鍵のかかる部屋に自分が閉じ

籠ります。それでも子どもの

叫び声が聞こえてくるので、

ウォークマンを大音量にし

て好きな音楽を聴きます。

Web版 http://kosodate.city.nisshin.lg.jp/famap/

子育てをしていると、子どもにイライラすることってありますよね。 そんな時「他のママはどう対処してるんだろう?」って思ったことあり ませんか?今回はみんなのイライラ事例と対処方法を紹介します。

これでイライラ 和らぐかも?!

イライラする時は、自分の心に ゆとりがない場合が多いので、予 定がなかったり、こだわる必要が ないことは、子どものペースに合 わせるようにします。そうすると、 自分も子どもも落ち着きます。

子育て中に色々な原因でイ ライラした時、自分の気持ち を落ち着かせるため、子ども の安全確保をした後、トイ

気分転換に子連れでモーニングに行った り、自分へのご褒美おやつ(子どもに内緒 でチョコやアイス)を食べたり、1人でお風 呂に入る時は好きな入浴剤を入れたりと ホッとする時間を作るようにしています。 レに閉じこもりました。

車内で大声で歌ったり、キッズ スペースのあるカラオケにママ 友と行ってリフレッシュ。



ます。

夫に子どもを預けて マッサージや日帰り 温泉でリフレッシュ。

子どもが大きくなり、きょうだいゲン

カが増えるとそれだけでイライラする

けど、なるべく短かく叱るようにしま

す。長くなると、子どものためではな

く、自分の気持ちを鎮めるためになっ

てしまうので、気をつけるようにしてい

子どもはどんなに小さくても親とは別人格です。

考え方や感じ方も違うので、大人の思い通りにいかないのは当たり前。 また、成長途中のため道理が通じないこともしばしばです。

押してもだめなら、引いてみる。時にはあきらめることも。 子どもと離れてリフレッシュする時間をつくったり、ストレスを吐き出せる

場所を持つように心がけましょう。

子育ては山あり、谷あり。悩んだ分だけすてきな花が咲きますよ。

にっしん子育て総合支援センター 保育士 森田

公元(汉期) 。公元(元)

長い休み明けなどは 親子ともに調子が上が らなくてイライラ!

そんな時はしばらく親も子も 早じまいしてさっさと寝てしまうと、 子どもの生活リズムも戻ってきます。

非

出かける準備をするのは大変 だけど、思いきって外に出かけ ます。外の空気を吸うと、思い つめるのが勿体なくなって、 ちょっと気が楽になるかも。

非

大人のおかずを欲しがります。 お皿ごと交換したいようで、交 換するまでグズグズ言い、駄目 と伝えると泣き出します。

大人と同じお皿に同じ様に盛 り付け。それでも交換したい 時はママのみOKとしました。

ご飯中に、椅子に座ったり 降りたりします。

> ちゃんと座って食べる様に伝えます が聞けないので、ある程度食べたら お皿をさげるようにしています。

ご飯中に何か注意された のが気に入らないと、食 器を投げたり、汁物をわ ざとこぼします。

> 強制的にご飯を終了。泣い ても、とりあえず一回椅子 から下ろします。

きょうだいゲンカにイライ ラ。上の子が私の口調を真 似て、下の子を叱っている のを見て、またイライラ!

ある程度は口出ししない。 これだけは駄目という時 や、子どもから助けを求めて きた時に対応します。

できなくてイ

子どものマネをしてみると 子どもが我にかえります。

「なんでだと思う?」

と質問にしてみます。

お店の物を触ったり、1人で お菓子コーナーに行く娘に

大人がすることに関してい

ちいち質問されます。

子どもだましの回答を

せず簡潔に答えます。

ママの買物が済むまでちゃんとできたら、最 後にお菓子を買ってあげると約束。できな かったら泣こうが叫ぼうが買わずに帰ります。

今日のごはんは手抜きでい いやとあきらめます。

ライラ!

寄り道してなかなか 帰ろうとしない娘に

6歳の息子が自分

の予定を何度も

何度も聞きます。

息子用のカレンダーを用

意。ひらがなで分かりや

すく予定を書いて、壁に

貼りました。

_ノビを見ることが大好きで、 これでおしまいと言っても、まだ 見たい!とごねます。

5分以内の短い番組を録画しておき、本当にそれ で最後にする。それ以上見たがる時、強制的に 電源オフ。しばらく泣いても、そのうち諦めてお もちゃで遊びだします。

朝出かける直前に トイレへ行くと言 い、時間がなくな るのでイライラ!

時間に余裕を持つようにし、出か ける30分前にはトイレへ行かせる ようにしています。

かんしゃくの 激しい娘にイ

自宅で床に転がって 泣かれた!

別の部屋に行き、少し1人になります お互いにクールダウンできます。

最高記録は2時間だから、 記録更新するかな?と時間を はかると冷静になれます。

車の中でぐずって 泣かれた!

ラジオのボリューム

を上げると気分が紛

れます。

その場で見守ります

せます。 親が子どもの目に入らない

場所を変えて

気分を変えさ

外出先で床に転がって

位置まで移動します。

泣かれた!

ふぁまっぷは、多様な家族の多様な子育てを応援するため、日進市が発行しています。子育てしながら、親育ち!フレーフレー子育て!編集は、でんでんふぁまっぷスタッフの協力のもとNPO法人ファミリーステーションRinが行なっています。皆さんの投稿、情報、ご意見をおまちしております。

パパのつぶやき

親「外食、何食べる?」長女「うど

ん!」二女「ラーメン!」ケンカする

おもちゃを散らかしたま

ま片付けないが、第1回

片付け選手権と題し、

兄弟、親とともにやると、

あっという間に片付き、

叱らなくてすむので、おす

すめて"す。

ので、フードコートに行きます。

パパが子どもに イライラするとき

普段は、息子2人と楽しく遊んでいますが、

たまに疲れて休んでいたい休日に、遊んで

遊んでとしつこくされるとイライラ。本当に

疲れている時は、テレビを見たり、ゲームを

したり自分のやりたい事を優先させます。

子どもの朝の身支度が遅く、イラ イラするが、歌を歌いながら、楽し んですると、スピードも気分も上 がり、良いスタートが切れます。

長男に怖いのは誰?と聞かれ「お父さ

ん」と答えた次男。順番や約束が守れな

かったりとイライラ半分で怒ってしまいが

ちだが、「怖いお父さん」を演じてきた

結果が出たと胸を撫で下ろしました。



アンジュ

上のお子様も一緒に泊まれます。 キッズルームもあります。

診療時間 AM 9:00 ~ 12:00 $PM5:00 \sim 7:00$

休診日 火·水·土曜日午後、日曜祝日

舞台芸術をとおして

日進・東郷おやこ劇場は、

大切にするために会員制です。 いつでも、どなたでも入会できます。

TEL(0561)72-0203

→ 日進・東郷お北川 場の会員になると

年齢に合った舞台作品を年間 4本

観ることができます♪

人と人とのつながりを

お問い合わせ:

『守ってあげたい、子どもたちの歯』

お父さんお母さんの気持ちを大切にします。

~子育てにがんばるみなさんを応援しています~

子育て家族のお口の健康も応援します!

お父さんお母さんが治療中は、 保育士が小さなお子さんをお預かりします。(要予約) 安心してお子さんと一緒にご来院ください。

MIYAWAKI DENTAL CLINIC みやわき歯科

5 0561-74-3418 www.miyawakishika.com

〒470-0101 三本木町下川田680-34



- ●がん検診、妊婦健診、 インフルエンザ、各種予防接種実施中
- ●更年期外来、婦人科外来

受付けています

TEL 0561-74-0311



家庭でできる風邪対策

十分に睡眠を取る。

言うことを聞かないときや、

わがままばかり言われるとイ

ラッとしますが、子どもの好

きなオモチャやDVDを一時的

に預かり、わかるまで

言い聞かせます。

エアコンは 「加湿暖房」にしています。

マスクをさせます。

人ごみに行かない

ようにしています。

人ごみ等では

加湿器&空気清浄機を 使っています。

厚着をしない。

部屋を 暖めすぎない。



寝冷えしないようにスリー パーを着せています。

帰宅後の手洗いうがい励行。 手洗いができない時には消毒用ア ルコールをつけます。

水分補給でよく 緑茶を飲んでいます。 ここ数年、鼻風邪 どまりです。

「父ちゃんばっかりゲームしてて

ずるい、お酒飲んでてずるい、

テレビずっと見ててずるい。」言って

る事はもっともだけど、父ちゃんは

特別なんだ!と言いたくなってしま

鍋料理やスープなどの温か い料理を食べるようにして います。

手洗いは歌に合わせて 一緒に歌いながらやりま す。小さい子はうまくう がいができないので、水 を飲ませます。

1人娘で目の中に入れても

痛くないほどかわいいの

でイライラはしません。

お風呂上がりに鼻水を 鼻吸い器で吸うようにし ています。ひどくなる前 に対策すると、風邪が 悪化しにくいです。

シン心豊かな 子育ち&おや育ちを♪@

名古屋東部最大級の住宅総合展示場! 12月 親子で楽しめるイベント満載!!

3日(土) ·猫好き大集合!猫づくしフェスタ ・これで大掃除も安心! プロが教えるラクラク お掃除セミナ-

4日(日) ・動物戦隊ジュウオウジャー ショー ・もうすぐクリスマス! アイシングクッキーをつくろう!

▶ 11日(日) ・パッコロリン キャラクターショー

家と向き合う、あなたと向きあう。日進梅森祭

〒470-0132 日進市梅森町西田面15 (インフォメーション) **2052**(805)8422

住まいづくりの情報はもちろんキャラクターショーなどの

ナゴヤハウジングセンター 検索 🖳 🖫 🗐 🛩 🖺 LINE®

米野木駅から徒歩5分

アロマサロン Le Ciel

心と体が緩む時間

アロマの香りで体をリセットしませんか (トリートメント・アロマフェイシャル・マタニティアロマ

http://lecielaroma.com/ 090-4253-1121 瀬木佐緒里

ベビーマッサージ教室 + Alpha ○ 赤ちゃんとの「ふれ愛」タイムを

一緒に楽しみましょう♪ 「 12/19(月) はじめてのベビーマッサージ[、]

日進市 ベビマ 検索 (990-6619-2376 (赤沼)

「やってみたい」「「弾いてみたい」「を応援します

・リトミック(2歳~)

ڰۄڰۄۊٚۄڰ 林和子お菓子教室

子育てにがんばるお父さん・お母さんを 応援しています。

日進市東山 6-2513 090-8865-2201 http://www.hayashikazuko.com

親子えいごハッピーチャッピー English ≒子ども英語クリスイングリッシュ

(日進市民会館短期レッスンもあり)

ハッピーチャッピーイングリッシュ TEL:090-3095-2533(ウィークス美香)

・プレピア/レッスン(3歳~)` ・ピアノ・エレクトーン個人レッスン 林音楽教室

検索 052-807-7406 林音楽教室 (浅田町上/山)

☆ ♡しあわせ こそだて♡で世界を広げましょう♪ 12/8(木) 英語ベビマ体験レッスン 1.000円

東郷町 ララハグ 検索 ♥ lalahughappy@gmail.com(おおやまあいこ)

1歳-未就学児対象

Atte colore

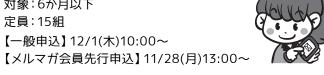
体験会ご予約受付中! 080-4445-9393



【12/14(水) 10:30~12:00「ほっとサロン ねんね」】

場所:西部福祉会館 対象:6か月以下 定員:15組

【一般申込】12/1(木)10:00~



お申し込みは

にっしん子育て総合支援センターへ 電話申込可 0561-75-2244

★詳細は、ほっとサポートメールマガジンでご確認ください。



ほっとサポートメールマガジンは、 妊婦さんと、0~3歳までの子ども

を持つ保護者の方を対象に、原則として毎月3回 8のつく日に配信しています。市内で開催される、 イベントや講座・健診・相談事業などの情報をお届 けしています。



こちらのQRコードを 読みとって登録できます

PCからの登録は

kosodate@ml.city.nisshin.lg.jp こ空メールを送信してください。

にっしん子育てナビ ふぁまっぷ [発行] 日進市こども福祉部子育て支援課 日進市蟹甲町池下268 TEL 0561-73-1049 FAX 0561-72-4603 [編集] NPO法人ファミリーステーションRin × でんでんふぁまっぷ 日進市岩藤町陸見63 TEL&FAX 0561-74-1080

音楽は一生の宝物♪

パパ・ママからお子さんヘプレゼントしませんか?

~ 理想の音響空間で、楽しく正しく音楽レッスンはじめよう~

防音モデルルーム を設置しています。 防音機能だけではなく、 楽器本来の音 を引き出す「音響効果」を重視して いるので確かな音感を育んでいきます。

vtech

リブテックミュージックスクエアでは、**●鍵盤導Λコース (2 年) をはじめませんか?** グループ活動でソルフェージュカを育てます。 鍵盤だけにとらわれず、演奏するためのリト

> ミック活動も行います。



良い音 良い響きの中で

ミュージックスクエア TEL 0120-41-3396

〒470-0111 日進市米野木町福成 60

WEB www.MUSIC-SQ.com 米野木交差点角·駐車場 10 台完備