



ママのストレスケア

子育てがうまくいかず、ストレスが溜まってしまおう。ついつい子どもやパパにあたってしまったりしていませんか？今回は、オレンジリボン運動を行う高相常子先生にママの心のケアとイライラ解消法についてお伺いしました。育児にお悩みのママは参考にしてみて！

いときは、家庭支援センターや保健所、自治体などの相談窓口を利用しましょう。

Q・子育てに関する「コミュニティ」の選び方を教えて

子育て支援センターや子育て広場など、地域にはいろいろな子育て支援のサポート施設がありますから、利用してみましょう。そういった場所では、子どもを遊ばせる場所や子育て情報の提供、悩み相談などママに心強い情報を発信しています。また、場所によっては年齢ごとに時間が分かれていたり、サークルのようなかたちになっている、登録制のところもあります。まずは自治体のホームページや広報誌をチェックしたり、直接問い合わせしてみましょう。

いきなり子育て広場に行くのはハードルが高ければ、親子イベントや読み聞かせ講座を行っているところもあるので、そのようなイベントに参加してみるのも良いと思います。

Q・どのようなタイプのママがストレスを溜め込みやすい？なるべくストレスを溜めない子育てのコツは？

「他の人に頼つてはいけない」「自分がちゃんと子育てしては」と思っているママが多くいるように思います。一人で抱え込もうとしたり、自分の考えるイメージと子どもが食い違ふようなことをするとストレスになってしまいますよね。ですが、子どもは親と別の人間。親の想い通りにはなりません。また、子どもはたくさん人の手を借りて育てた方が、いろいろな経験を積み

がらのびのびと成長します。

育児で疲れたときは、パパにみてもらったり一時預かり所などを利用して、ママの自由な時間を作ってみてはいかがでしょうか。ゆっくりお茶を飲む、映画をみる、本を読むなどほんの少しの時間で構いません。専業主婦のママは特に、子どもを預けることに罪悪感を感じる方も少なくありません。しかし、心身疲れて子どもと接するより、リフレッシュして元気に向き合おう方が、親子にとっても良いことです。

Q・オレンジリボン運動について教えてください

「子どもへの虐待をなくそう」という想いを「オレンジリボン」に託して進めている市民活動です。さまざまな団体や企業、行政とも連携をとりながら、啓発活動を進めています。子育て中の親子に声をかけたり、困っていたら手を貸したり助けたりということも、オレンジリボン運動につながる心がけです。ママとパパが、笑顔で子育てできるようにしていきたいです。



教えてくれたのは…
高相常子先生

Profile

NPO法人児童虐待防止全国ネットワーク理事。育児情報誌「miku(ミク)」編集長。NPO活動や育児情報誌の編集・執筆、講演などを通じて、親子の間わり、ポジティブな子育てについて伝えている。3児の母。
<http://www.orangeribbon.jp>



Qあなたが育児のストレスを感じるときは？

(2つまで選択)総数 672



あなたのストレス発散法は？

- ママ友とランチしたり遊ぶことで、いろいろな話もできてリフレッシュ! (匿名希望)
- 大好きなコーヒーを飲む。(ユキスズ)
- 今ハマっているジェルネイルをする。(かおたん)
- 信頼できる人に聞いてもらう。(フミリン)
- 自分のほしい物を買う。(ひろみん)
- でっかいプリンを作り、息子たちが寝てから韓国ドラマを見ながら1人で食べる!(あっちんの嫁)