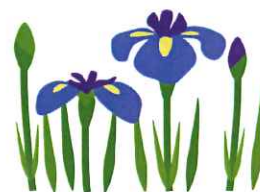


なべかけ



鍋掛公民館 家庭教育支援事業 第21号

【鍋掛公民館】

0287-60-1164



梅雨の季節です



6月に入ると間もなく入梅。じとじとと降る雨にうんざりな季節がやってきます。この時期の歳時記、ストレスとその解消法、親子でできるお楽しみをまとめてみました。



水無月



6月は梅雨で雨が多いのに「水無月」と呼ばれます。なぜでしょう？
旧暦の6月は水のなかった田に水を入れる頃なので「水張月」、「水月」、「みずのづき」と呼ばれるようになり、「水無月」と書くようになりました。「無」は「の」を意味する格助詞「な」です。10月の「神無月」も同じ使い方です。



6月病？ストレス



5月病は聞いたことがあると思います。6月病もかかる人が増えているそうです。5月病は急激な環境の変化による発症ですが、ストレスが気づかないまま徐々に溜り、不調が出てきてしまう、いわば慢性的に続くものとして発症します。

主な症状は、「表情がなんだか暗い」、「口数が減った」、「食欲不振」、「学校に行きたがらない」などです。

回復の手助けをするには？

- 心と体のエネルギーが下がっている状態なので、のんびりと過ごさせてあげる。
 いつもの手伝いやお片付けなどやらなくてもあまり怒らないでリラックスできる環境を作りましょう。
- しっかり寝る時間を確保してあげる。
- 栄養のバランスの取れた食事を提供する。
- 適度な運動をする。
- 学校の先生と連携をとる。

先生に子供の状況を話しておけば、いつもと様子が違っていても理解してもらえます。学校と家庭両方から見守って上げられれば安心です。



てるてる坊主



遠足や運動会、雨の日が続くと晴れる日を祈っててるてる坊主を軒先につるす風習があります。

てるてる坊主はいつごろから作られているのでしょうか。

中国では、雨が続くと「掃晴娘（さおちんにゃん）」という箒を持った紙人形を軒下につるし、晴れを祈る風習がありました。箒で雨雲を払って晴れを呼んでくれると信じられていました。

江戸時代に日本に伝わり、娘が坊主になりました。「天候の回復を願うのは僧侶の役目だった」とか「人形が頭をまるめた僧侶にみえたから」とか諸説あるようです。江戸時代後期の本には、晴れになったら瞳を書き入れ、お神酒を備えて川に流すと書かれているそう



す。翌日雨だったら顔に何も書かず、晴れたらお顔を書いてあげるといふところもあるようです。

雨が続く日は家族でてるてる坊主を作ってみるのもいいですね。30個作って吊るしひな雛のように飾り、雨の日は☁️、晴れの日には☀️を書いてみるのはいかがでしょうか。



花を楽しむ



6月の花で思い浮かべるのは何ですか。アジサイ？アヤメ？梅雨時だから少ないかなと思います。バラ、スイレン、ポピー、菖蒲、ラベンダー…などなど。

栃木県内にも有名な花の公園があります。

身近なところでは、那須街道、東那須野公園、河畔公園などアジサイがきれいに咲きます。



お手伝い



家のお手伝いをさせたいけどどんなものかいいのかと悩みませんか？

全国の調査によると「テーブル拭き」「床拭き」「配膳」「食事の後片付け」「洗濯物をたたむ」「お風呂掃除」などが多いようです。

忙しい中で手伝いしてもらっても、適当なやり方にイライラしたり怒ったりしがちですが、子どもは初めての経験なので長期的な目線で見てください。

いつか上手になると信じ、やり方を教え危ないことは注意するとして、基本的には見守るスタイルをとると親子ともに楽になります。