



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 (富士宮市立児童館内)

☎ 0544-21-3715



こんにちは、子育てコンシェルジュです。4月になるとお子様の入園や仕事復帰などで大きく生活が変化のご家庭があるかと思えます。新年度になってから慌てないように、今から新生活に向けての準備を始めましょう。また、毎月20日は「子ども安全の日」です。みんなで子どもたちの安全を見守りましょう。

職場復帰や入園などで環境が変わるまでに準備しておくといいこと



生活リズムを整える

まずは、仕事や園に間に合うようにと考えて、1日の計画を立ててみましょう。何時に起きてご飯を食べて、寝るのは・・・と、最初は余裕をもって計画し、通園経路も時間を合わせて実際に通ってみるといいですね。生活リズムが決まると気持ちがだいぶ楽になりますよ。(登園前の突然のオムツ交換や汚した服の交換なども頭にいれておきましょう。)



手の抜きどころを見つける

余裕だった子育てや家事が今までどおりに行かなくなることもあります。落ち込まずに手抜きポイントを見つけましょう。少くはホコリがあっても気にしない！お惣菜もおいしいし、特売だったし！な～んて前向きに考えましょう。また、家族で家事の分担を決めるなどしてお任せできる場所は、「お願い♡」と素直にお任せしちゃいましょう。



頑張りすぎないで

ご家族や周りの人に頼る気持ちを持ちましょう。一人で頑張ろうとしても長続きしません。自分も職場復帰したばかりだし、慣らし保育はあるし・・・。色々な方の協力があるからこそ「ありがとう♡」「助かります♡」という言葉と気持ちを増やしましょう。(甘えるのが苦手な方も無理にでも)



子どもが病気になった時などの対策を考える

子どもの病気は突然です。お母さんが毎回対応できるとは限りません。お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんにも協力してもらいましょう。それが難しい時のために、ファミリー・サポート・センターなどの利用方法を知っておくと安心ですね。



ファミリー・サポート・センターのサポートの内容や申込み方法について

仕事と育児の両立を支援するため、子育てを応援してほしい方(委託会員)と子育てを応援したい方(受託会員)がお互いに助け合い、育児サービスを行う会員組織です。

サポート内容

- 1 保育園、小学校の就業前後の預かりや送迎
- 2 子どもを連れて行けないとき(病院、見舞い、参観日など)
- 3 習い事、軽度の病気の時の援助 など

申込み方法

- 1 入会申込み
- 2 事前打合せ内容
- 3 親子での写真
- 4 会員証用の写真 (3×2.5)

受託会員を見つけるのに時間がかかる場合があります。依頼予定日の1か月前までに申込みをしておきましょう。

問い合わせ先
☎ 0544-22-1268

ファミリー・サポート・センター



初めての保育園、幼稚園。ママ、パパへのアドバイス！



ずっと家にいたので、家族にべったり。登園時、泣かないか心配です。

初めての保育園、幼稚園の前は、「お友達がいっぱいいて楽しそう」「給食美味しいんだって」など、楽しみにする言葉がけをして心の準備を整えてあげましょう。ただし、プレッシャーに感じる子もいるので言い過ぎには気を付けて。

こどもの心の準備は・・・

泣いて当たり前だと思い、「行ってくるね」「お迎え来るからね」と明るく笑顔で送りましょう。親の顔が見えなくなると泣き止んで遊び始める子も多いです。お迎えの時は、「ただいま」とぎゅっと抱きしめてあげてくださいね。



入園前に準備するものは？



ママの心の準備は・・・

あると便利な物は？

- 大泣きは当たり前
- 保育園に通うことを前向きに考える
- “子どもと離れる”強い決心(親が強い気持ちを持たないと子どもも不安になってしまいます。)

- 名前スタンプ
- ネームタグ
- 測定時間の短い体温計 (毎朝登園前に使います。)

一般的に、通園バック、着替え袋、手拭きタオル、昼寝用布団など色々ありますが、園によってルールがありますので、本格的な準備は説明会の後のほうがいいでしょう。



集団生活が始まると、子どもは頻りに熱を出すことがあります。子どもの体が集団に慣れていないことや子どもなりに気を使って、体調を崩すことがあるからです。また、感染症の時期には感染する率が高くなるのも集団なので仕方ありません。こんな時のために、協力者を探しておきましょう。(適応力の高い乳幼児の時期に予防接種を受けることで、病気の発症や重症化を少なくすることができると言われています。)

入園前に不安を感じるのは当然のこと。あれこれ悩んでしまいがちですが、まずは一緒に過ごす「今」を大切に過ごしましょう。子どもとしっかり向き合い、子どものすべてを受け止めて、親子で楽しみながら信頼関係を築いておくことを心がけましょう。

ちょっと一休み



子育てに疲れた時や悩んだときは・・・

子育ては理想どおりにはいきません。「叱ってはいけない」「優しく言い聞かせなければいけない」「気長に成長を待たなければいけない」など、頭ではわかっていても、ついイライラしてしまう、声を荒げてしまう・・・子育てをしていれば誰もが経験することです。あれこれ努力してもうまくいかないと感じ思い悩むこともあるでしょう。そんな時は、誰かに自分の気持ちを聞いてもらおう、心にゆとりを取り戻しましょう。いつでもお話を伺います。

地域の子育て情報や発達で気になることなど、子育てに関することなら何でもご相談にのります。土曜日は児童館に常駐していますので、お気軽に声をかけてください。(お電話いただけると確実です。)
連絡先: 富士宮市立児童館内 子育てコンシェルジュ ☎0544-21-3715

