

徳浪 芳江 委員

毎日、お疲れ様です。「なんでもない普通の日常」の有り難さを感じますね。

子どもに影響が出ないようにと振る舞っていても、子どもはとても敏感に大人の心理を読んで、いつもより不安定になったりします。

ちょっとだけ元気が出るおすすめを2つご紹介します。

- ① 風船あそび・・・風船を膨らませて口を閉じないで手を放すと「しゅわー」という音とともに風船がまるで生きているようにあちこち飛び回り、大人も思わず笑ってしまいます
- ② わらべうた「いちり」・・・足でも手でもはじの方から「いちり、にり、さんり」と握っていき、最後に「しりー」と言ってお尻を揺らす遊びです。動画もアップされているものがあるかと思しますので、やってみてくださいね!

私の好きな「でんでんむしのかなしみ」という新美南吉作の絵本があります。上皇后美智子様が戦時中に力をもらったという絵本です。「つらいけれど、つらいのはだれでももっているのだ、わたしばかりではないのだ。」と、でんでんむしは嘆くのをやめると締めくくられます。この苦しい毎日もいつか必ず終わると信じて、毎日小さな楽しみを見つけながら進んでいきましょう!

東海大学短期大学部 徳浪芳江