

だいじょうぶ
つながる
こそだて

だっこ通信

第46号 2024. 5月発行



ベキよさらば!

「食事はおいしく作るベキ」「部屋の中はきれいにするベキ」「洗濯は毎日するベキ」・・・私たちの生活の中にはいろんな「ベキ」が存在しています。頑張っているのに家事がなかなか進まない時、時間をかけて作ったのに思うように食べてもらえない時、子どもが言うことを聞いてくれない時など、努力が足りないと自分を責めたり、子育てに向いていないと落ち込んだりすることがあるかもしれません。

食事はおいしく
作るベキ!



子どもはちゃんと
育てるベキ!

忙しい時は簡単でいいんだよ
レトルト 冷凍食品 レンジでチンOK!
活用できるものはどんどん使おう

イライラすることもあるよ、誰だって
何でもかんでも完璧になんて考えなくていいんだよ
できないことがあってもOK

毎日は無理だけど、休みの日なら
時間があるから、手作り中心にし
たり好きな物を食べたりしよう



思うようにいかないのは努力が足り
ないんじゃない!自分を責めて無理
するのはやめにしよう



オンフーのつぶやき



子育てに向いてる人ってどんな人なんだろう。
責任感が強い人? 真面目な人? 努力家?
楽天的な人? 愛情深い人? 大らかな人?
自分が子育てに向いているかなんて正直分からない。
ただただ目の前の子どものために、毎日一生けんめい頑張っている。それだけでもう十分だ
と思うよ。うまくいかないことがあると、自分は子育てに向いていないと思って自信を無くすことがあるけど、どうか悲観しないでほしい!



悩むということはエネルギーがいるよね。それだけ何とかしたい、良くしたいという思いがあるんだよね。それは親としてすごく頑張っている証(あかし)だよ。だからこそ、「～するベキ」という縛りを捨て、肩の力を抜いて子育てができればいいと思う。その方が子育てが楽しくなるし、親子ともに生きやすくなると思うんだ。

発行者: さくら市生涯学習課 (担当 鈴木)