いっしょに子育て（グループ相談）

「いっしょ子育て」では、グループ相談で講師の方からお聞きしたお話しやアドバイスを分かり易く掲載します。“こんな時どうしたらいいのかな･･･”　“これでいいのかな･･･”そんな気持ちを抱いた時に参考にして下さいね。

9／16（水）　「ストレスと上手につきあおう」

講　師：門間　尚子さん（産業カウンセラー）

日頃、自分のことは後回しになりがちなママたちも、話しを聞きながら改めて自分の気持ちに向き合うことができたようです。「イライラが少しでも解消できるヒントをもらえました。」「お母さんも頑張っているんだ！と自分で自分をほめることができました。」などの感想をいただきました。

イライラしないコミュニケーションのコツ

（一部抜粋）

1.自分の状態を知る
心をコップに例えて、その中に溜まる水がストレスとイメージする。コップの水がいっぱいになってあふれ、「怒り」という形であらわれる。

2.怒りへの対応（コップの水を上手に抜く方法）
イラッとメモ･･･感情を文字化する
カウントバック･･･頭の中で数を数える
コーピングマントラ･･･深呼吸しながら決め台詞「大丈夫！」「踏ん張りどころ！」などを繰り返し唱える。

3.良いコミュニケーションの方法
「キャッチボール」をイメージする。相手の受け取りやすい場所に受け取りやすいスピードのボール（言葉）を、心をこめて投げ、その後は相手の心の中で何が起きるかは自由だと理解する。

4.からだを使った頭と心のほぐし方
私たちは「頭」「からだ」「こころ」のバランスをとりながら生きている。心配事や不安などがいっぱいの時は、体を使って頭と心をほぐしましょう。
腹式呼吸
顔ツボを押す･･･眉頭（不安の緩和）、目尻（怒りの緩和）など
指を握る･･･親指（悲しみ、寂しさ）、薬指（不安、心配）

～門間先生からのメッセージ～
子育て中は、子どもの事や毎日の生活に追われ、自分のことを見失いがちになります。
忙しい中でのほんの少しの時間、自分の気持ちに目を向け思いに気づき、その気持ちを大切にしながら、上手に相手に伝えていきましょう。

10／15（木）　「ママのからだのケア」

講　師：藤田　愛さん（山形大学医学部看護学科准教授）

毎日の子育てに忙しくしているママたち。ついつい自分のからだの事は後回しになりがちですね。そこで、ママのからだの悩みについて皆で語り合いました。講師からは、具体的なケアの方法や簡単なストレッチを教えていただきました。改めて自分自身のからだに向き合う良い機会になったようです。

◎体の不調で多かったこと

★睡眠不足
育児中いかに休むかが、大事。
お昼寝が難しければ目を閉じるだけも休息になる。

★腱鞘炎
子育て中のお母さんは、授乳や抱っこで痛めがちです。
ストレッチで予防を。

★冷え
5本指靴下やくるぶしを覆う靴下で、足を冷やさないようにする。足をさわったり、指を広げるなど足のマッサージも良い。

★脱毛
ホルモンの影響です。からだが戻るのに一年位かかることもある。洗髪時すすぎを十分に行う。

★腰痛
授乳時の姿勢はあぐらが良い。
子どもの抱き方も左右替えながら（お母さんの抱きやすい方向だけでなく）抱っこすることは、子どものからだのバランスの発達にも良い。

★かゆみ
女性は免疫疾患が多く、アレルギーや皮膚疾患がおこりがちです。こまめなケアを。

～藤田先生からのメッセージ～
毎日の忙しさの中で、からだの不調もやり過ごしてしまい悪くしてしまうことも･･･。それは、子育て中のお母さんの陥りやすいことでもあります。
いつもより“疲れ”がとれないなぁと感じる時には、病院を受診をしてみて下さいね。