

特集&投稿募集

# らくらく 楽楽！子育てライフ

## ～支え合いと発想転換で産後から就学前の子育てをもっと**楽しく楽**にしよう～

本来楽しいはずの子育て。しかし、産後の身体や生活の変化と、子どもへの対応で、ママパパは不安やストレスがたまってしまったりすることもあります。今月号では、産後から就学前の子育てで、誰しも経験するつまづきを周囲の支援を借りて、もっと楽しく・楽にする方法を探ります。また、子育て世代の情報共有を深めるため、町ホームページのアンケート機能を利用して、皆さんからの投稿を募集します。特集を読んで、子育てがもっと楽しくなるエピソードや、先輩としてのアドバイスなどがありましたら、現役ママパパのためにご投稿をお願いします。

携帯・スマートフォンから投稿できます。(詳細は7ページ下部を参照)



### 家族、近所、友人、子育て支援サービスで、「孤育て」知らずに

子育て中、「自分が我慢をすれば」「何とか一人でがんばろう」と無理をし過ぎていることはありませんか。子育て中は、自分と周囲や社会とのつながりが希薄と感じるような孤立感を抱き、「孤育て」になりがちです。そうなる前に、行政サービスなどを利用して、悩みを相談できる相手を作っておくことが大切です。

「がんばらない」の選択で赤ちゃんのかわいさを堪能

母親の約1割がかかることとされる「産後うつ」。それを予防するためには、十分な休養をとる、自分のための自由な時間を持つ、体調が悪い・気分が優れないときは赤ちゃんを誰かに預けるなど、「がんばらない」という選択を母親自身ができることが大切です。そのための環境づくりを、周囲に進めましょう。

周囲に甘えることで、心と体に余裕をつくり、赤ちゃんのかわいさや愛しさを感じることに集中してみたいかがでしょうか。

### 知っておきたい

#### 「マタニティブルーズ」と「産後うつ」

出産後の母体は、もっともホルモンバランスが崩れやすい時期であり、心身ともに不安定になりやすい状態です。体力が回復していない状態で、育児と家事などに追われ、母親はこころの健康を損ねることがあります。一時的にこころが不安定になる「マタニティブルーズ」のほか、気分の落ち込みが深刻になる「産後うつ」という心の病があります。そうした状態になるのは、母親のせいではありません。そのため、周囲の人が、「育児や家事をせず、怠けている」と思わず、温かく見守ってください。



### 産後はママも赤ちゃんも「ちやほや」で、ハッピーを満喫

近年は、ママの状態を理解し、家族や周囲の方が、ママの負担を減らし、ママを支援する体制や気運が高まりつつあります。

ママも、そうした周囲の優しさに甘え、子育てを抱え込まず、気分を楽にしたいのんびりと過ごしましょう。例えば、「赤ちゃんが眠っている間に家事を」と考えず、短時間でも眠ったり、リラックスタイムにして体を休めます。また、パパや祖父祖母などに赤ちゃんを預けて、自分のための

時間をつくるなど、気分転換を図ることも大切です。

#### 周囲の笑顔を自分の元気に

かわいい赤ちゃんを連れて外に出ると、周囲ではそのかわいさに笑顔がこぼれます。その笑顔は、出産を終えたママたちへの褒美でもあるのです。周囲の笑顔を、自分の元気に変えて、産後の生活に少しでも多くの幸せを感じましょう。

### 「思いやり倍増」の子育てで夫婦の絆を強めよう

出産での女性の身体と生活の変化により、ママは想像以上に緊張したり、不安を感じたりしています。そうした状況を理解し、産後は、パパがそれまで以上に「思いやり」の気持ちを持つことで、夫婦の絆を深める絶好の機会となります。

ママの気持ちに寄り添い、悩みを一緒に考える、家事や育児をすすんでするなど、行動を取ることで、子育てを通じて、女性側はパパを人生の同志(パートナー)であることを再

認識し、夫婦となったことの喜びを感じられるようになります。産後を機に夫婦仲を悪化させないためには、男性側の「思いやり」が何より大切です。



県作成のパパ向け育児ヒント集「イクメンの素」も参考にあります。左記の二次元コードからダウンロードできます。



### 親子でハッピー&リフレッシュ

#### 赤ちゃんと一緒に楽しむベビーヨガのススメ

10月13日、町中央公民館で「赤ちゃんと一緒に楽しむベビーヨガ講座」(町保健センター主催)が開催されました。

講座では、講師の浅見恵氏(ベビーヨガインストラクター)から、ベビーヨガが赤ちゃんへの運動効果があるとともに、ママの体ところをリフレッシュさせる効果があることなどを、実践を交えて楽しく教えていただきました。

皆さんも、もっと子育てを楽しむため、ベビーヨガを日常生活に取り入れてみませんか。\*詳細は町保健センター(☎296-2530)まで。



#### 講師からのメッセージ

ベビーヨガでお子さんとのスキンシップに親しんでおくと、成長してからもコミュニケーションの手段の一つになります。ご自宅でも気軽にでき、赤ちゃんの睡眠を促す効果もありますので、その間にママもひと息つきますよ。

### やってはいけない

#### パパのNGワードと行動

- 「赤ちゃんが泣いているよ」(無関心)
- 「何か手伝って“あげよう”か？」
- 「母親なんだから、赤ちゃんがかわいいはず」
- 「“イライラ妻”のいる家には帰りたくないな」
- ▶育児の主体であるパパとしての自覚を持ちましょう。また、パートナーとして、妻の話や気持ちをきちんと受け止めましょう。

就学前の子育てがもっと楽しく・楽になる

# 子育て支援拠点施設と一時保育のご利用を

キッズルームには毎週多くの親子が集まります。(写真は9月8日のお月見イベント)



## ひばり子育て支援センター

就学前までの育児でお困りの際は、「遠くの親戚より近くのひばり」を目指す、ひばり子育て支援センターを、ぜひご利用ください。親子で楽しめる「キッズルーム」(詳細は27ページを参照)や託児付きの「ママのおしゃべりタイム」も実施しています。また、電話(☎ 296-5694)・FAX(296-3331)・Eメール(hoikuen@hibari.or.jp)でも「子育て相談」を受け付けています。お気軽にご相談ください。



まずは月1回開催のイベントにご参加ください。(写真は9月27日の「身体・リズム遊び」)



## つどいの広場(ぽっぽ)

0～6歳(未就学児)の子どもと保護者が気軽に集まり、うちとけた雰囲気の中で遊んだり、話しをして、親子で様々な交流ができる場所です。また、育児の不安や悩みなどを専門スタッフに相談できます。開室日時は、日・水曜日、年末年始を除く午前10時～午後3時。原則月1回、子育てに関するイベント(11月開催分は27ページを参照)を開催しています。



○ 一時保育の利用案内 ○  
**利用時間:** 月曜日から金曜日までの平日。午前8時30分から午後5時までの間で希望する時間(時間延長が必要な場合は要相談) **利用料金:** 【0～2歳児】1日(4時間以上)利用: 2,500円、半日(4時間以下)利用: 1,500円 【3～5歳児】1日利用: 1,500円、半日利用: 1,000円 **申込・問合せ:** ひばり保育園(3～5歳児) ☎ 296-2793、ひばりゆりかご保育園(0～2歳児) ☎ 298-2261 または 町健康福祉課 ☎ 296-1241

## 一時保育(ひばり・ひばりゆりかご保育園)

生後8週以上から学齢前までのお子さんをお預かりする一時保育は、ママの急な病気や出産といった緊急での利用、仕事復帰に備えたいときのほか、子育て中のリフレッシュに利用することもできます。通常クラスと一緒に過ごすほか、受け入れるお子さんの様子を見ながら、別室で単独または少人数で担当保育士と過ごすこともできますのでご安心ください。ひばり・ひばりゆりかご保育園に入園していない方もご利用できます。

## 「女性のための就職支援セミナー」を開催

9月29日、ひばり子育て支援センターで「女性のための就職支援セミナー」(町健康福祉課主催)が行われました。講師の埼玉県女性キャリアカウンセラーの富田良子氏からは、職種ごとの有効求人倍率や、雇用形態ごとの特徴、自分の適性に合った働き方などについて、実際の相談例などを交えて分かりやすくお話いただきました。



セミナー中は託児でママも安心

「3世代育児」をもっと楽しむ

### 子育ての「今とむかし」を知ろう

- 抱き癖  
⇒赤ちゃんの様々な感情に応えることは心の成長にとっても大切です。抱っこしすぎ、ということはありません。
- 服装  
⇒赤ちゃんの体温は大人より少し高いため、着させすぎに注意しましょう。室内では裸足で過ごすのが良いでしょう。
- 離乳食  
⇒現在は生後5,6か月が開始時期。つぶしたおかゆや野菜でよく、果汁を飲む習慣は肥満につながる恐れもあります。
- 母乳  
⇒母乳育児が推奨されていますが、母親の不安を和らげるよう、安易な言葉がけをせず見守る姿勢が大切です。
- オムツ  
⇒紙おむつの性能は昔に比べ向上しています。布オムツのメリットと負担を比べ、ママパパの意見を尊重しましょう。

核家族化や共働き世帯の増加などにより、祖父母が孫の育児に関わる機会が増えています。ママパパにとって、祖父母は身近な支援者で、頼りになる存在です。「3世代育児」により、祖父母自身が生活にハリが出たり、行動範囲が広がったりと、さらに元気になることが期待されます。また、ママパパの負担も軽くなるとともに、お孫さんの心身の発達にもよい影響があったり、ママパパとではできない経験ができたりします。



## 祖父母の育児参加で3世代みんながハッピーに

「楽楽スポット」になろう  
 祖父母は親と違い、「まあいいじゃない」というゆるさがあります。やさしく見守って、お孫さん、ママパパが楽に・楽しくなれる存在になりましょう。ただし、楽しんで「3世代育児」をするために、ご自身の健康や金銭面を考慮し、祖父母もがんばりすぎないことが大切です。みんながハッピーになるために、祖父母も上手に育児に参加しましょう。

## 「3世代育児」で気をつけたいこと～みんなでハッピーになるために～

**おじいちゃんおばあちゃんは**  
 ・お孫さんがケガなどをしないよう、安全面に気をつけましょう。  
 ・育児に手や口を出し過ぎず、夫婦が母・父として成長できるようサポートしましょう。

**ママやパパは**  
 ・かわいい孫を「預けてあげている」と勘違いせず、預かってもらったことに「ありがとう」を言いましょう。  
 ・アドバイスを、育児の先輩からのものとしてありがたく聞けるよう、心に余裕を持ちましょう。



## 虐待を、周囲の目で防ごう～「見守りはとネット」

夜泣きなどからくる寝不足、育児中の不安やストレスから、ママパパはイライラしがちになります。そのイライラが子どもに向くことがあり、児童虐待につながることもあります。周囲の方は、注意深く見守ることが必要となります。「鳩山町地域見守り支援ネットワーク(見守りはとネット)」は、地域の皆さんが日常生活や仕事の中

で、子ども等のちょっとした異変などに気づいたときに町にご連絡いただくもので、通報の内容に応じて関係機関で支援を行います。「虐待かも」「ちょっと気になる」ということがございましたら、町健康福祉課(☎ 296-1241)までご連絡ください。



# 子育ての楽しさを再発見&リフレッシュに！ 第10回「子育てフェスティバル」に出かけよう

11/19 (土)

今年で10回目となる「子育てフェスティバル」。イベントには、主催するはとやま子育てネットワーク「くるっくー」のほか、町内で子育て支援を行う人たちが集まり、子育ての情報をすることもできます。

また、赤ちゃん広場では無料の一時託児サービスもあります。お子さんと少し離れ、ワークショップなど自分だけの時間を過ごしリフレッシュすることもできます。

子育ての楽しさやストレス解消法の糸口を見つける場として、ぜひお気軽にご参加ください。

- 日時 11月19日(土) 午前10時～午後2時
- 場所 町立鳩山幼稚園
- 内容 下記参照
- ※雨天時は、内容が変更になる場合があります。
- 入場料 無料
- 持ち物 うわばき、スリッパなど
- 問合せ 町健康福祉課 ☎ 296-1241



## イヤイヤ期のイライラを ハッピーに変える発想転換術



2歳～3歳頃に顕著になるイヤイヤ期(第1次反抗期)に「手に負えないくて困っている」と話す方も多いようです。この時期、ママパパもイライラしてしまいがちですが、このイヤイヤ期にも、子育ての楽しさがたくさん詰まっています。

### 自我の芽生えを喜び 対話する楽しさを感じよう

イヤイヤ期は、子どもにとって大切な成長過程です。子どもの一見わがままな行動は、「自分で何かをやりたい」という自主性と表現力の賜物です。「大人の思い通りに動いてくれない」わがままではないのです。

また、イヤイヤ期は、コミュニケーションが取れるほどに子どもが成長している証でもあります。根気よく子どもと対話することで、お互いが納得する達成感を味わうこともできます。

### 親の「待つ」力を伸ばし ママパパの成長のチャンスに

時間のない中で子どものペースに合わせる事が難しいタイミングもあるかもしれませんが、「待つ」ことは子育てにとって大切なキーワードです。この時期、ママパパがさらに成長するチャンスにもなります。

### 心の余裕はストレス解消から

本人の納得いくまでやらせてあげる機会を多く作るためには、時間と心に余裕を持った行動が必要です。心に余裕を持つためには、ストレスを適度に解消する必要があります。「ショッピングを楽しむ」「友だちとランチをしながらおしゃべりする」など、まずは、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

### ワークショップ

ものづくりでリフレッシュ!

- ★トールペイント
- ★デコパージュ
- ★縄とび作り
- ※各先着30人



ほっとひと息  
幼稚園PTA 軽食コーナー  
& ほっとスペース  
(無料一時託児)

### ショッピング

掘り出しものがたくさん!

幼稚園PTA  
バザー  
午前10時から



プレゼントをゲット!  
スタンプラリー  
(先着250人)

### インジョイ

親子で楽しもう!

- ★宇宙ワークショップ
- ★どろだんご作り
- ★伝承あそび(コマ回し、けん玉) ほか



おにいさん、おねえさんと遊ぼう!  
山村短大あそびコーナー



楽しいショーをご覧ください  
「ピエロのほっほさん」  
午前10時45分から  
※園舎1階ホールで開催します。終了後、ホールは休憩所になります。(飲食可)

キッズが活躍  
キッズダンス&バレエステージ  
午前10時～10時30分

毎年恒例! 遠くのだれかに届くかな?  
お手紙風船 ※先着150人。  
午後1時から園庭で飛ばします!



### 子育てを楽しむコツを学ぶ

## 連続講座「目からウロコの子育て練習講座」がスタート

町保健センターでは、10月14日から「目からウロコの子育て練習講座」(全7回)を開催しています。

わが子をどなりつけたくないけれど、何度注意してもダメなときには、つい大声になりがちです。実は「ちゃんとして!」「いい子にして!」「いいかげんにして!」は子どもにあまり伝わっていません。ではどんな言葉が効果的か。講座では、わが子がさらにかわいくなり、子育てが楽しくなる方法をお伝えしています。

今後、講座では効果的なほめ方、問題行動を正す教育法、自分自身をコントロールする教育法などを、グループワークも交えて学んでいきます。

### 参加者の声

- ・どなるのではなく、どう言えば良いのかが具体的に分かって、実践しようと思いました。
- ・ロールプレイで分かりやすく学べました。
- ・これまでのしかり方では子どもに伝わっていなかったことが分かり、いい反省になりました。



初回は、「わかりやすいコミュニケーション」と題して、子どもの行動を具体的に表現する方法を学びました。

子育ての困りごとや悩みごと  
お気軽にご相談ください



プログラムのトレーナー  
資格を持つ町職員

2月にダイジェスト版講座を開催する予定です。詳細が決まり次第、「広報はとやま」でご案内しますので、ぜひご参加ください。  
※現在行われている連続講座は、途中参加はできませんが、講座の内容をお知りになりたい方は、町保健センター(☎ 296-2530)までご相談ください。

投稿は匿名でワンクリック!

あなたの投稿がママパパの子育てをもっとハッピーに♪  
皆さんの子育てエピソードを教えてください



- ①左記の二次元コードから携帯でアクセス。各テーマを確認します。
- ②ページ下部の「アンケート」欄に、エピソードやアドバイスを入力後、「送信」ボタンクリックで完了!

※面倒な登録も不要、送信元のアドレスも取得されません。

※投稿内容は、内容を確認し、町職員によりホームページに公開していきますので、公開までに時間を要する場合があります。(誹謗・中傷、個人情報の漏洩など、不適切な内容は掲載を見送る場合があります。また、ご質問・お問い合わせはアンケートでは連絡先が不明のため対応できません。あらかじめご了承ください。)

