

「あなたの子育て応援します」～がんばりすぎるパパ・ママへ～

ワーク1 自分の気持ちにあてはまるものにチェックしましょう。

- 子どもとのかかわり方やしつけの仕方が分からなくなったことがある。
- 子どもが泣いてばかりいると、かわいいと思えないことがある。
- 子育てについて、配偶者や親の協力が得られない。
- 家事などが思いどおりに進まなくてイライラする。
- 育児以外のことに追われて、子どもとふれあう時間がとれない。
- 子育てに追われて自分の時間がもてない。
- 子どもを通じての近所づきあいや、子どもの親同士の付き合いが負担に感じる。
- 子育てと仕事の両立や職場復帰のタイミングが難しい。
- 子育てにお金がかかる。
- 子どもの病気や心身の発育・発達の遅れが気になる。
- 睡眠時間が足りない。
- 誰でもいいから、そばにいてほしい。

ワーク2 がんばってしまうのはなぜだと思いますか。

まめ知識 地域子育て支援センターは、こんなことをしています。

- ① 子育て親子の交流の場の提供交流の促進
- ② 子育て等に関する相談、援助の実施
- ③ 地域の子育て関連情報の提供
- ④ 子育て及び子育て支援に関する講習等の実施



ここに来る前は、とにかく何もかもが分からずに育児が不安でした。子どもの夜泣きもひどかったし…。

でも、スタッフの方によりアドバイスをいただき、気持ちが楽になりました。



ここでは、子ども同士、親同士のつながりを感じられる“自分の居場所”。他のお母さんたちと「一緒にがんばろうね」と話しながらいろいろな情報が共有できるし、来るたびにすごくリフレッシュした気分になれます。

利用者の声

私は“人見知り”するほうですが、ここは雰囲気温かく、とても来やすいです。

季節ごとの行事があるのも嬉しいです。なかなか家ではできませんから…。



初めての子育てで、何から何まで不安だったのですが、同年代の親子や孫と一緒に来るお年寄りの方々と交わる中で、とても楽な気持ちになりました。

エピソード2

子どもを抱っこして買い物していたら、近所に住むAさん(50代)が話しかけてきた。
Aさんは、町内会の時などに挨拶をするくらいで、まだ、そんなに面識があるわけではない。

Aさん：あら、こんにちは。お買い物ですか？

わたし：はい・・・。

Aさん：いないいないばあ。元気でちゅね～。

ずいぶん大きくなりましたね～もう、何ヶ月ですか？

わたし：もうすぐ、5か月です。

Aさん：そう。じゃあ、もう結構重たいでしょ？まあ、荷物もこんなにたくさんあって大変ね。

赤ちゃんは、わたしが抱っこしましょうか？（手を差し出している。）

わたし：



ワーク2 声をかけられたり助けられたりした経験があったら書いてみましょう。

ワーク3 周囲の方との関係づくりで、心がけていることを話し合しましょう。

人の子も 我が子も みんな 地域の子

① 悩みは抱え込まず、だれかに相談しましょう。

「分からない・できない」は周囲の人の知恵や力を借りましょう。

② 地域の方々とふれ合う機会を多くもちましょう。

「お世話になります」、「ありがとうございます」の一言が、支援してくださる多くの方々を前向きに、そして幸せにします。

「お互い様」と言える関係が多ければ多いほど、ゆとりをもって子育てができます。



ふりかえり このプログラムをとおして、どんなことを考えましたか。

