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。

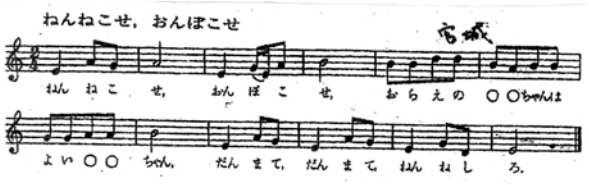
9/22（金）「おぼえてかえろう！わらべうた」

11組22名が参加。お子さんに手遊びや、わらべうたなどを歌ってあげたいという親子が集まり、0歳児にもできる簡単な遊びを教えて頂きました。五感を育てるために、ハーブのにおいを楽しんだり、おてだま遊びやペープサートなども見せて頂き、盛りだくさんの内容でママたちも大満足でした。

講師 Profile 小原紀子さん
宮城わらべうたの会
仙台市内の市民センターや児童館で楽しく活動しています。

顔にかかったバンダナを取ってあげたり、自分で取ったり「いないいないばぁ」とにっこり笑顔で！

○子守唄



「ばんざーい」と両手を上げる、ハイハイなどは全身の筋肉づくりに大切な遊びです。

○おむつ替え…おどけてみたり、歌を歌ってひざを触ったり、こちょこちょしたりなど、毎日何回もできる触れ合いを大切にする。

赤ちゃんがうまくできた時は、「じょうず、じょうず」と手を打ちながら褒めてあげる。

～褒めることで、心の安定や次の意欲につながります～

10/25（水）「ママのからだのケア」

4組8名、0歳児のママが参加。自分のからだの不調や気持ちについて話した後、先生が一人ひとりに丁寧に答えてくださいました。また、参加者同士アドバイスする姿もみられ、「不安が軽くなった」「安心・納得できました」などの感想もありました。

講師 Profile 藤田愛さん
山形大学医学部 看護学科准教授助産師。国際ボンディング協会副理事長。日本臨床アロマテラピー学会理事。親と子のきずなづくりを支援してます。

Q:出産してから、夫にイライラすることが増えました。　（4か月児ママ）
A:4ヵ月頃になると疲れもピークに達し、どうしてもイライラがつのってしまいます。パパにどうしてほしいのか具体的に要望を伝え、交渉することが大切です。例えば、役割を分担したり、お願いごとをリストアップして、日程を調整するなど工夫してみましょう。

Q:乳がんなどの病気が怖いです。なにかできることはありますか？　（11か月児ママ）
A:触診はとても大切です。日々触ることで、違和感にも気づきやすくなります。不安に感じたら、健診することもできますよ。

～簡単にできるストレッチ～

＜頭をほぐす＞
頭を手のひらでつつみ優しく揉んでいきましょう。

＜肩甲骨をほぐす＞
左手は上から、右手は下から背中で手をかさねるイメージ（左右交互）。深呼吸することでイライラも落ち着きます。

子どもが大きくなり思い通りにならないと、イライラしてしまうことが増えてきます。ときには我慢したり、あきらめることも大事です。まぁいいか、といいかげん（良い加減）が少しずつ分かるようになってきます。あれもこれも完璧にと考えるよりは、良い加減でお母さんたちの思う通りに子育てして大丈夫ですよ。