

「赤ちゃんが生まれて」 子育て”が“ひとりっきり”にならないように

～かわいいんだけど気持ちは複雑…～

本日の進行役（ファシリテーター）

*

*



赤ちゃんが、ニコッと笑ってくれたとき
初めて歯が生えたのを見つけたとき
赤ちゃんの寝顔を見つめるとき…
日常のなにげない時間が
育児中のママには
ハッピーなひととき
「幸せ？」と聞かれれば…



みんなのルール

- 気分や体調によっては無理に参加しなくてもいいですよ
- 話をしたくない時は「パス」をしてもいいですよ
- うまく話ができなくてもいいですよ
- 他の人が話している時はみんなで聴きましょう
- プライベートなお話になっても個人情報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

「こんなことしていいの？」って思ったこと、ありますか？

- ・「頭はボサボサ、パジャマがわりのスウェットに“すっぴん”という姿で買い物に行っちゃう自分がこわい」…でも、子どもがまだ赤ちゃんだからなあ…



- ・周りのママたちは働いている人が多く、仕事をした方がいいのかな…と思うけど、何もアクション起こしていないし、趣味と呼べるものもなく、毎日ズルズルと過ごしている。こんなことしていいの？って、ときどきすごく不安になる。
- ・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、怒鳴ってしまった。でも、その後激しく落ち込み、涙が出てきた。

私だけのエピソード、ありますか？

A large, empty, light blue oval shape with a thin blue border, intended for the user to write their own episode.

**「自分ひとりで子育てをしている感じがする…」
というママが増えています！**

**“よく泣く” “寝ない” “言うことをきかない” といった時にストレス
が強くなり「マジメで責任感が強い人」ほど辛くなる傾向があるようです。
育児ストレスは、誰にでもあるものですよ。**

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～



公園に行ったり、幼児番組の体操を子どもと一緒にやっています！身体を動かすと気持ち良いし、固まった筋肉とココロがほぐれていきます。

近所に仲の良い友だちがいないので、遠くの友人にFAXしたり、Eメールを送ったりして、悩みを相談しています。あとは、パーッと子供服を買い物に行くことかな。

子どもがお昼寝している時、通販のカatalogをめくったり、ネットショップを見たりして、買い物気分を味わっています。

みんなのアイデアで良いな～と
思ったことやヒントになりそうなことを
書いてみましょう。

自分ができそうなことを
書いてみましょう。

付箋にも自分の意見を書いてみましょう。
みんなの声も聴いてみましょう。

～十人十色の子育て&親育ち～【親のみちしるべ】

ステージ②「赤ちゃんが生まれて」「子育て」が“ひとりっきり”にならないように～かわいいんだけど気持ちは複雑～（育児ストレス解消）



「みんなができて当たり前」
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！



児童館の先生や地
域の民生員さん、児
童委員さんも相談に
乗ってくれますよ。

市町村保健センターや保健
所では、健康や医療について
相談に乗ってくれますよ。

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。

地域子育て支援センター
では育児相談や子育てサー
クル活動をしていますよ。

児童相談所や福祉
事務所ではしつけや
養育の相談に乗って
くれますよ。

ひとりじゃないですよ。
頼ってみてください。

あなたを 支える人 支える制度

