

テーマ2 余裕を持つことで子どもが見えてくる

【ねらい】

大変な子育てだからこそ、自分の時間をつくり、心を健康に保つことが子どもを愛し、子どもとしっかりと向き合うことにつながることを知るとともに、自分にあった時間のつくり方やリフレッシュの仕方について話し合いを通して見つけていく。

【活動の流れ】

- 1 事例を読み、親同士が余裕を持って子育て、家庭教育を行っていくためには、親自身が心身ともにリフレッシュする必要があることを伝える。
- 2 参加者の心身のリフレッシュの仕方、自分の時間のつくり方をワークシートに書き発表する。
- 3 参加者は、発表を聞きながら参考となる、また、実際にやってみたい時間のつくり方やストレス解消法をワークシートに書く。
- 4 参考としたい時間のつくり方やストレス解消法を出し、話し合いを深める。
- 5 ファシリテーターが、話し合いのまとめをする。参考となる時間のつくり方やストレス解消法等を実践する意欲がわくようにする。

【支援のポイント】

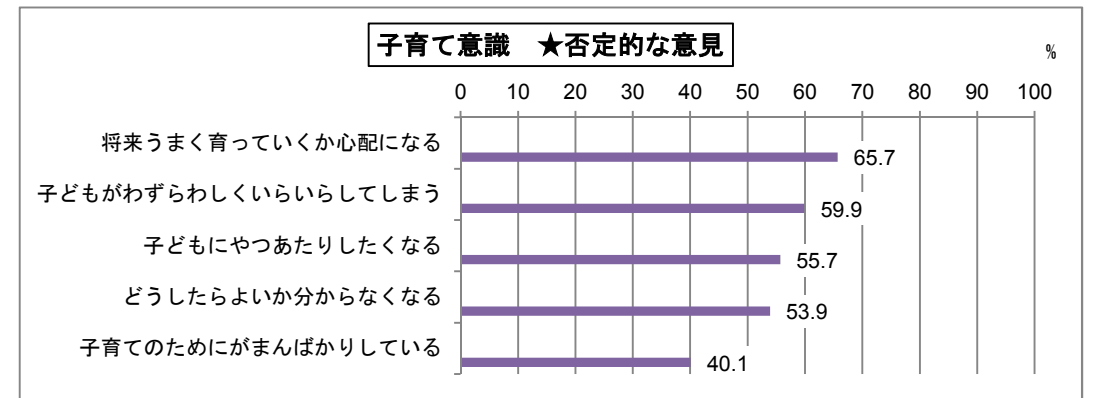
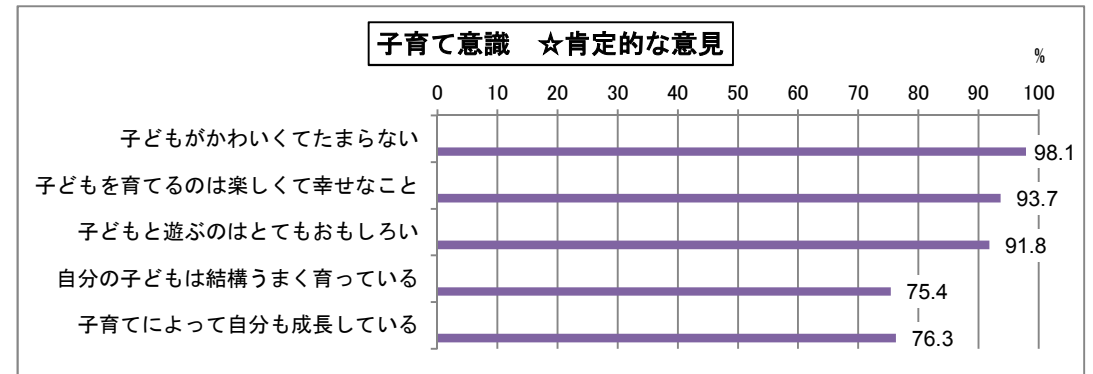
- 人によって時間のつくり方やリフレッシュする方法には違いがあり、どんな些細なことでもいいので、自分の時間がもてたことや気分がよくなったこと等を考えられるようにする。
- 自分の時間をつくりたくても、また心身のリフレッシュをしたくてもできない要因にも目を向け、阻害要因を取り除いていくために必要なことについても話し合うようにする。
- 子育て中に、わき目もふらず子どものことだけを考えては疲れてしまう。リフレッシュのために自分の好きなことをすることが、決して自己中心的で悪いことではなく、親が幸せで笑顔でいる家庭でこそ、子どもも幸せを感じられることを知らせるようにする。
- 自分の時間がもてない時には、保育サポーターや一時預かり等のサービスやお互いが子どもを預かり合う相互支援等があることも知らせるようにする。

【参考資料】

◇心身ともに健康であるために必要なこと

- よく食べること
- 十分に睡眠をとること
- 活動的に動くこと
- 毎日数分でもひとりで過ごす時間をもつこと
- 新しいことを学び体験すること
- 楽しむこと
- 他の大人とともに時間を過ごし、話をする

【「完璧な親なんていない!」より(ひとなる書房)】



対象：1歳6か月～6歳11か月の子どもをもつ母親

【第5回幼児の生活アンケート (ベネッセ教育総合研究所 2015)】