

今回も、体罰によらない子育てのために、子育てに詳しい専門家のアドバイスを読売新聞の記事から紹介します。(令和2年1月29日付より参考・引用)

子育てアドバイザーの高祖常子(ときこ)氏は、記事の中で「親が『子どもをたたかない、どならない』と決めることが大切」とし、心に余裕のできる工夫を紹介しています。

- イライラする時の状況を書き出し、夫婦で家事分担などを見直す。
- 叱らないで済む環境づくりを心がける。(触らせたくない物は子どもが見えない所に置く)
- 一人で抱え込まずに周囲に相談する。(相談窓口・家族・友人・行政など)
- 家事代行・子育て支援サービスの利用で親がリラックスする時間を設ける。
- 自分のクールダウンの方法を見つけておく。(その場からちょっと離れる・外の空気を吸う・歌うなど)

振り返ってみれば、我が家では、新生児のお世話や健康について不安が一杯だったので、保健師さんによる訪問指導を希望して、相談しました。



また「叱らないで済む環境づくり」の一つとして行ったのは、未使用コンセントにキャップをつけ、使用中のものにはガードを装着したことが思い出されます。子どもには「電気がビリビリくるからだめ」とくりかえし教えたのですが、いつ興味本位でいじってしまうかは分からないことを考えれば、この方法を行うことで、一時も目が離せないストレスからは解放されました。

そして他にも、保育園のお迎えから夕食づくりまでの「家事分担」の負担が大きいということにもなり、休日買い出しと作り置きをして、平日の夜は解凍・再加熱のみでよいことに見直しました。

さらに、土日でも利用できる子育て支援センターや幼児コーナーのある図書館、子どもにやさしい公園などの公共施設を探して、親子でリフレッシュタイムを設けるようにしました。

子どもの性格も発達も家庭の事情も様々です。専門家のアドバイスを参考に、我が子、我が家にはどの方法が効果的か、できるものから取り入れてみることをオススメします。【Y】

○メルマガで取り上げて欲しい内容やご感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉

しく思います。(アドレス登録又は配信停止もこちらからどうぞ(^_^))

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

○メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」(<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>) > 「発行物・刊行物」

> すこやかメルマガ

これからも、どうぞよろしく申し上げます(^_^)/

【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索