



グループ相談 報告

のびすく仙台では毎月“子育て”をテーマに講師の方をお招きしてグループ相談を開催しています。

“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くださいね。

3/18 (土) 「ひとり親の子育て」

3組の親子が参加。少ない人数でしたが、じっくりと話をすることができました。仕事のことが話の中心になり、講師のアドバイスのほかに、参加者の体験談も出て情報交換の機会になったようです。「心が楽になりました。」「参加できてよかったです。」などの感想がありました。

講師 Profile 山本 初代さん

女性支援のNPO法人ハーティ仙台理事。子育てから、DV問題・老人問題のサポートをしています。子どもとお母さんが生きやすい世の中になる事を願って活動しています。

1. 仕事を探すには・・・

- 子どもの預け先を探しましょう。祖父母にお願いする時は、十分に話し合うことも大切です。保育所などの施設は実際に足を運んで見学するといいでしょう。
- マザーズハローワークでは、資格の取り方などを教えてくれます。
- 働き方は、パート、短時間、フルタイムなどいろいろあります。フルタイムの場合は、緊急時に子どもをケアしてくれる人を見つけることも必要です。

2. 働きながらの子育ては・・・

- 子どもと関わる時間が短くなるので、凝縮した関わりが大切になります。ギュッと抱きしめてあげるなど親子で気持ちの交流を図ることで子どもはホッとします。

- 1日で全てをやるうとはせず、1週間、1ヶ月単位での行動計画を考えましょう。例えば、子どもと一緒に食事をする、遊ぶ時間をつくるなど、子どもとの時間も大切ですが、私(ママ)の時間をつくることもとても大切なことです。

子育ての毎日から、社会へ出ていくのです。期待と不安があるのは当たり前ですね！すぐに完璧にこなそうとせず、優先順位をつけてできることから始めてみることをおすすめします。自分を大切に生きること、この先の行動に広がりを持てます。



☆のびすく仙台では、月2回女性相談を開催。家庭や子ども、仕事、そして自分のことなどを相談することができます。事前申し込みは不要です。当日、受付でスタッフにお声掛けください。



4/19 (水) 「子どもの食事」

7組14名が参加。栄養バランスの取れた食事の大切さ、乳幼児期の栄養のポイントなどについてお話の後、参加者からの質問に丁寧に答えていただきました。「不安や疑問が解決して気持ちも楽になった」「みんないい食事で悩んでいるんだ、うちだけじゃないんだと思えた」などの感想がよせられました。

講師 Profile 佐藤 京子さん

管理栄養士 仙台市訪問栄養相談員・指導員
宮城学院女子大学生生活文化学科非常勤講師
仙台市地域活動栄養士会子どもの食事研究グループ

Q: 5ヵ月になったら離乳食を始めようと思っています。

- ① 量はどのくらいでしょうか？
- ② アレルギーのある食材について教えて下さい。

- A: ① 先ずはひとくち、次の日はふたくち、3日目からは子どもが欲しがらうくらい食べさせて大丈夫です。その後、母乳やミルクで栄養を補います。
- ② 肉・魚・大豆は、ひとくち食べさせて様子を見て少しずつ増量します。アレルギー25品目は体調が良い時に食べさせ、そば・はちみつ・魚卵は1歳までは控えましょう。

Q: 今までは食べていたのに、半年くらい前から食べなくなっていました。(1歳児)

A: 今まで食べていたのなら噛む機能に問題はないと思います。生活リズムが規則正しくできているかを意識してみてください。おやつ時間になると食欲が出ることもあるので、朝ごはんが残したものをあげたり、チーズやヨーグルトなどで全体の栄養バランスを整えるなど工夫してみてください。

Q: だらだらと食事の時間がかかってしまいます。(1歳児)

A: 食事が進まないときはあまり気にせず、食事の時間は長くても20分に収めましょう。食べないときは「ごちそうさま」でOK。次の食事までいっぱい遊んで、帰ったらすぐ食べさせられるように準備してタイミングよく出してみてください。

Q: 離乳食を2回に増やす時期はどのくらいからですか？

A: 離乳食を開始し1ヵ月ほど経ってから豆腐・魚・肉など食べられる種類を少しずつ増やしてすすんでください。食事に慣らして2ヵ月経ってから2回食にします。ペーストから固形に移行するには柔らかく煮て、すり鉢で潰し、形を残すところから始めてみましょう。

食事は楽しいものだと思えるためにも、親がおいしそうに食べる姿を見せるのは大切です。今は大変かもしれませんが、その頑張りが必ず花開く時が来るので肩の力を抜きながら、あせらずにいきましょうね！

