

# 手をわななく親と子



令和6年8月発行 登別市教育委員会・学校教育グループ「子育てコラム」 No. 36

## 親も心にゆとりを

子育て中の親が心にゆとりを持つためにはどうしたらいいのでしょうか。

今回は子育てに悩む皆さんに向けて、『カナダの子育てハンドブック nobody's perfect 完璧な親なんていない』と、厚生労働省で発行しているリーフレット『体罰によらない子育てを広げよう！』の一部をご紹介します。

～カナダの子育てハンドブックより～

nobody's perfect 完璧な親なんていない

### 親だって人間です —Parents are people—

- \* 悩みながらも、こどもや自分のために精一杯努力しています。
- \* 完璧であろうとするために余計なエネルギーを使わないようにしてください。
- \* 精一杯やって、「これでいい」と思いましょう。

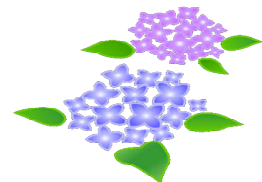
### 自分自身のために時間をつくりましょう —Make time for yourself—

- \* お父さんやお母さんが自分のしたいことをするのは、わがままではありません。
- \* 親はこどもを大切にすると同じぐらい自分自身を大切にすべきです。

### 親にとっても大切なこと

- ◎おいしいものを食べること
- ◎毎日ほんの数分でもひとりになれること
- ◎十分な休息をとること
- ◎ほかの親と話す機会を持つこと
- ◎趣味を広げること

親とこども両方の要求を満たすのは簡単ではありませんが、大切なことです。



## 時間の悩み -Time-

子育て中は、時間が十分にあるとはいえません。日々忙しく、思うようにいかないこともあります。

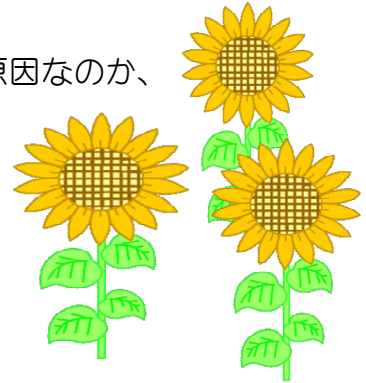
余裕のある子育てを意識するのなら、まずは、時間に余裕をもつことも大切です。

たとえば掃除は、今日はリビング、明日は浴室と分担してみる、また、買い物はまとめてするなどにより、時間を短縮することができます。

## 怒りの対処について -Anger and handling anger-

子育てはストレスが溜まることもあり、また、子育て以外でもストレスは溜まるものです。

否定的な感情が生じたときは、それは子どものどんな言動が原因なのか、自分自身のことが関係しているのかを振り返ってみましょう。



### 《否定的な感情を鎮める方法を探しましょう》

\* 息を吸います。吐きます。これをゆっくり行いましょう。

\* ゆっくりと10数えます。また10数えます。ゆっくりと。

### 《ストレスを減らしましょう》

\* 自分の気持ちを話せる人を見つけましょう。話すと、解決の手助けになることもあります。

\* 体を動かしてみましょう、少し遠いスーパーまで歩く、簡単なストレッチを行うなど

## ※参考文献※ ~ カナダの子育てに学ぶ会

「私たちの訳したカナダの子育てハンドブック nobody's perfect 完璧な親なんていない」

## 子育てはいろいろな人の力と共に...

子育ての大変さを保護者(自分)だけで抱えるのではなく、困ったことがあれば気軽にご相談ください。

### 就学前の子育ての不安や悩みなどについて...

#### ◆登別市こども育成グループ

- ・中央子育て支援センター 電話:0143-81-3715 ※電話による相談も受付
- ・登別子育て支援センター 電話:0143-80-2772 ※電話による相談も受付
- ・鷺別子育て支援センター 電話:0143-84-1235 ※電話・オンラインによる相談も受付
- ・富岸子育てひろば 電話:080-1890-0865 ※オンラインによる相談も受付

相談受付:中央及び登別は月曜日～土曜日、鷺別は月曜日～金曜日、富岸は火・木・土曜日

#### ◆子育て世代包括支援センター「ネウボラのぼりべつ」(登別市健康推進グループ内)

電話 0143-85-0100 ※電話・オンラインによる相談も受付

### 就学後の教育(勉強、友だち、いじめなど)について...

#### ◆登別市教育委員会教育指導室 電話:0143-85-0085

『メール相談』 Eメール:tsunagu@city.noboribetsu.lg.jp

### 子育てなどお子さんに関することについて...

#### ◆児童相談所相談専用ダイヤル 電話:0120-189-783