



チャイまる通信

vol.30 <令和5年2月発行>

子育て世代包括支援センター「チャイまる」は、妊娠期から子育て期の方が元気に安心して生活できるようお手伝いする機関です。

今月のチャイまる通信では、「子育てに悩んだとき」に伝えたいメッセージ、また子育ての工夫について考えましょう。

子育てで悩んでいませんか？

子どもと一緒に過ごす日々はかけがえのないものです。子育てをしていると、楽しいこともあれば、疲れて余裕がないときもありますよね。

完璧じゃなくていいんだよ

子どものために親とはこうあるべきだというプレッシャーから行き詰まってしまっは本末転倒です。手を抜くことで余裕がうまれます。



話し相手を見つけましょう

子育てに関する悩みを口に出すだけでも気持ちさがスッと軽くなることがあります。子育て支援センターやサロンなどに参加してみませんか？

気分転換も大事

「子育てに疲れた」と感じたら、家族の協力やサービス事業を利用して思いっきり自分時間を過ごしてみるのも大切です。



子育ての工夫を考えよう ～たたかない・どならない～

うちの子だけ大変なのかな…？

何度言っても言うことを聞かず、爆発。大声で怒鳴ってしまった。

Next 接し方の工夫をご紹介します。

小さな悩みって思われるかな…

たたいたり怒鳴ったりしてしまう…

子育て中にイライラはつきもの。それをいかに減らしたり、工夫してうまく対処したりすることが大切です。次のページでは「大人自身の工夫」「子どもへの接し方の工夫」をご紹介します。



大人自身は

「頑張りすぎる」のをストップ
心に余裕を持ちましょう。

心に余裕があるときとないときで、子どもへの接し方に違いが出てきませんか？
余裕がないときは子どもを預けて積極的に休むなどし、ひとりの時間を作って、リラックスすることを心がけましょう。



他にも・・・
友達とおしゃべり
趣味の時間を持つ
自分の買い物をする



周囲の力も借りましょう

祖父母や地域の人と一緒に子育てに関わることは、子どもの育ちの面からも大切です。



子育て世代包括支援センター チャイまる

【お問い合わせ先】〒899-2592 日置市伊集院町郡一丁目100番地

専用ダイヤル TEL: 099-273-2177

【開設日時】月曜～金曜日（祝日・年末年始は除く） 8時30分～17時

【所属】日置市こども未来課子育て支援係・健康保険課健やか母子係

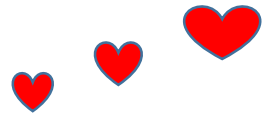
子どもに対しては

子どもの気持ちをまずは受け止めてあげましょう。

子どもは大切にされていると感じて心が落ち着き、その後の行動に変化が生じるかもしれません。



ママと一緒にいいんだね・・・



もしかしたら、子どもの発達や状況に合っていないの
かもしれません。

例えば3～4歳の時期では、排尿機能が十分に発達していないため、おもらししてしまうこともあります。

やり方がわからないのかもしれない

具体的にどうしたらいいのかななどを教えましょう。



箱に入れて
おこうね。

