

宮城県版
親の学びのプログラム
親のみちじるべ



子育てが「ひとりきりに」ならないように **ステージ2S**
～「子育て」って幸せでも、たいへん!!～



本日の進行役（ファシリテーター）

*-----

*-----

これでいいのかな～って、時々是不安に・・・。

楽しみながら子育てしていくにはどうしたらいいのかな？。

みんなのルール

- 話しをしたくない時は、聞いてるだけでもいいですよ。
- うまく話ができなくてもいいですよ。
- 他の人が話しをしている時はみんなで聴きましょう。
- プライベートな話は外へ持ち出さないようにしましょう。
- この時間を楽しみましょう。

～お願い～

- 携帯やスマートフォンはマナーモードまたは電源 OFF にご協力ください。

子育ては、うれしいことも多いけど・・・でも不安も・・・。

「最近、育児や家事で時間に追われてばかり。自分自身のことを考える余裕がなくなっている」…でも、子どもがまだ小さいしね…。

まわりのママたちは働いている人が多く、私も仕事をしようかなと思うこともあるけど・・・。何も思いつかず、その一歩が踏み出せない。なんとなく毎日ズルズルと過ごしている。

ときどき、これでいいのかな？って、不安になることも・・・。

最近、子どもが言うことをきかなくなってきた、イライラしてしまう。つい物にあたってしまったり・・・。

昨日もパパに「ちょっとは手伝ってよね！」って、強く言ってしまっって、激しく落ち込む自分・・・。

子どもが夜なかなか眠らなかったりトイレトレーニングもうまく進まなくて、どうしていいかわからず、つい些細なことで怒ってしまう。



「毎日楽しく子育てがしたい!」 と思っていても家事に育児、仕事や用事などに追われて・・・ほんと忙しいし、疲れてしまう。子どもの成長も気になるし、子育てってこれでいいの？って不安になる。どうしようって思うことも増えてきたし、みんなはどうやっているのかな～？



ワーク1

子育てで悩んでいること、気になっていることはありますか？

マイナス気分から抜け出せない時、
みんなは、どうやって気分転換しているのかなあ…
誰か教えてほしい～



ワーク2

ふだん、皆さんはどうやって気分転換していますか？



完璧な子育てなんてありません！ ゆったり子育てしましょう！



それぞれいろんな悩みを抱えながら子育てしているのですね。頑張りすぎてはいませんか？ 完璧な子育てなんてありませんよね。

“十人十色の子育て” でいいのです。

親が抱える悩みや不安は「子どもをすこやかに幸せに育てたい」と願う親の愛情から生まれます。子どもにその親の“愛”が“愛情”として伝わらなかったら・・・お互いとても悲しいですね。

子どもの心の声やサインをしっかりとキャッチしましょう。子どもの目を見て、話を聞いてあげましょう。ママのにっこり笑顔とあったか言葉は子どもの心の栄養です。



「みんなできて当たり前」じゃないですよ。
『カンペキ』にすることが良いことでもないですよ。
たまには肩の力を抜いてリラックス。
自分にやさしくなる時間をもって！

わたしも大事♪
あなたも大事♪



ほっこりタイムをつくろう♡



自分をいたわる時間を生活の中に取り入れましょう。ゆっくりお茶を飲んだり、好きな物を食べたり、元気を充電しましょう。



セルフハグしよう！

がんばってる自分！
だきしめて、いっぱい
ほめよう！

市町村保健センターや福祉事務所では、健康や養育についての相談に乗ってくれますよ。

児童館や地域子育て支援センターでは育児相談やサークル活動をしていますよ。

あなたを支える人 支える制度

保育所や幼稚園では一時預かりをしてくれるところがありますよ。

子育てで困っているとき、不安や心配事があるとき、家族や友だち周囲の協力を求めたり、子育て相談窓口などに気軽に相談してみましよう。

ひとりじゃないですよ。頼ってみてください。

～宮城県家庭教育支援チーム～

いちほやく
189番へ
189番にかけると
お近くの児童相談所につながります。