

先生教えて！子育て中ママのお悩み

子どもの心配事からママの体のアレコレまでお悩みを解決！



Help me!
子育てが大変で、
ストレスになりそうです。
何かよいアドバイスを！



A 子育てで困っているお母さんへ「Q」の心構えを
ご紹介します。

1 笑顔を忘れな
お母さんの笑顔は、子どもの心身の成長にとても大切です。笑顔は子どもや家族だけでなく、自分自身にも幸せをもたらします。忙しいときも無理をしないだけでも、脳は動いていて楽しい気持ちになってきます。笑顔を忘れないようにしましょう。

2 深呼吸をしましょう
子育てで忘れてはならないこと、お母さんが落ち着きを取り戻すことです。怒りが爆発しそうになったら、自分に合ったリラックス法により、気分を落ち着かせてから子どもに話しかけるように

します。リラックス法として、いつでも簡単にできる深呼吸がおすすです。ストレスがたまると浅く速い呼吸になります。おへその下にある丹田を意識して、まっしかり息を吹き、そして鼻から息を吸い込みましょう。副交感神経が優位になって、全身の血流がよくなり、心の安定がもたらされます。

3 ほめる
良い行動を当たり前のこととせずほめてあげるようにする、良い行動が増えて、悪い行動が減ります。できないときは手伝ってあげて、「一緒に達成できたことを喜び、「がんばったね。」と言いつつあげる、自信になり、次からのステップにつながります。ほめられることは最高の喜びです。良い所を見つけて、認めて、伸ばしてあげるの、親の大切な役目です。子どもの問題行動には必ず理由があります。「〜したい気持ちはわかるけど、〜しようね。」のように共感的表現をすると、自分の気持ちをわかってくれている、という思いから、指示が入りやすくなります。厳しく叱るのは、人を傷つけたり迷惑をかける行為に対して、温存しておくようにしましょう。

4 自己肯定感を育てよう
自分を必要としてくれている人がいること、自分がこの世に存在する価値を認識することが、自己肯定感の土台になります。「あなたのことを大事に思っているよ。」ということ伝えてあげると、これからの長い人生を強く生きていく力になっていきます。

5 困ったら相談しよう
子育てで悩んだら一人で抱え込まずに人に相談しましょう。両親、友人、保育園、幼稚園、学校の先生、保健師さんなど、手をさしのべてくれる人はたくさんいます。先輩ママからのアドバイスが役に立つこともあれば、話を聞いてもらうだけでも気持ちが落ち着き、それまで気づかなかった解決方法が見えてくることもあります。

「笑って、深呼吸、ほめて、認めて、困ったら相談。」これが子育てママの5つの心構えです。一生のうち子どもと関われるのは、限られた時間です。子育ては大変ですが、これほど素晴らしいお仕事はありません。子どもたちがすくすくと成長して、いつか社会に出ていく姿をしっかり見守っていきましょう。



野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、平成23年4月に病児保育室を開設。未熟児新生児医療の経験を生かして、心をこめて診療、子育て支援を行っていきます。

ココロ・チャイルド・クリニック
Cocoro child clinic

4階の病児保育室ちゅんちゅんもご利用下さい

お問い合わせはtel.082-848-6619まで

DATA

広島市安佐南区伴南
1丁目5-18-8-301
西風新都ゆめビル

tel.082-849-5519

ACCESS

広電バス「こころ産業団地」
「こころ西公園」行き
「こころ入り口」下車

●診療日・時間

月	火	水	木	金	土	
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	△

14:00~15:00に乳児健診、予防接種を行っています。
△17:00まで【休診日】日曜・祝日