



# 子育て応援コラム



## 「ママ友、パパ友との付き合い方」

子どもが生まれ、地域社会で生活していくことは、子を育てる保護者にとって新しい経験です。その中で子どもを通じて知り合う「ママ友」「パパ友」。同年代の子どもを育てる仲間として情報交換や育児の相談、日々子育てで思うことを共有し合えることは心強い存在であることでしょう。今回はママ友・パパ友とのお付き合いのポイントをあげてみました。

- ・ママ友、パパ友とは程よい距離感を持って、お互いに心地よい関係でいられるように心がけましょう。挨拶や礼儀は大事にしましょう。
- ・お付き合いをするのは、それぞれ育ってきた環境も価値観も違う家族です。お互いの家庭の良さを認め合いましょう。
- ・親同士の付き合いとは別に、子どもは子ども同士で仲良くなっていくこともたくさんあります。親同士の付き合いはあまり気負わなくても大丈夫です。

かくいう私もママ友、パパ友とのお付き合いは得意だったとは言えません。しかしお付き合いを通して違う視点でわが子をみれたり、子育ての楽しさ・大変さを共感したり、助けられたこともありました。もちろん焦ってママ友、パパ友を作らなくても大丈夫。まずは親子参加できる地域のイベント等を活用し、色々な人と交流する機会を持ってみませんか？

子育て世代包括支援センターには保健師や言語聴覚士、保育士、栄養士、臨床心理士などがおります。子どもの発達のこと以外でも困ったことなどがあれば相談を利用してみてください。

子育て相談課母子保健・相談係 臨床心理士 久保 友佳



羽っぴーだより

あのね・・・



令和4年 6月 1日発行 No.25  
羽村市子育て世代包括支援センター

★子育て世代包括支援センターはこんな事業をしています★

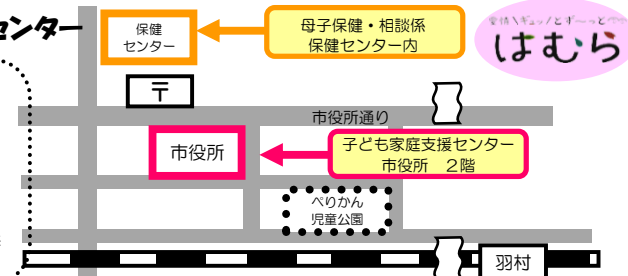
	相談係 (保健センター内)	子ども家庭支援センター (市役所2階)
妊娠期	母子健康手帳交付 プレママサロン (母親学級) ハロー赤ちゃんクラス (両親学級)	
子育て期	妊娠・出産に関する相談 子育て相談 乳児家庭全戸訪問 産後ケア事業 1歳児教室 子どもの発達に関する総合相談 ちよこっと広場 (要予約)	子育て相談 養育支援訪問事業 おしゃべり場 (掲示板) 子育てひろば 乳幼児ショートステイ ファミリー・サポート・センター (申し込みは社会福祉協議会です)
発行物	羽っぴーカレンダー 羽っぴーだより あのね・・・ 子育て応援ガイドブック 子育てサークルガイド	



4月から多胎児支援が始まりました。  
3歳未満の多胎児がいるご家庭向けのヘルパー派遣を始めました。利用料金等については公式サイトをご覧ください。

### 羽村市子育て世代包括支援センター

【問合せ】  
★母子保健・相談係★  
(内692～694)  
★子ども家庭支援センター★  
042-578-2882 (直通)  
どちらも平日8時30分～17時



小作駅・羽村駅より「はむらん」で市役所前バス下車

小作駅・羽村駅より徒歩15分



3月

## R4年3月・4月 おしゃべい場(掲示板)報告

4月

## 「ほめ方いろいろ」



## Q.どんな時にほめていますか？

- ・幼稚園で素敵な作品を作ってきた時にほめたくるのでほめている。
- ・お友達におもちゃを貸したり、優しくできた時。
- ・教えたことや約束したことをきちんと覚えていて実行できた時。
- ・すでにマスターしていることも時々ほめてあげるようにしている。
- ・お手伝いをしてくれた時。
- ・注射とか嫌なことを頑張ってくれた時。



## Q.具体的にどのようにほめていますか？

- ・出来たことを具体的に言葉にしてほめる。
- ・寝る前の時間に今日出来たこと、良かったこと等を話し合ってお互いにほめあう。
- ・とりあえず、グーッと抱きしめる。
- ・特別だよ！とアピールしておやつをあげる。
- ・ハイタッチをする。

## Q.ほめた時のお子さんの反応は？

- ・嬉しそうにしている。機嫌がよい。
- ・ちょっと照れた顔をして何度もほめられたことをドヤ顔でやる。
- ・時間がたっても「れ僕がやったんだよ」とアピールしてほめられ待ちをする。
- ・とても嬉しそうに「ママ好き！」と言う。
- ・「こんなこと簡単だよ！」と得意げな様子になる。
- ・自分も手を叩いて喜んだり、やったー！とバンザイして喜んだりする。

## Q.ほめて良かったなと思うのはどんな時ですか？

- ・子どもが一日ご機嫌だった時。
- ・ほめられたことを仕事から帰ってきたばかりのパパに待ってました！とばかりに嬉しそうに報告している時。可愛いなと思います。
- ・何かができてほめると次も「どう？かっこいい？」とか言ってやってくれたりする。

## 「子育て中のリフレッシュ」

## Q.どんな方法でリフレッシュしていますか？

- ・録画したドラマや番組を誰にも邪魔されずに思い切り見まくる。
- ・少しでも子どもと離れているとリフレッシュになり、気持ちも優しくなる。
- ・短時間でも一人になって好きなことをする。
- ・実家に行く。
- ・個室に引きこもる。
- ・子どもと一緒にいることもリフレッシュ。



## Q.お子さんと一緒にできるリフレッシュ方法がありますか？

- ・一緒に美味しいものを食べに行く。
- ・一緒に買い物に行って自分にも子どもにもほしいものを買う。
- ・一緒にお昼寝をする。
- ・公園で遊ぶ。お友達親子と遊ぶ。
- ・カラオケに行く。
- ・一緒に工作やぬり絵を本気でやる。
- ・一緒に散歩する。春は花が色々なところに咲いて気分も明るくなる。
- ・100均でいいなと思ったおもちゃを買う。
- ・子どもがいないと入れない場所に行く(児童館・キッズニア・プレコーナー等)
- ・実家でのおんぴりする(家事を任せてのおんぴりできる)。
- ・ママ友と遊ぶ。家族ぐるみでBBQやスキー、キャンプ等お互いの趣味が合えば楽しい。たまに子ども同士がケンカになり大変な時もあるけど…。

## ★6月のテーマは「教えて！歯磨き」です！★

【掲示場所】各児童館 保育室

【掲示期間】1日～月末

【時間】午前9時～正午(保育室開室時間)

【相談員在席日】

★中央児童館：毎週火・木・土

★東児童館：毎週火・金・日

★西児童館：毎週月・水・金

※掲示板に書き込みができるのは、子育て相談員在席時間のみです。