



春は、心がウキウキする反面、落ち着かなくてイライラもしがち。子どもに對しても、つい「あとでって言ったでしょ！」と怒ってしまうお母さんも多いと思います。子どもをひどく怒った後で待っているのは、反省と後悔。「あんな言い方をしなくても良かったな」と思いながら、またイライラすると、同じことをしてしまうものです。

分かってほしくてわがママを言います。そんな、子どもの大切な自己主張を「ああ、うるさい」と認識しては、成長を妨げることになってしまいます。

子どもの自己主張を成長の証、と受け止めるには、お母さんがゆつたりとした気持ちでいることが重要。育児は、体力勝負です。子育てと家事に追われ、毎日があわただしく過ぎていくことでしよう。そのような中で、お母さんは、自分のためだけに使える時間がありませんか？一日の中で、ホッとするときがありますか？イライラのあまり子どもに当たっている自分を、嫌いになったりしていないですか？

●今月のテーマ
ゆつたり育児のすすめ
「楽しく元気なお母さん」子どもたちは大好きです

保健師 栗田 朋子

VOL. 2

健康だより

できます。「誰も私を助けてくれない」なんて悲観的にならないで。愚痴を聴いてくれる人がいないのなら、保健師にご連絡ください。自分の思い通りに育児ができないのは、お母さんがダメな母親だからではありません。一生懸命にならずに、バテ気味の自分にさげにムチを振るのはやめましょう。がんばっている自分へ、たまにはご褒美をあげてください。

お母さんがニコニコしていることは、子どもにとっても幸せです。子どもを大事にしたいのなら、自分自身も大事にしたいですね。子どもと一緒に楽しく遊べる元気なお母さんでいたいものです。

子どもを早めに寝かせて、ひとりで見るテレビドラマ。お気に入りのハーブティを
入れ、それを飲みながらの読書。お友達との電話。メール。音楽を聴きながらのリラックスタイム。ちよつと高価なお菓子をひとりで食べる……。

