



子育て応援コラム

「ああー、もういやだー」と思う前に、自分の時間を確保しよう

お母さんやお父さんが育児は大変だと思う理由の一つに、「自分の時間がない」ことがあげられます。一人で育てていたり、育児と家事の大半を担っている方々の心身の疲れは、とても大きいでしょう。赤ちゃんは可愛くても、睡眠不足で、自分だけの時間もなくて、「ああー、もういやだー」と言いたくなる時があるかもしれません。うつっぽくなる前に、いろいろな工夫をして一人の時間を確保したいですね。

- ・同様な悩みを抱えているのは自分ひとりじゃないことを思い返し、おしゃべりしたり、グチを言い合ったり、情報交換できるような場へ積極的に参加しましょう。もやもやしたものを言葉にして誰かに聞いてもらうのは、気持ちの切り替えにとっても役立ちます。子育て相談員がいる身近な児童館や、保育園で開かれている子育てひろばに出かけてみませんか。子どもは楽しめて、親ごさんは楽になると思います。
- ・実家や身内を頼れる方は時々お手伝いをお願いできるといいですね。
- ・夫婦で協力しあうのはとても大切です。片方が我慢しすぎることなく、率直に話し合い、休めるときは思い切って休みましょう。
- ・完璧な育児とか、家事とかにこだわらず、少々の片付け物が残っていても、まあいいかとのんきに構えて、できるだけ自分の時間を大事にしましょう。
- ・保育園には一時預かり事業があります。子ども家庭支援センターにはショートステイもあります。気になること、困ったことがあるときは、どうぞご相談ください。

子ども家庭支援センター 臨床心理士 須摩智佳子

「語りかけ」育児って、どんな育児？

『0～4歳 わが子の発達に合わせた「語りかけ」育児』という本があります。著者はサリー・ウォードさんというイギリスの言語聴覚士さんです。400ページ以上ありますが、ご自分のお子さんの年齢に合わせてその部分だけ読む方法でもいいと思います。



羽っぴーだより

あのね・・・



令和5年 4月 1日発行 No.30
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では、子育てする方々に対し、妊娠期から子育て期にわたる切れ目ない包括的な支援を行い、誰もが安心して子育てできる環境整備に努めています。

保健センター内にある母子保健・相談係では、妊娠届出から新生児訪問や乳幼児健診を担当しており、市役所2階にある子ども家庭支援センターでは、子育てに役立つ情報の発信とご家庭の様々な相談をお受けしています。

これまで、様々なツールを活用し、子育て支援に関する情報を発信してきましたが、引き続き、機関紙の「羽っぴーだより あのね」「羽っぴーカレンダー」「子育て応援ガイドブック」などを通じてお知らせしていきますのでご活用ください。

羽村市の将来像に掲げる「まちに広がる笑顔と活気 もっと！くらしやすいまち はむら」の実現に向け、お子さんの健やかな成長をはぐくむことができるよう、子育て関連事業の充実に取り組んでまいります。

羽村市子育て世代包括支援センター長 田中 茂雄

羽村市子育て世代包括支援センター

【問合せ】

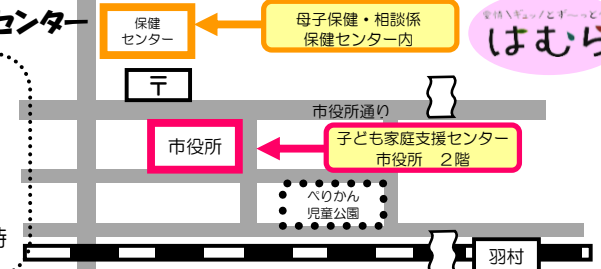
★母子保健・相談係★

(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」で市役所前バス停下車

小作駅・羽村駅より徒歩15分





R5年度から おしゃべり場が変わります！



〇対面形式でのおしゃべり場を再開します

感染症の影響で令和2年度から令和4年度は掲示板で実施していましたが、令和5年度からは皆さんが輪になって楽しくお話ができるおしゃべり場を再開します！初回は5月に実施予定です。詳細は広報はむら5月1日号や公式サイト等をご覧ください。



H31年度 おしゃべり場の様子

最近はお父さんとお子さんでの来館者も増えています。お父さんのおしゃべり場参加も大歓迎です！

〇掲示板での実施も準備中です

日々の子育ての中で感じたことやつぶやきを自由に書ける掲示板で思いを共有してみませんか？準備が出来次第、公式サイトでお知らせします。



おしゃべり場（掲示板）の様子

地域子育て支援センター

ぜひ子育てひろばをご活用ください！



親子が遊べる交流スペースがあり、保護者同士の情報交換が出来たり、子育てについての相談ができます！子育て講座や保育園行事に参加することもできます！

子育て相談は午前8時30分から午後5時まで行っています。

太陽の子保育園 子育てひろば



〇 TEL : 555-5780

〇 時間 : 9:45~11:15 (詳しくは園の年間予定表でご確認ください)

〇 所在地 : 五/神3-15-7

羽村たつの子保育園 子育てひろばたつこのこ

〇 TEL : 555-9080

〇 時間: 原則平日 9:30~16:00 (利用者に限り弁当持参可)

〇 所在地: 五/神2-6-20

どちらの園も一時保育を行っています。
見学がてら、ぜひ保育園にあそびにきてくださいね！

