



# 子育てコンシェルジュだより

富士宮市子育てコンシェルジュ（市役所子ども未来課子育て支援係内）

☎ 22-1146

こんにちは。子育てコンシェルジュです。  
 保護者の皆様が知りたい情報を、できるだけたくさん発信していきたい  
 と思いますので、知りたいこと、疑問に思うことがあったら、お知らせください。  
 今回は、**子育てを楽しむヒント**を教えちゃいます！子育ては誰もが思い通りに  
 いきません。頭でわかっていてもついついイライラしてしまうのは子育てをして  
 いれば誰にでもあることです。少しでも子育てを楽しみましょう。



## ☆家事を頑張르지すぎない☆

家の中が多少散らかっていたとしても割り切ることも必要です。特に産後しばらくや子どもが小さいうちは、子どもの昼寝中に家事を済ませようなどと思わず、一緒に眠って体を休めましょう。



## ☆周りの人を上手に頼ろう☆(甘え上手に)

祖父母や地域への協力を積極的に求めましょう。身近に頼れる人がいない場合は、とりえず保健師や子育てコンシェルジュに相談しましょう。相談は子どものことだけでなく、自分のことや家庭のことでもOKです。お気軽にご相談ください。



## ☆子育て仲間を作ろう☆

子どもと二人っきりでいると息が詰まることもありますよね。支援センターや子育てサロンを利用してみましょう。同じくらいの年齢の子どもを持つ親同士なら悩みを共有したり、子育ての情報収集もできます。(付き合いは負担にならない範囲で)



## ☆一人の時間を作ろう☆

時には子どもを預けてリフレッシュ！！  
 富士宮市では、困ったときなどに子どもを預かってもらうことができる施設、事業があります。  
 ○一時保育・家庭保育が困難な場合、心理的、肉体的負担の解消などの理由で利用できます。  
 ○ファミリー・サポート・センター・育児を応援してほしい方と育児を応援したい方がお互いに助け合い、育児サービスを行う事業です。



### ～利用者の声～

近くに親戚もいないので、ここに移り住んだ当初は不安だらけでした。現在お世話になっている会員の方は、私たち夫婦にとって強力なサポーターです。



	預かってくれる人	預かる場所	料 金	問い合わせ先
ファミリー・サポート・センター	援助活動に必要な講習修了者（受託会員）	基本的に受託会員の自宅	基本的に1時間600円	ファミリー・サポート・センター 22-1268
一時保育	保育士 <small>（富士根・大宮・北山保育園には専用保育室と専任保育士在中）</small>	各園	3歳未満1日1,700円 3歳以上1日1,100円	希望する園に問い合わせ

※困ったときには子育てコンシェルジュにご相談ください。（子ども未来課 22-1146）

## イライラが半分で済む方法

### ヒント2 原因を取り除く



- ・外で体を動かして酸素不足を解消。
- ・過剰な視覚、聴覚の刺激を少なくする。(DVD/テレビなど)
- ・戦いものの番組を見せない。
- ・甘いお菓子やジュースを減らす。
- ・朝食抜き、栄養の偏りをなくす。
- ・21時までには寝かしつける。



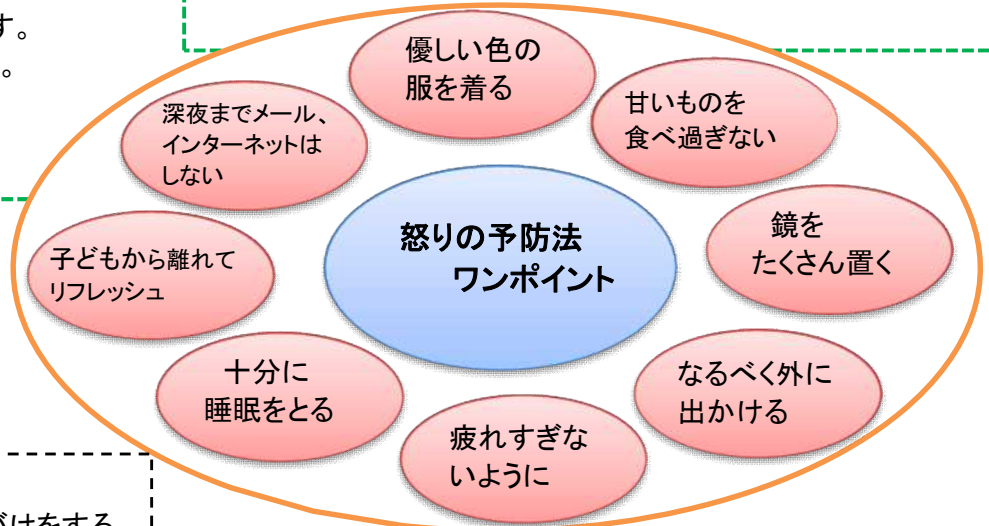
### ヒント1 環境を変える



毎日同じことで怒っているならば、環境に原因があるかもしれません。子どもがやりやすく、うまくできるように環境を整えてみましょう。  
例えば・・・おもちゃの片づけが何回言ってもできない！



- ・子どもが片づけられる量に減らす。(時々入れ替える)
- ・片づける位置を決めて、わかりやすくする(写真・絵など)



### ポジティブ1

肯定的なイメージを与える言葉がけをする



このおにぎりを食べると、  
元気いっぱいになるよ！

ゆっくり眠ると体が大きくなるんだよ！



そーとそーと頑張って  
運んでね！

ポジティブに  
なろう！

### ポジティブ2

選ばせる、頼む、頼る言葉がけをする



どっちの帽子がいいかな？

〇〇ちゃん、お手伝い  
お願いしま〜す。



お片付けやってくれると  
ママすごく助かるな。

### ポジティブ3

明るく愉快地に！歌う。オーバーに褒める

うまくできずにイライラしている子に対して、でたらめ歌でテンションアップ！  
でーきた、でーきた〜



すご〜い！大きないい  
ウンチが出たね〜。  
かっこいい！

ちょうどいいのが  
ちょうどいい

ちょうどいいのが ちょうどいい  
いいかげんが 良い加減