



だっこ通信

第26号

2022. 9月発行



だ い じ ょ う ぶ ・ つ な が る ・ こ そ だ て



あるある話「子どものため・・・とはいえ育児は大変」

子育て中の親は大忙し。自分の時間や睡眠時間を削りながら頑張っています。育児以外にも、家事や仕事があり、場合によっては介護などもされていて、体がいくつあっても足りないくらいです。子どもは可愛い、成長していく姿を見るのはうれしい、でも不安になったり、負担に感じたりしてしまうこともありますよね。

こっちが泣きたくなるよ・・・。

私、こんなに頑張っているのになあ・・・。



親だって完璧ではないのです。イライラすることもあるし、泣きたくなる時だってあります。努力や苦労が分かってもらえないと、孤独や虚しささえ感じてしまいます。そんな時は・・・

- ①好きなことをしたり美味しい物を食べたりして、気分転換をする。
- ②自分にしかできないこと、自分以外の人でもできることを書き出し、整理する。
(育児や家事を分担する。家族以外で頼れる存在・利用できる所を探してみる。)
- ③外に出かけてみる。人に会ってみる。今の気持ちを周りの誰かに話してみる。
- ④「まあいいか・・・」と肩の力を抜く。子どもの成長には時間がかかります。

★本日のお題

大人だって弱音を吐いていいんだよ

迷いや悩みが生まれるのは、それだけ真摯に向き合っているから・・・。イライラするのは今の状況を何とかしたいと思っているから・・・。それぞれ一生懸命頑張っているからこそ、大変な時はどうぞ抱え込まず、誰かに弱音を吐いてください。周りに声をかけてください。話を聞いてもらうだけでも気持ちが落ち着くことがあります。何か良い方法が見つかるかもしれません。



発行者: さくら市生涯学習課(担当 鈴木)