



すまいるだより

「子育てが孤育てにならないために」

vol 15

【子育ての「相談」】
子育て世代包括支援センター
「えがお」（健康福祉課内）
電話 0241(62)6170
メール egao@minamitaizu.org

るのだと思います。

そこで最後に、子育てをつらく感じたなら「誰かとながら」ということを提案したいと思います。それは、近所のおじさんやおばさん、お店の店員さんかもしれません。あいさつから始めて、顔見知りの人を増やしてほしいと思います。

町には、安心できる子育てを応援したいと思う方がそばにいます。ちょっと立ち話で気持ちがやすらぐこともありますし、同じ悩みを抱える人に出会うこともあるかもしれません。

また、頑張ってもどうにもならない気持ちになったり、いったいどうしたらいいのかわからずに途方に暮れてしまいうようなときは、子育て支援の機関とつながることもお勧めです。自分一人では思いもよらなかった方法が分かり、お母さん

さらには月に一度、自分の子育てに対する思いを話したり、相手の話を聴く練習ができる「絆づくりの会（親業）」などのサークルも存在しています。いろいろな情報に触れ、どうか南会津町での子育てが「弧」で悩むものではなく、大切なお子さんを育てていきな期間となるように願っています。

お父さんを孤独にさせずにすむこともあります。

町には、子育て支援センターや保健師、スクールソーシャルワーカーなどの相談先があります。もちろん、私たち子育て世代包括支援センター「えがお」もそのひとつです。

さらには月に一度、自分の子育てに対する思いを話したり、相手の話を聴く練習ができる「絆づくりの会（親業）」などのサークルも存在しています。いろいろな情報に触れ、どうか南会津町での子育てが「弧」で悩むものではなく、大切なお子さんを育てていきな期間となるように願っています。

お父さんを孤独にさせずにすむこともあります。

町には、子育て支援センターや保健師、スクールソーシャルワーカーなどの相談先があります。もちろん、私たち子育て世代包括支援センター「えがお」もそのひとつです。

子育てに悩む保護者さんとお話しをする中で、いつも思うことがあります。それは、子育てにイライラはつきものだという事です。お母さん・お父さんも人間である以上、怒りもすればイライラもします。もし、イライラしている自分を「私はダメな親だ」と思っている方がいたら、ぜひ「私は頑張りすぎてている親だ」と違った見方をしてみしてほしいと思います。

今回は、そんな頑張りすぎている保護者の方へ向けてのメッセージです。

まず、子どもの小さなことにイラッとしてしまうと、自分に「タイムアウト」をしてはいかがでしょうか。

一般的な子どものしつけの手法に「タイムアウト」というものがあります。子どもが乱暴な振る舞いや、度が過ぎるいたずらなどをしてしまう場合、事前に子どもと話し合っておいた指定の場所に離し、少し落ち着かせるという方法です。

次に、とにかくストレスが溜まるときの対策として、思っていることやグチを外に出すという方法です。ここでは誰かに話す以外に、ため込んだ想いを「たくさんのメモに書きだす」方法はいかがでしょう。

チラシの裏やノートに書き散らかした不満は、書くことで整理され、破って捨てればすっきりするという効果が期待できます。何かに書くことで、人は安心して忘れることができると言われています。メモを「忘れないため」ではなく、効率よく「忘れるため」に使うということです。

とはいえ、子どもへ怒らずに伝える方法を考え、子どもにも合わせて工夫したとしても、それでも「つい、子どもを怒ってしまう」ということを、なかなかなくすことはできません。子どものことをどうでもいいと思っていれば腹は立ちません。子どもに関心があり、成長に責任を感じ、持っている力を信じているからこそ怒りたくな

大人が「年齢×1分」という時間を確保することは物理的に無理ですが、子どもの安全を確保して自分が離れることや休むことは、イライラ対策に有効です。イライラするときには疲れているときということを忘れないでください。

大人に、とにかくストレスが溜まるときの対策として、思っていることやグチを外に出すという方法です。ここでは誰かに話す以外に、ため込んだ想いを「たくさんのメモに書きだす」方法はいかがでしょう。

そこで最後に、子育てをつらく感じたなら「誰かとながら」ということを提案したいと思います。それは、近所のおじさんやおばさん、お店の店員さんかもしれません。あいさつから始めて、顔見知りの人を増やしてほしいと思います。



【おすすり図鑑】

「たいせつなこと」
マーガレット・ウィズラウン／さく
レナード・ウィズガード／え
うちだや／こ／やく