

2019年 3月 子育てワンポイント

テーマ「 ときにはママもリフレッシュ 」

毎日の子育てに、大変な思いをしているママは多いのではないのでしょうか。休む暇もなく育児や家事・仕事を両立し、ひとりで奮闘しているママは多いものです。自分はストレスなんてない…と書いていても、口に出してみると不満は意外と出てくるものです。ママ自身が思っているモヤモヤをひとりでため込まないようにしましょう。

ひとりの時間を作ろう！

家族に話を聞いてもらうだけでもすっきりしたり、言葉に出したりすることで 気持ちが整理できます。時には思い切って旦那さんや家族にお子さんを預け、ママひとりの時間を作ってお出かけをしてみましょう。普段は子ども中心に生活しているママも、ひとりの時間は自分の好きなことを思いっきり楽しんでみるとよいでしょう。

完璧でなくていい！

家事や育児を完璧にこなそうと思わず、時にお子さんとゆっくり過ごし、外食を利用するなど、上手に手抜きをしながら心の疲れを軽くしてあげましょう。子どもが小さい頃は、睡眠不足に悩まされるママも多いのではないのでしょうか。寝不足の時には一緒にお昼寝してみるのもおすすめです。

子育て支援センター等を利用しよう！

市町村では様々な子育て支援を行っています。子育て支援センターや児童館、保健センターなどでは、育児不安などについての相談・援助や様々な活動を通じた親子の触れ合いの支援を行っています。こうした場所を利用することで育児の悩みを相談しあい外出の機会が増え、ママのストレス解消にも役立ちます。また、保育所などの一時保育や地域のファミリーサポートなどもありますので、詳しくはお住いの市町村の保健・福祉の担当課にお問い合わせください。

毎日の育児は、ママの心と体の健康が何より大切です。決して無理をせず、心や身体をいたわりながら、育児を楽しんでくださいね。

