



「子育ては世界で最も重要な仕事です」



子育ては穏やかな気持ちで取り組みたいですね。日頃から上手にストレスと付き合ってみませんか。好きなことを取り入れると穏やかに生活が送れるようになるかもしれません。ヒントを書いてみましたので、よかったら参考にしてください。

例) 取り入れてみましょう。

5分

アロマの香りをかぐ、フェイスパックをする、花に水をやる、ハンドマッサージをする、目を閉じて腹式呼吸をする、ストレッチをする、耳かき

30分

1人でお風呂に入る、コーヒーを飲む、友達と電話で話す、昼寝、ゲームをする、筋トレする、メイクする、ぼーとする、アイスを食べる、マンガを読む、コンビニへ行く

60分

さんぽ、好きな曲を聞いてのんびりする、読書、録画していた番組を観る、行ってみたいところをネットで探して予定を立てる、草取り

●私の取入れ

5分

30分

60分

★好きなことを思いつかない時は、結婚する前に自分が夢中になったこと好きだったことを思い出してみませんか？

例えば中学時代の部活やドライブの時に聞いていた曲や連載のマンガなど今の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。



●自分を大切に

良い親であるというのは、子どもが自分の人生のすべてということではありません。私たちは、親である前に一人の大人です。自分の心と体が元気であることが大切です。そうすると子どもにも穏やかに関わられるでしょう。

●サポートを利用しましょう

子どもを育てる時には、サポーターがいると子育ても気持ちも楽になるでしょう。パートナー、家族、友達、近所の人達は、心強いサポーターではないでしょうか。子育て中は、公的な施設やサービスを上手に利用するのを勧めます。話ができる人がいる、相談できる人がいる、楽しい時間を過ごせる人がいると一人の大人として優しくなれるでしょう。時には、子どもから少し離れる時間をもつのも大切です。

■大人として自分を大切にできる時間が持っていますか？

■自分を褒めてあげる時間がありますか？

自分自身に充電ができると、子どもに対してゆとりを持って関わられるでしょう。

忙しいあなた、安心してください**子どもと過ごす時間は量ではないですよ。**

例) お手伝いが好きな女の子です。



子ども「テーブルをふいたよ」良く見て見ると、ぞうきんでテーブルを拭いています。

親に**ゆとりがある**と、どうなる？

親「ゆみちゃん、テーブルを拭いてくれたんだねありがとう。でもテーブルを拭くものは青い、ふきんだよ」と子どもが手伝いをしてくれた気持ちを嬉しく思い、穏やかに子どもに教えることができるのではないのでしょうか。

親に**ゆとりがない**と、どうなる？

親「ゆみちゃん、何やってるの、ママの仕事が増えるじゃない、そんな悪い子は、おばあちゃんも悲しむわよ」と手伝いをしようとした子どもの行動をいたずらと捉え、頑張ろうとする気持ちへ親は、気づくことが難しくなるのではないのでしょうか。

子どもはここで何を学ぶでしょう？



■お問合せ

子ども未来課 子育て支援係 ☎28-7568

今月の定期便について、ご感想や質問をお聞かせください。

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