



☆お子さまを事故から守りましょう。誘拐・交通事故・水の事故・食中毒
やけど・等々お子さまの回りには危険がいっぱいです。

☆保育料の納入期限を守りましょう。今月の保育料の引き落としは1月31日(金)
です。事前に残金の確認をお願いします。

～育児疲れの理由は？親の心の状態チェックリスト～

“なるべく叱らずに子育てをしたい” “子どもの気持ちに寄り添える、理解ある親になりたい” と理想を描いても、子育てはなかなかうまくいかないもの。

“子どもとの生活に疲れてしまった…” と、子育て疲れ&子育て不安を感じている親も多いのではないのでしょうか？

まずは自分の心と向き合って、該当項目をチェックしてみましょう。

- 1日1回以上、子どもを叱る・注意する ● イライラして、子どもを叱ることがある
- 同じことで何度も叱ったり・注意したりすることがある
- 子どもが何かしても、ガマンして怒らないようにしている
- 子育てをされていて “こんなはずではなかった…” と思うことがある
- しつけはしっかりしたい ● 周りの親が優しく見えたり、うらやましく見える
- ゆっくり食事やお茶ができない ● 子育ては8割以上、ママ or パパー一人で行っている
- 子どものことや家庭のことを本音で話せる友だちがいない

チェックした項目が

- ・ 0～2個 育児疲れは、今のところ心配ありません。
- ・ 3～5個 育児疲れ予備軍なので注意を！
- ・ 6個以上 かなり育児疲れが出ている様子。心の休養をとって。



子どもにイライラする3つの理由として… ①子供に対する“役割期待”のズレ ②自分が被害者になった感覚 ③予定が狂ったことによる怒り

上記の3つの理由を見て、心当たりがある親は多いのではないのでしょうか。育児疲れ解消には、子どもとの関わり方を見直すことがカギ。次の2つの視点を取り入れるだけで、育児疲れはぐんと軽減できるはずですよ。

- ① 子どもにむりな期待はしない…難易度の高いハードルを押し付けていませんか？冷静になって考えてみればむりなことも。思い通りにならないときは考え直してみてください！
- ② 子どもの事情を考えてみる…大人の都合を無視して子どもが振舞うときは、子どもなりの理由があるもの。子供の事情を理解しようとするだけで一方的な怒りが抑えられます。上記のことを意識すれば、子どもの心に届く叱り方ができるのではないのでしょうか。

〈精神科医・水島広子先生「怒らないですむ子育て」より〉