



ゆめおいっこ



「ママといっしょでいいな」にて

特集 『子育てのイライラ!! 怒りのコントロール術!』

- ★ パパもいっしょに遊ぼう!
『Tくんパパに聞いてみました!』
- ★ 子どもといっしょに…防災ひとくちメモ
『ローリングストック』
- ★ 子育てサークル紹介 『プチトマト』



～いつでもどこでも「広報一宮」を～
無料アプリで配信中



あ～！もう！！

子育てのイライラ！！



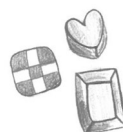
怒りのコントロール術！

ゆめおりっこ(No.70)では『子育てのモヤモヤ、イライラどうしたらいいの？』を特集し、子どもとの関わり方について色々な方法、考え方があることをお知らせしました。今回は“子育てのイライラに対し、ママやパパが自分自身の怒りをコントロールするためには、どうするとよいか”について、育児本を参考にまとめてみました。実践できそうなものが見つかるかな？

子育てのストレスに対処する方法

一、自分への「ごほうび」を用意しておく

チョコレートなど好きな食べ物や香り、自分にご機嫌になれるごほうびは何か？



二、いらないモノを思い切って捨てる

モノが多いと、ストレスを感じやすい人も。少しでもモノが減るとストレス軽減！

三、クールダウンをする

トイレに入り、気持ちが落ち着くまで待つ。顔を洗う。誰かに電話するなど、すぐにできることもありますね。



四、身体を動かす、書き出す

すごい勢いで掃除をしてみる！
紙にイライラした爆発した気持ちを書き出して、破る！というやり方も一つです。

子育てのストレスをためない考え方

一、イライラするのは当たり前！

イライラする自分を責める必要はありません。責めてしまうと、自分が嫌になり、子どもを受けとめることが難しくなるかもしれません。



二、あなたなりでいい

「よくやっている」と自分を認めると、我が子を肯定的に見られるようになります。

三、完璧な子育てなんてない

部屋が汚くても、洗濯がたまっていても大丈夫。
「まあいいか」と思う、いい加減さや適当さも必要ですよ。

四、言葉に出してみる

「そんな時もあるよ」「私って意外といいパパ、ママじゃない」と口に出してみると、何となくいい気分になるかもしれません。



参考文献：ママも子どももハッピーになる！がんばらない子育て（高見知日子）

ママ先生が伝える 幸せ子育てのコツ 今がづらいママたちへ（大豆生田啓友）

ママの心がふわりと軽くなる子育てサプリ～佐々木正美先生とぶりっつママからの贈り物～（佐々木正美）

一、朝日を浴びる

脳内の幸せホルモンと言われるセロトニンを出すのに効果的です。



二、深呼吸をする

リラックスすると呼吸も深くなるので、深呼吸することで、気持ちが落ち着きます。

三、感動して泣けるものを用意しておく

泣けるドラマ、泣ける動画など、何でもいいのです。

感動の涙はストレス成分を身体から流してくれ、少し楽になりますよ。



四、子どもを喜ばせる

子どもの笑顔を見ることが、ストレス解消法への近道です。

子育て支援センター来所のママに聞いてみました！

『イライラした結果、こうなりました！』 エピソード ~このような経験あるかな？

遊びたい気持ちが先行し、晩ご飯をほとんど食べなかった下の子。ついイライラしていたら上の子が下の子に「おかあさんが作ったご飯、ちゃんと食べないとだめだよ」と諭していてほっこり。とても微笑ましい光景だけど、上の子本人も少食で、その日の晩ご飯残していました…。

4歳9か月・1歳3か月（男の子のママ）



イヤイヤ期真っ最中の子どもに「ごはん食べるよー！」
「座ってよー！もー！！！」と朝からイライラ…。どうぶつ図鑑を片手に私のそばに来たと思ったら、指は牛を指していて「モー」と一言。何ひとつ伝わっていませんでした…。

2歳3か月（男の子のママ）



子ども同士のケンカにイライラして、イライラした気持ちをひきずったまま、晩ご飯を作りました。卵を割って、本当ならカラを捨てるのに…使う方の卵を捨ててしまいました。そんな自分にまたイラ！（なにやってるんだー！）

「あー！」と声を出すと、子ども達が「どうしたのー?!」と心配して来てくれ気持ちが切り替わりました。イライラをひきずるのは本当よくないな…と実感しました。（でもなかなか切り替えるのって難しい…） 1歳8か月（男の子のママ）



子育てをする中で、イライラすることって誰にでもありますね。世の中のママ、パパみんな同じですよ。子育てのイライラやストレスとうまく向き合い、少しでもストレスの軽減ができるといいですね。

パパもいっしょに遊ぼう！

“子どもと一緒に遊びたい” “みんなどうやって子どもと遊んでいるの？” と思っているパパたち。この事業に参加されたパパに、お子さん・ママへの思いを聞いてみました。



Tくん（7か月）パパ

*参加してみた

歌や体を使った遊び方が、一緒にできて良かった。



<東五城子育て支援センターにて>

*今、お子さんと楽しく遊んでいること

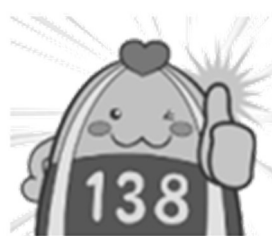
にらめっこ・高い高い・こちょこちょ

*我が子に思うこと

毎日、笑顔でいてほしい。



毎日 ありがとう♡



子どもといっしょに・・・

防災ひとくちメモ



今回は … 『 ローリングストック 』

『ローリングストック』とは、普段から少し多めに食材や加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。

♡ 乳幼児のローリングストックには、いつもの食べ慣れた味を ♡

*ミルク（液体ミルク）

常温での
長期保存が可能



*菓子（子どもの好きな菓子）

いつも食べ慣れて
いるから安心！



*ベビーフード

そのまま食べら
れるタイプが
豊富



※ 避難所ではいつもと違う環境や場所で親子ともにストレスがたまるかもしれません。

食品に限らず、好きな絵本やおもちゃなどを入れておくといいですね。

また肌着などはワンサイズ大きなものを入れ、ジャストサイズになった時には普段使いにするのもおススメ！

子育てサークル紹介

フキトマト

北今保育園



様々な場所から、いろんなママ達が集まって子ども達のこと、育児のことをおしゃべりしています。ゆったり笑顔のママ達と子ども達も安心して過ごしています。ぜひ、遊びに来て下さい。

<活動場所>

東五城子育て支援センター・サークル支援室
一宮市東五城字備前12
Tel (0586) 85-9339

<活動日時>

毎月 第3木曜日
(1,3月はお休み)
午前10時~11時

みなさんの参加お待ちしております！

※市内在住の未就園児と親、家族の方々是非ご参加ください。

申し込みは、いちのみや子育て支援サイト・アプリまたは、各子育て支援センターです。

いちのみや子育て支援アプリ
Google play App Store で配信



Google play



App Store

* パパもいっしょに遊ぼう！ 時間：午前10時~11時30分

11月12日(土)	里小牧子育て支援センター	【申込日：10/5・6	申込先：里小牧】
12月17日(土)	大和公民館	【申込日：11/21・22	申込先：丹陽】
1月14日(土)	葉栗公民館	【申込日：12/14・15	申込先：黒田北】

* 育児講座 時間：午前10時~11時30分

11月9日(水)	葉栗公民館	【申込日：10/12・13	申込先：千秋】
テーマ：『赤ちゃん期のコミュニケーションは人生の土台 ~この時期から意識してほしい非認知能力~』			
1月28日(土)	東五城子育て支援センター	【申込日：12/20・21	申込先：東五城】
テーマ：『将来キレない引きこもらない子どもにするには 今から始める親子のコミュニケーション』			

* ママといっしょでいいな (1歳児対象) 時間：午前10時15分~11時15分

11月10日(木)	} 木曽川体育館	【申込日：10/12・13	申込先：黒田北】
11月17日(木)			
1月19日(木)	} 中保健センター	【申込日：12/20・21	申込先：千秋】
1月26日(木)			

* 親子でねんど (2歳児対象) 時間：午前10時~11時30分 東五城子育て支援センター

11月25日(金)	【申込日：10/24・25	申込先：丹陽】
1月13日(金)	【申込日：12/14・15	申込先：里小牧】

* 公園へいこっ！ 時間：午前10時30分~11時 申し込み：不要

10月6日(木)	大平島公園	朝日2丁目6-1
11月2日(水)	五城公園	西五城字中川田50
12月1日(木)	大野極楽寺公園	浅井町大野字小屋裏1400

※感染症の拡大状況、暴風警報発令など異常気象時または災害の発生状況により中止する場合があります。



図書紹介

子育てに関する本や絵本を貸出しています。
一家族 1 回につき 2 冊まで、貸出期間は 2 週間です。
電話での予約も受け付けています。
是非、ご利用ください。

子育てのイライラ・怒りに もう振り回されない本

著者 篠 真希

イライラ・怒りに悩んでいるお母さん達が感情に振り回されないための方法を、アンガーマネジメントのプロが優しく指南。怒りの鎮め方や、怒りとの付き合い方、子どもの心にしっかり届く叱り方などを詳しく伝えます。



この紹介図書は
東五城子育て支援センターにあります

おうちへかえろ

さく・え 三浦 太郎

ともだちが順におうちにかえっていき、
心細くなりましたが・・・
おうちで待っていたのは???
あたたかな安心感が心に残ります。



この紹介図書は 東五城・里小牧・黒田北
丹陽子育て支援センターにあります

<市立子育て支援センター>

中央子育て支援センター
〒491-0858
栄 3 丁目 1-2
(i - ヒル 5 階)

☎ (0586) 85-7026
FAX (0586) 85-7027

丹陽子育て支援センター
〒491-0827
三ツ井 3 丁目 2-37

☎ (0586) 28-9146
FAX (0586) 76-7021

千秋子育て支援センター
〒491-0817
千秋町天摩字山畑 370-56

☎ (0586) 28-9771
FAX (0586) 81-0277

東五城子育て支援センター
〒494-0008
東五城字備前 12
(尾西庁舎 2 階)

☎ (0586) 85-9339
FAX (0586) 63-3660

黒田北子育て支援センター
〒493-0001
木曾川町黒田字竈守西 108
(一宮市立黒田北保育園併設)

☎ (0586) 28-9769
FAX (0586) 86-6333

里小牧子育て支援センター
〒493-0005
木曾川町里小牧字神明東 5-1
(一宮市立里小牧保育園併設)

☎ (0586) 28-9770
FAX (0586) 87-7490

<子育てひろば>

(私立)子育てひろば かもめ
〒491-0918
末広 1 丁目 21-10
(かもめ保育園内 ホール)

☎ (0586) 45-3839
FAX (0586) 45-3702

(私立)子育てひろば 若の宮
〒491-0121
島村字下老光寺 44-1
(若の宮保育園内 2 階ホール)

☎ (0586) 51-2727
FAX (0586) 51-2915

※ 子育て支援センターは、いちのみやファミリー・サポート・センター

☎ (0586) 28-9772 と連携しています。気軽にお問い合わせください。



2022 年 10 月発行