

子育てコンシェルジュのワンポイントアドバイス

令和4年11月号

お問い合わせは
東松山市子育て支援課
子育てコンシェルジュへ
☎0493-63-5005



11月です。少しずつ外出しやすい環境になっていきますね。それでもまだ外出は心配という方もいますよね？
日々を過ごしている中で一人でモヤモヤとしてしまうことはありませんか？私たち子育てコンシェルジュと一緒に悩みを共有しましょう。
こんなご相談を受けています、というのを紹介します。私だけじゃないんだ！と思っていただけるといいなと思います。

どこで遊ばばいいの？

コロナ禍では迷ってしまいますよね。最終的な判断はご家庭でしていただくなくてはいけないところではありますが、親子で遊ぶ場所として市内の地域子育て支援拠点やサークル、サロン、その他市のイベント等があります。最新情報は市のホームページか子育てコンシェルジュにお問い合わせくださいね。

その他、公園へ行ったり、近所の普段通らない道を通ってお散歩したり、家の近くの空き地でぼーっとしたり…。市民活動センター内にある子どものひろばもおすすめです。まずは外出がてら下見に行ってみてください。環境に納得できてからだと安心して利用できるかもしれません。



離乳食を食べない

せっかく始めた離乳食。作ってみたのに食べない…。そんなことはありませんか？はじめは食べていたのに、とか何をあげても嫌がるとか、お子さんが食べない問題はよくありますよね。わかっているも母は心配。何がいけないのかと自分を責めがち。責めないでください。月齢が上がると一人で食べたいからと拒否する子もいるようです。

食べるものだけあげる。量を減らす。食器を変えるなどできることから変えてみましょう。それでも食べなければ、いつかは食べるか、と気楽に構えて。大事なのは食べる楽しさを知ってもらうことです。



家の中で何をしたらいいの？

限られたスペース、いつもの空間、いつものおもちゃ。何をしよう…、と迷う時はありませんか？

特に0歳児の赤ちゃん遊ぶということには戸惑うパパ・ママが多いです。絵本を読む、外で遊ぶ、おもちゃで遊ぶことも楽しいですが、名前を呼ぶ、くすぐる、体に触れる、お子さんが見ているものを一緒に見つめるなどもお子さんにとっては立派な遊びです。それでも困ったら、他愛もないこと(パパ・ママにとっての独り言)を聞こえるようにつぶやいて。お子さんはしっかり聞いてくれます。時には「あ～、う～」とお返事をくれることも。

やり取りができる年齢のお子さんとは
宝探し

ハンカチあそび

新聞ちぎり

親子でストレッチやダンス

親子でクッキングやそうじ

などはいかがでしょうか。

≪新聞ちぎりの遊び方≫

- ①新聞紙か要らないチラシを見つける。
- ②お子さんが思う存分ちぎる。
- ③ちぎったら1つのお部屋で紙吹雪の様にまく。
- ④誰が一番早く集められるかな？と言って、ビニール袋に集める競争をする。
- ⑤優勝した人を拍手やくすぐってお祝する。
- ⑥紙の入ったビニール袋をボールにして遊ぶ。



完璧な家事・育児を目指さない

主婦って仕事をしていない、だから家事も育児も完璧に！と目標を高く設定しがちです。

毎日、お子さんのイヤイヤやお願い事にしっかりと向き合い、お子さんの食事を用意する。合間に食べるタイミングに合わせて家族の食事を作り、そうじ等をし、合間ができればすき間を見つけて自分の食事を手早く済ませる。更に掃除、と休む暇はありません。主婦だって命を預かる立派なお仕事です。重労働です。

すべて一人で頑張ると周囲からは一人でできると思われてしまいます。すべてを一人でこなすって大変。完璧は求めなくてもいいんです。忙しいときは手抜きしましょう。冷凍食品やお惣菜を使う日があってもいいですよ。上手に活用しましょう。

ご夫婦で分担したり、お子さんにも遊びの一環としてお手伝いしてもらってもいいですね。

我が家では毎日掃除はできません。

お惣菜も冷凍食品も活躍してます。



なんとなくモヤモヤする イライラする

そんな時はお電話ください。
誰かに気持ちを吐き出すとすっきりします
オンライン相談も行っています。お待ちしておりますね。

<http://higashimatsuyama.city-hc.jp>

