

Help me!

Q

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「5つの心構え」を紹介しま

### 1 笑顔をお忘れな

お母さんの笑顔は、子どもの心身の成長にとっても大切です。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。ついついときに作り笑いをするだけでも、脳は勘違いして楽しい気持ちになってきます。笑顔をお忘れなようにしまし

### 2 深呼吸をしまし

子育てで忘れてはならないことは、親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、自分に合ったリラクセス法により、気分を落ち着かせてから子どもに話しかけるように

### 3 ほめ

良い行動を当たり前のことせずほめてあげるようにすると、良い行動が増え、悪い行動が減ってきます。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。」とほめてあげると、自信になります。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、伸ばしてあげるのは、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、〜しなうね。」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

### 4 自己肯定感を育む

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 困ったら相談する

子育てで悩んだら一人で抱え込まずに人に相談しまし。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、いつかは社会に出ていく姿をしっかりと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

●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



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 広龍バス「ココロ産業団地」「ココロ公園」行き「ココロ入り口」下車

