



わたしの親子くらし

ご意見募集中!

今回の記事の感想や、こんな記事が読みたい!という声をお待ちしています。お気軽にお寄せください!

投稿はこちらから▶

自宅学習がすすまない...
運動不足が心配...

お昼ごはんはどうしよう...

休校中の困った
どうしてた?

この春、突然始まったおうち生活。試行錯誤しながらがんばる、小中学生家庭のリアルな声を集めました。

※この記事は2020年4月に行ったアンケートをもとに作りました。
※かっこ内は、子どもの学年または年齢です。

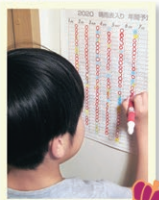
学習編

小学生新聞をとり始めました。先に私が目を通して、興味を持ちそうな部分をいっしょに読みます。動物の写真なども載っていて、下の子ども楽しそう。(小1、2歳)



ネット教材や子ども向け番組の動画を活用。プリントだけでなく物足りずに飽きてしまって……。 (小5)

国語学習にもなると思い、家族で百人一首かるた大会をするも長続きせず……。長男はカレンダーの付録にあったお天気観察表を、毎日更新。続けられるものがあった、何となく安心しました。(小5、小2、3歳)



「早く終わらせて、いっしょにあそぼう!」「ママも〇〇するから、いっしょにがんばろう」など、「いっしょに」と声かけするとスムーズにいくことも。(小1、4歳)

声かけのツツ!

運動編

毎朝、勉強の前に親子でラジオ体操とディズニーのダンス動画。「体操は始めるよ〜!」と楽しく音楽をスタートさせると、みんな集まってきます。大好きなディズニーとあって、子どもたちのテンションも上がりストレス発散!(小4、小2、4歳、7カ月)



早朝の人がいない時間帯に、家族で散歩。子どものためと思い始めましたが、親も気分転換できました。(小4)

エレベーターではなく階段を使ったり、テレビゲームで体を動かしたり。(小5)

乗れずに途中で断念していた、一輪車の練習を再開しました。(小3)

ひとりでも遊べる!

お昼ごはん編

メニューを悩まなくなかったので、学校の献立表からピックアップ。ジャージャー麺やどさんこ汁、キムチチャーハンなど、子どもと相談して決めて、いっしょに作りました。(小2)



給食は1食290円くらいだと聞き、買い物の目安にしました。(中3、小6、小4)

大変だけど気分転換できる時間だと割りきって、黙々と作っています。(小5、小2、3歳)

パルの「お料理セット」を
使いました!

●カタログから娘が選んで、週に1回作ってくれました。野菜がカット済みなので、親の出番はほとんどなし。料理に自信がついたみたいです。(小5)

●レシピが分かりやすく、量もちょうどいいので目からうろこ!今後も利用したいです。(小6)

ぜひ検索!
パルの
手づくりラボ!

「フルーツあめ」「牛乳パックでアイスケーキ」

子どもと楽しめる、
季節のレシピを続々アップ♪
実際に「やってみた」動画も!お料理が
楽しかった!

思いきって任せたら、意外とうまくいくことも!?

お手伝い、何してた?

多かったのは…

食事の準備や
あと片付け

お風呂そうじ

洗濯物干し、
取り込み朝のたまご焼き
も作るよ!

ごほうびも大事

子どもをお風呂係に任命! 夕飯前にそうじ、お湯張りをしてもらっています。(小6)

いい機会だと思い、
長女は洗濯物たたみ、
長男には新聞を取りに
行く番番に。毎日とはい
かないけど、その後も続
いています。
(小5、小2、3歳)ミシンの使い方を
教え、子どもが自
分で使うマスクを
作りました。(小4)台紙をダウンロードして、お手伝
いできたらシールをベタッ。「た
まったら大好きなガチャガチャ1
回」などとしていました。気が分
のらない日も
ありましたが、
休校中に何回
か達成!
(小1、4歳)週に1回、夕食のおかず作りを任
せました。長女は5年生のころか
ら手伝ってくれていたせいか、あ
まりハードルを感じずに頼めまし
た。(中3、小6、小4)食器洗いや洗濯物
干しを頼むもの、
続きません。(中1)こんな
声も今までは子ども3人の習い事
に時間差があり、食事も別々
の生活でした。習い事が休み
になって、17時にお風呂に入
るなど以前は考えられない
生活。でも、たまにはありが
なと思うことも。(小1)

不安や感謝…

親の胸のうちを
聞かせて離れてくらす高齢の両親
が心配です。娘の成長を
見てほしいのに、会えない
間にどんどん大きくなって
しまいます。(小3)パートが休みになり家に
いることができますが、医
療関係の方や開いている
お店のスタッフの方、生
協などにはとても感謝し
ています。(中3)こんなに家族で過ごす時間が長い
のは初めてなので、有効に過ごし
たいと思いつつ、ストレスでイ
ライラしたり生活リズムが崩れたり
して、ダメだなと自己嫌悪。
(小3)大変なのは自分だけでは
なく、それぞれの家庭ごと
に大変さがあるのだと思
います。みんなががんば
り、この状況を乗り越えら
れればと思っています。
(小4)私が無理して全部やろうと
して、倒れそうになりました。も
っと最初から、子どもたちを信用
していろいろ任せてみてもよ
かったのかも。(小4)

・INFORMATION・

状況により変更する可能性があります。

ベビー・キッズ向け『わたしの親子くらし』は、オプションカタログ『yumyum』に月
に1回掲載中!【登録方法】注文用紙の場合は、裏面の「オプション登録欄」に
記入を、インターネット注文の場合は「Myメニュー」内の「組合員情報・設定」か
ら登録できます。
※配付停止はこちら・190845

今回は9月2回

「根菜のアレンジ&敬老の日特集」

組合員イチオシの、子どもが喜ぶ根菜料理をご紹介します!
祖父母との関わり方も聞きました。

バックナンバーも見られます

これまでの『わたしの親子く
らし』誌面をwebにすべて掲
載しています。

バックナンバーはこちら▶

