と空腹がご機嫌を左右し、長い自粛生活を少しでも健康的にストレスを減らしながら続けるためにも、決めた時間に食事を待たせることなく、甘い物もあれば笑顔になれると思い準備しています。粉物が店頭からなくなり、代わりに寒天を使ったおやつ、カルピスを使ったゼリーや水羊羹、牛乳消費のためにも杏仁豆腐などを冷蔵庫に常備しています。冷たいおやつは気分転換にもなっています。

三男とは食事の準備をすることが増えました。また、夫もベランダにテーブルとイスを出して子どもたちとランチしてくれたり、プラモデルを一緒に作ったりと楽しみを見つけています。通常生活も待ち遠しいですが、このゆったりと流れる時間と家族揃うことが嬉しく思っています。

Mさん宅でも大活躍の寒天を使ったおやつ。今日は牛乳かんを紹介します。友の会で教わるおやつレシピの中でも、まちがいなく簡単ランキング上位！これから暑い季節にぴったり、お子さんと一緒にぜひ、作ってみてくださいね！ 家族みんな、にっこりですよ～♡

次回も皆さんのお子さんとの生活が笑顔になるためのささやかなヒントを、お伝えできたらと思います！

おたのしみに♪

## 「牛乳かん」

粉寒天で、おうちにある牛乳がおいしいゼリーに  
あっという間に大変身！

牛乳 400 cc、水 200cc、砂糖 60g、粉寒天 3 g、  
バニラエッセンス 数滴

- ① 鍋に水と寒天を入れて、よくかき混ぜながら、煮立って2分煮溶かす。
- ② 砂糖を加えよく混ぜ、再び煮立たせる。
- ③ 牛乳を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ④ 火を止め、バニラエッセンスを加える。
- ⑤ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷してできあがり。

フルーツを飾っても！



バニラエッセンスをアーモンドエッセンスに変えると杏仁豆腐だよ♪