



宮城県版
親の学びのプログラム
親のみちじるべ

子育てと仕事の両立

ステージ③S

～仕事・本当に続けていけるのかな？～



本日の進行役
(メインファシリテーター)

*

*

子育てと仕事，うまく両立できるつもりだったのに。

こんな時，どうしたらいいんだろう…。

私，仕事を続けていけるのかな…？



♪♪♪ みんなのルール ♪♪♪

- 話をしたくない時は，聞いてい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 悩むことがいっぱい!

こんなときどうしたらいいの・・・?



花子ちゃんのママの悩み…



エピソード (前編)

娘の花子は(5歳)は、ゆうべからなんだか元気がなくて、晩ご飯も少ししか食べなかったし、ずっとゴロゴロしていたの。

今朝、熱を測ってみたら……………

「え～！！??」

今日は絶対絶対、仕事を休めない。どうしよう。

鼻水も咳もないし、なんとかなるかな…

熱のことはナイショで保育園に連れて行こうかな…

いやいや、そんなことは、ダメだよね～

仕事休もうかなあ…

休むの、今月何回目かしら?

あ～ どうしよう～

みんなはどうしているのかな?



ワーク1

◇こんな時、あなただったらどうしますか?

エピソード (後編)



このあと、花子ちゃんのママは花子ちゃんを保育園に連れていき、保育士さんに熱の話をして、熱が上がったり、具合悪くなったりしたら、職場に連絡してもらうことにして仕事に出かけました。

午後に少し熱が出てきたので、花子ちゃんは事務室に寝かせてもらっています。

職場では、ママも花子ちゃんのことを気がかりです。



ワーク2

◇今、花子ちゃんはどんな気持ちになっているでしょう？

ワーク3



無理をしないで子育てと仕事を両立できるようなアイデアや便利なもの、ちょっとした工夫等、ありませんか？



◎ 親の生き方が子どもへの最高の教育&贈りもの♡

幼稚園・保育園に行くようになったら、『子どもとの時間』を大切に、「子どもとの時間をどれだけ長くとるか」よりも、「いかに密度の濃いものにするか」が重要です。

“カンペキな親”なんて、一人もいません。周りからいろいろ言われることもあるかもしれませんが、子どもとの時間や自分の時間を大切に、前向きに子育てを楽しみましょう。

“パパやママの生き方が子どもへの最高の教育になります！”

育児は周囲の人に助けてもらいましょう。



だいじょうぶ！みんなで子育てしていきましょう

無理しないで、子育てと仕事の両立させる秘訣！

☆ 子育ても仕事も、どちらも頑張っているママ・パパ

「今、忙しいから後でね」「また今度ね」が、口癖になっていませんか？

がんばりすぎないでね。ちょっぴり肩の力を抜いてみましょう♪

◇ 一日一回は子どもを抱きしめてあげる

絵本を読んだり、わらべうた等のふれあいあそびやじゃれつきあそびで、一緒にいる時間を大切に。

子どもは「親に愛されている」と実感し、「自己肯定感」が高まり、何ごとも前向きにとらえるようになります。子育てを楽しみましょう。

◇ ほっこりタイムをつくろう♡

- ・自分にやさしく。
- ・時には一人の時間も大切にする。
- ・ストレス解消。
- ・息抜きする。
- ・パパや子どもに協力をもらう。



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！

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！

～宮城県家庭教育支援チーム～