

# それぞれの 休日スタイル



**夏** 休みの過ごし方は、家庭ごとにその家らしさが出る。

我が家は昔は、家族そろって出かけていたが、今は予定も気分もなかなか合わず全員集合がレアとなり、それぞれの夏を楽しみつ、重なった時間だけをゆるく共有する。そんな家族時間が今の我が家らしい夏休みの過ごし方になってきた。

子どもにとって夏休みは一年でいちばん自由な時間。最近は危険な暑さもあり、外で元氣よく遊ぶ姿もあまり見かけなくなり、室内で過ごすことが増えたように感じる。そんな中でも、夏の定番行事なども楽しみつ、毎日の中に小さなワクワクを見つけながら、長いようであつという間の夏休みを過ごし、子どもたちの成長を見守っていきたい。

**遠** 出しくなくても大丈夫！我が家の「コスパ最強」な思い出づくり

SNSを開くと、旅行やキャンプのキラキラした写真があふれる夏休み。

「うちもどこか連れて行かなきゃ」と焦りやプレッシャーを感じることもありませんか？でも実は、子どもが喜ぶのって意外と身近なことだったりします。

★ちよっとおしやれなカップを出して、いつものお菓子を素敵に盛り付けて、トレイに乗せて運んで：うちカフェごっこ。

★在宅ワークのママのお手伝い。箱を出したり、パンフレットを運んだり：お仕事体験にわくわく！

**シ** フト勤務のため、家族と休日が重なるのは月に数回。中学生の息子が土曜のバドミントンの練習へ出かけると、みんなバラバラに過ごします。

妻は、普段なかなか取れない自分の時間を満喫。整体やマッサージ、時にはひとりカラオケへ出かけます。

私は料理をしたり、珈琲を淹れてひとりの時間をゆっくり楽しんでいきます。ストレスが溜まっていく時は包丁を研ぎます。シリシリと研いでいると、心まで研ぎ澄まされていくような感覚になるのが不思議です。

最近では息子を誘って大泉学園町体育館でバドミントン。だんだん勝てなくなってきた、子どもの成長を感じます。親子で同じコートに立つのが密かな楽しみです。

## 東

京都の調べによると、子育て世帯の約7割が共働き世帯かひとり親世帯。さらに午後5時以前に帰宅できるのは母親が21.3%、父親が1.6%のこと。働いている親を持つ子どもの8割近くが学校からの帰宅時に親が不在です。わが家もその8割の中に入ります。

私たちが帰ってくるまで、「子どもたち」が家を守ってくれています。勉強せずにテレビや漫画やネットなどに没頭していることに頭を悩ませることも多いですが、まずはケガや事故なく過ごしてくれていることに感謝しています。

夏休みなど、私たちの勤務日の休日となれば一日中です。ご近所さん付き合いやお友達の家が近ければ、困り事の相談にもいけるでしょう。我が家でも親に連絡が取れない時や緊急の時には、「ひまわり110番」のマークのお店やお家に行くように伝えていきます。ぜひ皆さんもお子さんに伝えてあげてください。



**平** 日は、子どもとゆっくり過ごす時間が取れない分、休みの日の時間はとても大切です。つい張り切って特別なところへ出かけようとしてしまいがちですが、帰宅するときには親子共々疲れしてしまうことも少なくありません。

大切なのは子どもと一緒に時間を共有して、「聞いて！聞いて！」という話に耳を傾け、ちよっとしたことでもたくさん褒めることです。近くの公園で一緒に遊んだり、家で一緒に料理を作ったり、頭を使うボードゲームで楽しんだり、宿題を一緒に考えたりするのもよいでしょう。また、寝る前の本の読み聞かせもおすすめです。特別なことではなくても、日々の会話が子どもの心を満たしてくれると思います。

## 近隣のクーリングスポット

※夏季の間、外出時に暑さを感じた時に冷房の効いた室内で休憩できる場所

- ルールを守って利用しましょう
- 大泉リサイクルセンター（大泉学園町1丁目）
- はつらつセンター大泉（大泉学園町1丁目）
- 大泉図書館（大泉学園町3丁目）
- 大泉学園町体育館（大泉学園町5丁目）
- 大泉学園地区区民館（大泉学園町8丁目）
- 中里郷土の森（大泉町1丁目）
- 稲荷山図書館（大泉町1丁目）
- 北大泉地区区民館（大泉町2丁目）
- 北大泉児童館（大泉町4丁目）

## マイボトル用給水スポット

- 大泉学園町体育館
- 大泉リサイクルセンター