



# すまいるだより

## 「子育てをつらく感じたら」

vol 5

【子育てのご相談】  
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@minami-aizu.or.jp

【参考図書】  
「発達障害&グレーゾーンの3  
兄妹を育てる母の毎日ラクラク  
笑顔になる108の子育て法」  
著 大場 美鈴(楽々かあさん)

**先** 日、専門家の先生から「世  
界で一番多い仕事は何で  
しょう?」と質問されました。

このすまいるだよりを見ている  
皆さんは、どんな職業が思い  
浮かびましたか?私はまったく  
分かりませんでした。

**そ** の答えは「お母さん」。と  
ても驚きました。「お母さ  
ん」を職業として捉えたことが  
なかったからです。それぐらい  
「お母さん」は、当たり前にか  
家や育児をしている存在だと捉  
えがちなのです。

**お** 母さん」を職業と考える  
と、年中無休で無報酬と  
いうずいぶん過酷なものに感じ  
ます。

**今** 回は、そんな「お母さん」  
にも休息が必要であるこ  
とをお伝えします。



**子** どもが十人十色である以  
上、かわり方も十人十  
色です。初めての子育ては悩み  
が付きなしいし、上と下の子では  
同じように育てることができま  
せん。活発な子を育てるには体  
力もいるし、おしゃべりをいっ  
ぱいしてくる子と関わるには根  
気も必要です。そんな子育てに  
奮闘しているお母さんを「うち  
の子専門家」だと表現する方も  
いるくらいです。

**子** 育てにつまづきやつらさ  
を感じているお母さん  
は、気持ちや体力に余裕がなく  
なってきました。「思わず怒鳴っ  
てしまった」「手をあげそうに  
なった」「イライラをぶつけて  
しまう」という声や、「子ども  
の気持ち分からない」「いう  
ことをまったく聞かない」「報  
われぬ気がする」と、悩みを  
深めて途方に暮れてしまうこと  
も少なくありません。

**子** 育て世代包括支援セン  
ター「えがお」にも、「子  
育てをつらいと感じる」という  
相談がたくさん寄せられます。  
そんなとき、私たちスタッフが  
一番にお伝えしたいことは、「ま  
ずは自分にやさしくしてくださ  
い。体をいたわり疲れを取るた  
めにも、休んでいいんですよ」  
ということ。

**子** どもに対して愛情が枯れ  
てしまいそうになること  
は、決して「冷たいお母さん」  
ではなく、「頑張りすぎのお母  
さん」であることを知ってくだ  
さい。もっと子どもに優しくし  
てあげたいときは、お母さんが  
優しくしてもらう経験をするこ  
とが必要です。ときには美容院  
やマッサージなどのサービスを  
受けたり、話を聴いてくれる家  
族や友人、保健師などを頼るこ  
とは悪いことではありません。

**お** 母さんからあふれ出る愛  
情は無限ではありません。  
疲れや悲しみがたまると、  
物事をネガティブに受け取るよ  
うになります。そうしないと、  
人は頑張りすぎて無理をしすぎ  
て壊れてしまうからです。物事  
をネガティブに受け取りがちだ  
と気付いたら、休みをとるため  
に一時保育などのサービスを利  
用することも大切です。休息を  
とって笑う時間が増える、これ  
が素敵な子育ての第一歩です。

**子** どもとのかわり方を知  
るために「ペアレントプ  
ログラム」が用意されていた  
り、同じような立場でお話す  
る「子育てサークル」や、いろ  
いろな読み物がそろっている  
「図書館」も疲れを癒してくれ  
る資源です。図書館では、すま  
いるだよりで紹介している本も  
含め、素敵な本がたくさん用意  
されています。

**最** 後にもうひとつだけ。疲  
れているお母さんを、そ  
ばで見ているご家族や周囲の方  
は、頑張っているお母さんに「お  
疲れさま」と一声かけてみま  
せんか?

**き** つと、その「ひと言」で  
救われるお母さんがいる  
はずです。



このコーナーでお伝えする「お  
母さん」は、子育てをしている人の  
代名詞です。「お父さん」「おばあ  
ちゃん」「おじいちゃん」など、子育て  
をがんばっている方に読み替えてく  
ださい。