

# ほどよい子育て

愛情をいっぱい注ぎたいし、きっちりしつけもしたい。でも余裕がなく、つい感情的になって子どもにあたってしまうこともある——。

子育て総合支援センターでは、このような子育てのさまざまな悩みを伺っています。今号では、保護者が余裕をなくして、自分を追い込んでしまわないための、ほどよい子育てについて考えます。

問合せ 子育て総合支援センター／Tel.686-5431

## 個性を大切に、見守るくらいの子育て

こうあるべきと決め付けない

何でも親が先回りしない

子どもの気持ちに寄り添う



子育て総合支援センター 心理職

岩井由佳さん

### 理想と違っていてもいい

周囲の子育てやSNS、ハウツー本を見ていると、「子どもはこうあるものだ」「こうあってほしい」と思う人はいるかもしれません。でも、子どもは一人一人違うものです。親と顔や性格が似ていても、得意なことや望んでいることも違います。環境や文化も変化しているので、親が自身の経験から「この子育て方法が良い」と思っている、その子に合わないこともあります。

子どもの成長が親の理想と違っていても、理想に合わせようとするのではなく、その子の個性を大事に育てていきたいですね。こうあってほしいという親の気持ちを優先していないか、考えてみてはどうでしょう。

### 次もまた頑張る、を育む

失敗させたくないなどで、親が先回りしてしまうことがあります。それでは時として子どもの自主性が失われてしまう可能性があります。

もしかしたら、不安に感じているのは親の方かもしれません。結果だけでなく、「次もまた頑張ろう」って思えるように、子どもの気持ちを大事にしてみてください。

本人がどうしたいのか、どうなりたいたのかという思いを受け止めて、見守るくらいの子育てがちょうど良いのだと思います。



### ホッとする時間も大切

核家族になって、親子だけで過ごす時間が増えました。プレッシャーの中で、忙しく頑張っている保護者も力を抜いてホッとできる時間が大切です。心のゆとりがないと子どもの話も聞けないですし、イライラしてしまうこともあるかもしれません。

そのようなときは抱え込まないで相談してほしいと思います。



### 相談窓口

カンガルーの森 (子育て総合支援センター)

児童家庭相談 (不安など)

Tel.686-5431 月～金曜9:00～17:15※

子育てスマイル相談室 (子育て全般)

Tel.686-5055 月～金曜9:00～17:00※

児童相談所虐待対応ダイヤル

Tel.189 24時間365日

府吹田子ども家庭センター

Tel.06-6389-3526 月～金曜9:00～17:45※

Tel.072-295-8737 上記以外の時間

※祝日、年末年始を除く

# つながれる場所で、 不安が安心に変わる

あふれる情報に惑わされない

居場所を変えてみるとつながれる

自分を知ってくれる人を持とう

富田子育て支援センター長  
橘川美恵子 さん

## あ あなたを見てくれる人が必要

昔と違って子育てで頼れる人が近くにいないことが増えました。スマホで調べれば、情報はあふれていますが、その情報があなたの家庭に当てはまるとは限りません。

実際にそれぞれの親子を見て、知って、話してくれる人がいることが大切です。

## つながりから生まれる気付き

ただ、そういったつながりを作ることが苦手な人もいると思います。人との距離感はそれぞれだし、無理をするのはしんどいです。

そういうときに頼ってほしいのが「子育て支援施設（下欄）」です。子どもとの時間を、家とは別の空間で過ごすだけでもリフレッシュになりますし、

気分が変われば、スタッフや他の親子とのつながりもできやすくなります。例えば、大泣きしている子にスタッフが「今日はどれだけ長く泣けるかな？」と声を掛けてみると、笑い出すことがあります。それを見て「泣き止ませようと必死になっていたな」と気付くきっかけになれば、これも一つのつながりの効果です。「大変なこと」がちょっとずつ「楽しいこと」に変わるかもしれません。

## “安心”に変わる場所を作ろう

環境を変えるために居心地の良い場所に何度か行ってみれば、ささいなことからつながりは生まれるものです。あなたと子どもを知ってくれている人がいる場所が、子育ての悩みや焦りを「安心」に変えてくれると思います。

### 子育て支援施設でつながる

親子で訪れて、スタッフに相談したり、保護者同士で話したりできる施設が市内に18カ所あり、ケーブルテレビでも毎月1カ所ずつ紹介しています。今月の放送予定は51ページに掲載。



#### 子育て支援センター

カンガルーの森に加え、保育所や認定こども園内に併設された施設が市内に5カ所。保育の様子も見られて、入園準備にもなります。

#### つどいの広場

マンションや古民家、商業ビルなどさまざまなタイプの施設が市内に12カ所。雰囲気や居心地の良さなどそれぞれに特色があります。

### イベント情報

ID 132817 当日先着20組

出前ひろば  
いろいろなお話を楽しもう



高槻阪急スクエア1階のたかつきけやきパークでパネルシアターや大型絵本の読み聞かせをします。親子で参加してください。

対象 未就学児と保護者

日時 11/15(金) 10:30~11:00

場所 高槻阪急スクエア（白梅町）

問合せ 子育て総合支援センター／Tel.686-5431

# 子育て@ストレス どうしたらいい？

子育てのストレスはいろいろ。市内在住の井上家と片野家に頑張り過ぎない工夫や考え方を聞いてみました。

## 夫婦でいたわって子育て

共働きの井上家。長女の葉ちゃんはいつもお母さんにべったり。初めての子育てに奮闘するお父さんの輪さんは、お母さんがリフレッシュできるように親子でカンガルーの森をよく訪れます。

育児のストレスは、夫婦交代でそれぞれの時間を作って、自分の好きなことをして解消するのが一番だそうです。



左から井上葉（しおり）ちゃん・輪（めぐみ）さん



左から片野心晴（しんぼ）ちゃん・天稀（てんま）ちゃん  
美輝さん・心翠（しずい）ちゃん

## お兄ちゃんたちが頼りに

2人目が生まれたとき、長男の心晴ちゃんが不安な気持ちにならないか悩んだという美輝さん。次男の天稀ちゃんを心晴ちゃんに隠れてかわいがっているのがストレスだったと言います。

3人目のときは考え方を变えて、「2人が赤ちゃんだったときもかわいがってもらったんだよ」と伝えたところ、お兄ちゃんたちが三男の心翠ちゃんの面倒を見てくれて、「心配しなくても大丈夫だったんだ」と気付いたそうです。

# リフレッシュ@あれこれ

子育ては長丁場。リフレッシュすることも大切。子育てを楽しむ工夫、しんどくならないためのアイデアをご紹介します。

#### 少し距離をとる

イライラするときは、子どもが積み木やパズルなどに集中している間に気持ちを落ち着かせてみましょう。



#### 趣味の時間を作る

例えばガーデニングしている間、子どもに土いじり、水遊びをさせてみましょう。

#### リラクゼーションを楽しむ

例えば親子でヨガ教室に参加。親はリフレッシュ、子どもは運動遊び。



#### 子育てで友達とおしゃべり

親同士で話をして、ストレス発散。子ども同士も楽しく遊べて良いこと尽くしです。

#### 無計画に過ごす

思いどおりにいかないのは当然。どっしり構えましょう。





# グッド・イナフ “ほどよい”子育てを

神戸女学院大学 心理学部 准教授

若佐美奈子 さん

臨床心理士、公認心理師として児童相談所や学校、大学病院小児科などで活躍。市内で子育てについて講演を行ってきた。3人を子育て中。



## 3 割は余力に取っておく

親として100%を目指して頑張っていたけど、うまくいかないことばかりで落ち込んでしまう、という話をよく聞きます。実際は7割くらいで良くて、3割は失敗したときにドタバタするための余力として残しておくのがいいですね。

子育てにアクシデントはつきもの。予定どおりになったらラッキーくらいの気持ちがちょうど良いと思います。病気・けが・けんかなど、いろんなドタバタを乗り越えて、親子は成長していきます。

## キラキラばかりじゃない

SNSでは、他人の子育てがキラキラして見える、という声も多いです。SNSでの反応を親の評価だと感じて、競い合っているいませんか。

現実の子育ては、すてきなことばかりじゃないですよ。他人に見せることを意識すると、どうしても頑張り過ぎてしまいます。キラキラしてなくても、その日一日がなんとか終われば大成功です。

## 誰かに任せても大丈夫

子育ては、自分たちでしなきゃと考える親も多いと思いますが、家庭の外とつながることも考えてみてください。

もし1人目を100%の力で育てたのだとしたら、2人目も同じようにすることは難しいかもしれません。親も限界を超えてしまいます。

幼稚園や保育園などのほかに、「ファミサポ(下欄)」も頼ってみてはどうでしょうか。親にとっては「大変だな」「しんどいな」と思うことなのに、「かわかったよ」と言ってくださるファミサポさんもいます。子どもにとっても、いろんな人と関わることは、良い影響があります。

### ファミサポ



ファミリー・サポート・センターでは、育児を援助してほしい人と、したい人をマッチングして、子どもの預かり事業などを行っています。会員登録が必要です。

003509

## 力を温存してSOSをキャッチ

子育ては長期間の大事業なので、ずーっと全速力で走るのは無理。苦しくて、続けられなくなります。休憩も必要だし、むしろ、笑顔になれるように親も自分を甘やかしてもいいくらい。その方が、自分にも子どもにも優しくなれるはずですよ。

でも、決して「いい加減」ということではないんです。人は余裕がないと相手の気持ちを考えたり、様子を観察したりすることができません。子どものSOSをキャッチするのは親の大事な仕事です。そのため力を温存しておくことが大切です。

## 親の笑顔は子の心の栄養

だから7割くらいの“ほどよい”子育てがちょうどいいんです。

20世紀のイギリスの有名な小児科医が、子どもを希望どおりに育てようとする親「パーフェクト・マザー」よりも、まあまあの“ほどよい”子育てをする親「グッド・イナフ・マザー」の方が良い、と言っています。

グッド(良い)ではなく、グッド・イナフ(まあまあ良い)というのがポイントです。力を抜いて、「まっ、いいか」とつぶやいてみましょう。親の笑顔は子どもの心にとって何よりの栄養です。

## “ほどよい”子育て 親も子どもも褒めよう

私の子育てが悪かったんだと自分を責めないでください。もう十分頑張っています。“ほどよい”子育てをしながら、自分も子どもも褒めてあげましょう。つまづいたときには、ぜひ相談機関へ。秘密を守って話を聞いてくれますよ。

※相談窓口は11ページ



## あなたのカンペキ度チェック

「私の子育ては、頑張り過ぎか?」という人は、次のポイントを参考にしてみてください。

### しつけの行き過ぎ

やりたい放題はその子のためになりませんが、行き過ぎていませんか。その子に応じたしつけが大切。次の項目をチェックしてみましょう。

- 年齢に適した言葉でのしつけかどうか
- 子どもを萎縮させていないか
- 子どもが将来、困らないためのものか
- 親にとってのいい子を求めているか

### 悪いところばかり見てしまう

子どもの欠点は、目につきやすいもの。でも、見方を変えれば、長所になるかもしれません。

悪いところを消すより、良いところを伸ばす関わり方にチャレンジしてください。



例えば、幼児期で友だちをたたいてしまったら、どうしますか?



話を聞かず、「たたいては駄目」と一方的に親の印象を押し付ける



「うまく言葉で言えなかったのかな」「驚いたの」と親が子どもの気持ちをくみ取る

### チェック

子どもは気持ちを分かち合おうと、落ち着いて考えられるようになります。

ID 104736

### オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

11月は秋のこどもまんか月間。この期間に児童虐待防止のグッズの配架やポスター掲示などの啓発に取り組みます。

児童虐待は保護者1人や一つの機関で解決できる問題ではありません。周囲にいる人が虐待に気付き、行政や関係機関と協力して取り組む必要があります。



オレンジリボンには子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。