



子育てのヒント

小さな工夫で、時間とストレスを軽減することができます！

例) 毎日、必要な物は決めた場所に置いて準備をする。

- 【●家のカギ ●定期 ●携帯電話 ●水筒 ●書類 ●子どもの提出物など】

物の置き場が決まっていないと、置いた本人も置き場を忘れて探すことがあるかと思いますが、置き場を知らない家族は、更に探すことに時間を取られストレスを感じ、時に家族間のトラブルの原因になることがあります。

子どもは大人の行動を見て学びます。大人が物を上手に管理する姿を見せることで、子どもが「準備する力」や「物を管理する力」を身につけることが期待できます。また、事前の準備とは翌日の準備だけではありません。例えば「半年後に仕事に復帰する」「下の子が生まれる」「小学校へ行く」など、予想できる場合も様々な準備をすることで時間とストレスを軽減することができます。

●仕事に復帰すると何がかわる?(親子で共有)

例) 寝る時間、起きる時間、家を出る時間

例) 食事にかける時間

●練習できること

例) 変更後のスケジュールを想定して行動する

平日 起床から家を出る時間までの行動を練習する。帰宅後に寝るまでの行動を練習する。

休日 起床から仕事場へ行くまでの行動を練習する(職場までの道順や通勤にかかる時間の確認)。

※保育園の送迎の時間を加えて考える。

■子育て技術

ルールをつくる

(子育て手帳 P. 32 を参考にしてみましょう)

家族で話し合い決める

ルール(無理なく、分かりやすい)

例) ・6時30分に起きる

・7時30分に家を出る

・21時に寝る

●子どもと予測しないこと(困りごと)への対処法を考えておく(小学生の場合)

・教室に忘れ物(宿題の持ち帰り)、体調が悪いなど

※子どもと具体的に話をして決めておく(頼れる人の名前、連絡先、伝える方法)

例 1) おじいちゃん 000-0000-0000 電話する。例 2) 学童の〇〇先生に相談する。



●家事負担

(具体的に細かく書き出す。毎日行うこと、不定期に行うこと) 誰が担当するかも含めて家族で話し合ひましょう。

- 時間をずらせること(空いた時間でできること)
- 時間をずらせないこと(必ず決まった時間に行うこと)

○弁当箱や水筒などを水につける	○冷蔵庫や買い置きの食材を管理	○洗濯物を取り込む	○園への迎え
○ご飯の準備	○献立を考える	○洗濯物をたたむ	○リビング掃除
○ご飯の調理	○買い物リストを作成	○洗濯物を片付ける	○洗面、脱衣所掃除
○配膳	○食材の買い出し	○洗濯機を使う	○トイレ掃除
○食後に食器をシンクへ持っていく	○日用品の買い出し	○洗濯物を干す	○掃除機かけ
○食器を洗う	○風呂の水入れ	○燃えるゴミ捨て(月、金)	○布団干し
○食器をふく	○風呂の掃除	○資源ゴミ・燃えないゴミ捨て(第3水曜)	○寝かしつけ
○食器を片付ける	○洗濯物を洗濯機に入れる	○園への送り	○家計管理

■子育て技術 **予定表をつくる** (子育て手帳 P.23 P.24 を参考にしてみましょう)

毎日、基本的に行う行動が決まっていると、子どもは、次の行動への見通しがもてる為、安心して朝の時間を過ごしやすくなると思います。家族で規則正しく動くことで親への負担も軽減できるでしょう。みんなが見やすいところに、朝の流れを書きます。守れていたら、ほめて励まし、習慣化します。文字が理解できない子どもには、イラストや写真をはり、家族全員が理解できるようにしましょう。

●子どもが体調不良時の仕事の調整など

大切なのは**情報収集!**

(ネットの情報が古い場合もあるので、直接連絡を入れるなど最新の情報を得る)

例) 子どもが病気の為に仕事を休むことになる。

- ・事前の預け先を確保(家族など)
- ・病児保育の場所、利用時間、利用方法、利用できる病気の種類、持参する荷物
- ・受診先の場所や診療時間や予約方法の確認
- ・職場の利用できる制度を調べる



※「子育て手帳」は、市が開催する「おはなし会」に参加いただいた時にも配布しています。

起きてから、やること

6時
おきる



トイレ



はみがき
かおをあらう



きがえ



7時
ごはん



かばんの
じゅんぴ



7時30分
でかける



市の「前向き子育て応援事業」の情報はコチラ



■お問い合わせ 子ども未来課 子育て支援係 ☎ 28-7568

(前向き子育て 担当 石橋)

科学研究費助成事業(責任者 福岡県立大学 江上千代美)

無断複写・複製を禁ず