



さろまげんき王国

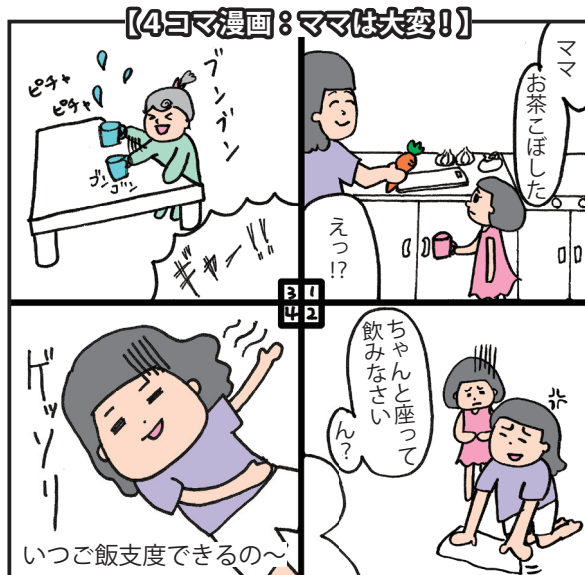
保健福祉課保健推進係

☎2・1212

子育てをひとりで抱え込まないで！

町のアンケート結果からわかること

今月のげんき王国は、子育て世代の方や家族のみなさんに向けた内容です。「もつと自分の子に優しくしたいけど、言うことを聞いてくれないで困る」「たくさん遊んであげたいけど、家事の時間もほしい」など、子育てには悩みが尽きないのではありませんでしょうか。今まさに子育てに奮闘しているお母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんが、悩みを抱え込まないためのヒントをお伝えします。



健診時	「はい」と答えた割合
3～4か月	82.9%
1歳6か月	71.2%
3歳	64.9%

※H28～H30年度のアンケート結果より

佐呂間町の乳幼児健診時のアンケートでは、「お母さんはゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がありますか」という質問をしています。結果（左表参照）を見ると、お子さんの年齢があがるほど、ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる割合が減少しています。成長とともににお子さんの自己主張に対応する難しさ、兄弟姉妹のいる方は、2人以上のお子さんを見守るようになったこと、育児休暇明けの方は、育児と仕事を両立するようになったことなどが考えられます。

出産直後からやってくる子育ての壁

子育ての壁 ～その一～ 【お母さんの気持ち】

出産直後のお母さんは、妊娠中に分泌していた女性ホルモンが、出産によって急激に少なくなることで、お子さんを迎えたことによる社会的変化、赤ちゃんのお世話に慣れないことなどから、気持ちが不安定になりやすいと言われています。出産後2～3日から1週間以内におきる心の変化を「マタニティブルーズ」と呼び、多くは数日から1週間程度で落ち着きます。しかし、情緒不安定、涙もろい、不安やイライラ感が募るといった状態が2週間以上続いたり、症状がひどくなっていくような場合には、「産後うつ病」が疑われますので、適切なサポートやケアを受ける必要があります。

子育ての壁 ～その二～ 【夜泣き】

お子さんは4か月くらいまではお腹がすいた、オムツを替えてほしい、などの欲求で泣きますが、脳が成長してくると、「寂しさ」「怒り」「恐れ」といった様々な感情から泣くようになります。一般的に脳の神経の発達には生後6か月～1歳頃までがピークといわれています。人見知りや夜泣きが始まるのもこの時期であることが多く、毎日寝不足に悩まされているお父さん、お母さんもいるのではないのでしょうか。休息時間が少ないと日中の家事や育児を十分に行えないほか、気持ちのゆとりを保つことも難しくなります。



子育ての壁 くその三 「イヤイヤ期」

1歳をすぎると歩けるようになったり、言葉を理解したり、単語を話せるようになります。1歳半くらいから自己主張が出てくるようになります。お子さんに何か言った時には「イヤ」と返答されることもしばしば…。

また、「イヤ」という言葉による表現のほか、「指さし」「泣く」「物にあたる」といった行動で気持ちを表現する場合もあります。お子さんが何をしたいのかといった意図を汲むのが難しく、この時期の子育ては多くの親が頭を悩ませます。一方で、徐々に覚えた言葉の数が増えると、自分の欲求も言葉で伝えることができるようになります。脳の神経の発達も落ち着いてくるため、失敗や経験を繰り返しながら色々なルールを学習することもできます。



子育ての壁を乗り越えるには

先に述べたほかにも子育ての壁はたくさんあることでしょう。大切なのは1人で抱え込まないことです。抱え込まないためのポイントをいくつか紹介します。

Point 1 周りの助けを借りる

家族や知人などの協力を得ながら、十分な休息をとること、溜め込んだストレスを解消することが、心のゆとりを保つことにつながります。



Point 2 分かり合える仲間を見つける

子育て世代の仲間を見つけることは、親同士が不安なことを共有したり、勇気づけてもらえたりします。

また、お子さんも他の親子から刺激を受けて情緒の発達が促されたり、対人関係を学ぶ場にもなります。乳幼児健診などの場や、子育て支援センター、スターなども活用しましょう。また、周りの家族も親子と一緒に出かけることを快く送り出しましょう。



Point 3 自分をほめる

子育てに完璧を求めると、毎日「もっとこうすれば…」 「自分はダメだ…」とネガティブな感情でいっぱいになります。どんな小さなことでもよいので「今日は○○ができた」と自分をほめることで、自分自身を認め、自己肯定感を高めましょう。

Point 4 怒りをコントロールする

疲れがたまっている時や自分の思い通りにいかなかった時はつい感情的になってしまいがち。感情がこみあげてきそうな時は、まず6秒間深呼吸してから次の行動に移ると気持ち落ち着きやすくなります。



うまくいかないときは

子育てに正解はありません。子育てに行きづまりそうな時は、保健師も話を聞いたり解決方法を一緒に考えることができます。訪問に伺ったり、他の相談窓口を紹介することもできますので、まずはお気軽にご相談ください。