

親学び講座・みなさんの話を紹介！
〔乳幼児編〕

どんな話が出たかな？

子どもの寝る時間

☐ 夜寝るまでの間、どのように過ごしていますか。

- ・お風呂に入る、歯磨きをする、夕ご飯をつくる、片付ける、などを家族で分担。
- ・子どもの年齢によって、寝る時間が違うから、それに合わせて親も動く。
- ・仕事で遅くなることもあり、早く寝させることが難しい日もある。
- ・子どもと話したり遊んだりする、団らんの時間をつくりたいと思っているけど…

☐ 子どもが早く寝つくようにする方法はありますか？

- ・子どもが寝るまで、本の読み聞かせをするなどのルーティンをつくる。
- ・寝る前に、静かにする時間をつくる。
- ・寝ないときは何をしても寝なくて困る。

自分時間つくってる？

☐ 一人になる時間ができたら、どんなことをしたいですか。

- ・映画、ドライブ、運動、お風呂など。
- ・一人になった時にすぐにできるように、したいことリストをつくる。
- ・少しの時間でも、一人で行動するとリフレッシュになる。(ドライブをするetc)
- ・いざ一人になると、子どものことが心配で楽しめない。
- ・心に余裕がないときは一人になりたいと思うけれど、何をしようか迷う。

☐ どんなとき、ほっと一息つけますか。

- ・子どもが楽しそうに遊んでいるとき。
- ・一人でお風呂に入っているとき。
- ・子どもの寝顔を見たとき。
- ・パートナーや家族と話しているとき。
- ・家族のほっとする時間もつくりたい。

「ちょっと親学び」プログラムショート編

☐ 今日もきょうだいげんかが始まりました。こんなとき、どうする？

- ・どちらの話も聞くようにする。
- ・放っておくけど、けがをした、させたときはまずは手当で。
- ・落ち着いてからどちらからも話を聞く。
- ・上の子ばかり注意してしまい、反省。
- ・ここでの話は、子どもが、友達同士でけんかした時の対応にも生かせそう。

☐ SNSや友達との話を通じて、他の家庭のいいところばかり目につきます。SNSとどう向き合う？

- ・他の家庭の話だと割り切る。ヒントになりそうなことは取り入れる。
- ・見ていると疲れるから見ないようにする。
- ・こんな世界もあるんだなと、自分とは別の世界として見ると、息抜きになる。

人と話したり聞いたりすることで、自分とは違う考えに出会えます。
いろいろな考えがあることを知る。子育てのヒントにする。そんな機会にしてください。