

羽村市×杏林大学公開講演会 報告



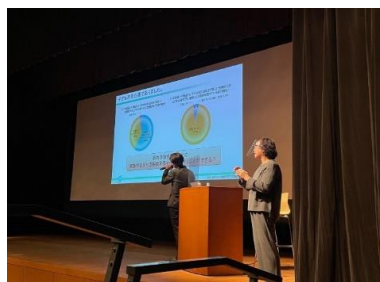
子どもの虐待防止

～親子のサインに気づく力～



令和4年11月24日（木）プリモホールゆとろぎにおいて、杏林大学医学部附属病院看護部より梅野直哉氏を講師にお招きし、子どもの虐待防止をテーマに講演会を行いました。

子どもがいる家庭に関わりを持つ方を中心に、多くの地域の方にご参加をいただきました。



講師は長年、小児病棟や小児外来で看護業務に従事されており、今回はその実務経験をもとにお話をうかがいました。

先生のお話では、来院する子どもの表面的な怪我や症状だけではなく、ご家族に「子育てで困っていることはないか」「相談できる人が身近にいるか」等の声をかけながら、関わる子どもの背景に目を向け、事故予防や虐待予防に努めているそうです。病院と地域の連携についてもお話をいただき、子どもの安全を守り、安心して成長・発達できるよう、参加者ひとり一人がそれぞれの立場からできることを考える機会になりました。

羽っぴーだより
あのおね...

令和5年2月1日発行 No.29
羽村市子育て世代包括支援センター

子育て応援コラム ～パパとママのコミュニケーション～

子育て中はやることに追われて忙しく、夫婦でゆっくり話す時間が減ったと感じる方は多いようです。夫婦の会話が減ると、なんとなく夫婦間に距離ができ、さらに話さなくなるという悪循環も起こりやすくなります。今回は、子育て中の夫婦間のコミュニケーションについて、いくつかヒントをお伝えします。

夫婦といえども元は他人、育ってきた環境も価値観も異なります。自分にとっての当たり前がパートナーにとっては違うのもよくあることです。分かってほしいと期待しすぎず、自分の気持ちや要望は言葉で伝えていくことが大切です。

パートナーに要望を伝える際のポイントは『I(アイ)メッセージ』で伝えることです。例えばパートナーに皿洗いをしてほしい場合、主語を『私』にして「(私は)お皿を洗ってもらえると嬉しいな」と伝えるのが『Iメッセージ』です。自分の気持ちを伝えるだけなので責めている感じになりにくく、言われた方も嫌な気分にならずに行動を起こしてくれやすくなります。余裕がないときはついつい口調がきつくなるため、自分もパートナーも互いに余裕があるときを選んで話すことでも、要望が伝わりやすくなります。

家事・育児の分担やこれからの家族のことについて、改めて時間を取って話し合ってみるのもいいかもしれません。内閣府男女共同参画局では「夫婦が本音で話せる魔法のシート ○○家作戦会議」というワークシートを出しています。こうしたシートを使って夫婦それぞれが考えを書き出すことで、それまで気づかなかったパートナーの思いや価値観が見えてくることもあります。

それでもやはり夫婦のコミュニケーションに悩む時は、専門家に相談するという方法もあります。子ども家庭支援センターでは、子どもと家庭に関する相談を受け付けています。相談先の一つとして、どうぞお気軽にご利用ください。

羽村市子育て世代包括支援センター

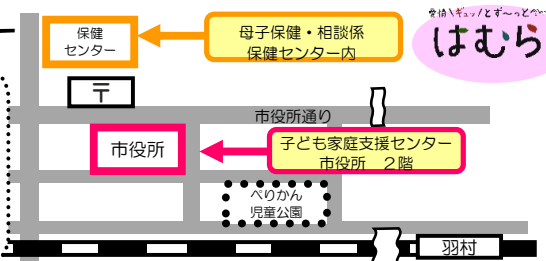
問合せ

★母子保健・相談係★

042-555-1111（内692～694）

★子ども家庭支援センター★

042-578-2882（直通）



小作駅・羽村駅より「はむらん」で市役所前バス停下車
小作駅・羽村駅より徒歩15分

子育て相談課母子保健・相談係 臨床心理士 飯塚絵美



夫婦が本音で話せる魔法のシート

おしゃべり場(掲示板)報告

11月「イライラ対処法」

Q やって良かった子育て中のイライラ対処法は何ですか？



- ・保健センターの保健師さんや心理士さんに相談した。
- ・ママ友とランチやお茶をして、子育ての相談や愚痴を話して気分転換をした。
- ・自分がどんな時にイライラするかを考えてイライラする原因を作らないよう行動を変えた。
- ・布団に顔をうずめて大声を出すとスッキリした。
- ・トイレに少しこもって冷静になるまで一人の時間を作ると落ち着いた。
- ・鏡で自分の顔を見てどんな怖い表情をしているのか確認するようにした。
- ・少し子どもと離れて自分自身が冷静になれるようにした。

12月「睡眠のリズム」

Q 夜、寝かしつける時にしていることはありますか？



- ・授乳(ミルク・おっぱい)をするようにした。
- ・抱っこや添い寝などスキンシップをとるようにした。
- ・絵本を読むようにした。
- ・眠りやすい音楽をかけるようにした。
- ・胸の上に手を置いてトントンしたり、ゆらゆらしたり、髪をなでたり心地よくなってもらえるようにした。
- ・水分補給をした。
- ・夜の8時ぐらいから照明をダウンライトに切り替え、部屋を暗めにして雰囲気を作り、親もテレビを消すようにした。
- ・ホワイトノイズやベビーカメラを使って様子を見ながらねんトレをして、一人で寝れるようにした。
- ・胎内音入りのオルゴール曲など赤ちゃんの時から聴かせて慣らしておき、「これが流れると寝る時間」と習慣づけた。
- ・生活リズム自体を毎日同じようにすると睡眠のリズムを作るのもスムーズにいった。
- ・寝る前にきちんと「おやすみ」と声をかけ、区切りをつけるようにした。

2月のテーマは「心をはぐくむ絵本の時間」です！

【掲示場所】各児童館 保育室

【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。

栄養士コラム



「野菜の栄養クイズに挑戦しよう！」



旬の野菜には栄養がたくさんつまっています。その中でも、ビタミンCは美肌に効果があるだけでなく、ストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を強め、また鉄分の吸収もアップしてくれます。そこで今が旬の野菜のビタミンCに関するクイズを出題します。

●第1問

3つの旬の野菜の中で、食品100gあたりのビタミンCが最も多いのはどれでしょうか？

- ①ほうれん草(冬採り)
- ②ブロッコリー
- ③だいこん

●第2問

次の中で、野菜のビタミンCをより多く摂れる調理法はどれでしょうか？

- ①やわらかくなるまで長時間ゆでる
- ②短い時間でさっとゆでる
- ③電子レンジで加熱する

【答え】

●第1問 ②ブロッコリー

食品100gあたりのビタミンC量は、①ほうれん草が60mg、②ブロッコリーが140mg、③だいこんが4mgとなっています(八訂日本食品標準成分表2020版より)。

ビタミンCは体の中で作ることができないので、毎日の食事から積極的にとれるといいですね。

●第2問 ③電子レンジで加熱する

ビタミンCは水に溶けやすいビタミンです。ゆでると約60%が水の中に溶けだしてしまうので、電子レンジで加熱して中に閉じ込めておくのがおすすめです。

ゆでて使う場合は、ゆで汁ごと料理に使えるシチューやスープが良いでしょう。

冬が旬の野菜にはビタミンだけでなく、ミネラルやビタミンEも豊富に含まれており、体を温めてくれる効果もあります。寒さ厳しい2月ですが、お子さまを含め家族みんなであたたかいお鍋を囲むのもいいですね。

食事に関して気になることがありましたら、どうぞお気軽に母子保健・相談係管理栄養士までご相談ください。

母子保健・相談係 管理栄養士 上田美輝

