

NEWS
「孤育て」
していませんか？
子育てアドバイス



「子育ては母親の役目」と考える人は、今の時代でも少なくありません。しかし、本来人間は、みんな協力しながら子育てをしていく生き物です。近年、核家族化が進み、母親は一人での子育て、いわゆる「孤育て」を余儀なくされることも多い状況です。

今回は「孤育て」にならないためにどうしたら良いかを一緒に考えていきたいと思います。

「孤育て」が引き起こす心の病

「孤育て」は母親の役目と考えると無理をしがちです。睡眠時間も十分に確保できない生活が続く、体の疲労に孤独感が重なっていきくと、次第に心の疲労につながっていきます。そんな「孤育て」の状況が続くと、不安になって涙が出たり、イライラしたり、夜に眠れなくなってしまうなどの症状が現れ、産後うつや育児ノイローゼといった心の病にかかってしまう恐れも高くなります。

頑張らずに誰かを頼って

「孤育て」の状況に陥ってしまったのは、子育てを全て自分一人の

力でもやり遂げようとしてしまったり、手伝ってくれる人が近くにいなかったり、助けを求めたくてもどこに相談すれば良いのか分からないなどの原因が考えられます。「孤育て」にならないためには心のゆとりや頼れる相手が必要です。まずは、子育てを100%の力で頑張ろうとせず、赤ちゃんが寝ている時には自分もしっかりと眠るようにしましょう。また、父親や身近な人に「手伝って」「助けて」と具体的に言葉にするのも大事なことです。町では、保健師や助産師、保育士などに、いつでも相談することが出来ます。ママ友などをつくる機会も設けていますので、ぜひお気軽にご利用ください。

子育て世代包括支援センター
☎582-6045

子育てにおける父親の役割

「自分は働いているから、子育ては妻の役目」と考えているお父さんはいませんか。確かに仕事をしながら家庭を支えることは大変ですが、同じように育児も大変なもの

です。父親が母親と同等の育児をこなすのは難しいですが、できることから少しずつ育児に参加したり、料理や掃除、洗濯などの家事を行い、負担を減らしてあげましょう。また、父親は母親の心に寄り添うことも大切です。母親の話をしっかりと聞き、時間を設けて、「ありがとう」や「頑張ってるね」など日々の育児を思いやる言葉をかけることも母親の支えになります。

ポイント
子どもが生まれ、新婚当時より忙しさは増えていきますが、同時に幸せも増えていきます。「孤育て」にならないように、周囲のみんなが思いやりの気持ちを持ち、話を傾聴し、夫婦・家族・地域のみんなが子育てをしていきたいと思います。

Recipe

管理栄養士のおすすめレシピ
厚揚げとチーズの
チャンプルー



- 材料 (4人分)
- 厚揚げ…大人1枚(120g)
 - 玉ねぎ……………1個
 - 赤ピーマン……………1個
 - チンゲン菜……………2株
 - プロセスチーズ……40g
 - ごま油……………大さじ1/2
 - 桜えび……………大さじ2
 - 塩・こしょう……………少々
 - 卵……………1個
 - しょうゆ……………小さじ1
 - かつお節……………適量

【1食分の栄養価】 エネルギー 144kcal / たんぱく質 9.7g / 脂質 8.8g / カルシウム 250mg / 鉄 1.6mg / 塩分 1.1g

- 作り方
- 厚揚げは7mmくらいの厚さの色紙切り、玉ねぎと赤ピーマンはせん切り、チンゲン菜はひと口大に切る。プロセスチーズは5mm角の棒状に切る。
 - フライパンにごま油を熱し、玉ねぎ・赤ピーマン・厚揚げ・チンゲン菜の順に加えて炒める。
 - 桜えびを加え、塩、こしょうで調味する。
 - チーズと溶き卵を加えたら全体を大きく混ぜ、しょうゆをふり入れる。
 - 器に盛り、かつお節をかける。

voice / おすすめポイント
ピーマンやほうれん草など、いろいろな野菜をたくさん入れても良いメニューです。家でも作ってみたいと思います。
菊田梨穂さん、龍馬くん

check
貸出中! 血圧計・体重計・健康DVD
健康づくりを応援するため、無料で貸出しています。

貸出品

- 血圧計/体重計
- 健康DVD
- 笑いヨガ/運動・ラジオ体操 / いきいき百歳体操

健康福祉課 健康増進係 ☎582-1133

9 Sep.2022 Calendar

9/7 WED 広報9月号、お知らせ版 県立美術館鑑賞 (半田公民館発着) ★

8 THU 1歳6か月児健診 (R3年1・2月生)

9 FRI ◆★

10 SAT 桑折学習塾 (醸芳小)

11 SUN ◎ミツバチいたみと眠りのクリニック ☎572-5328

12 MON 健康相談日 ♥

13 TUE 県立美術館鑑賞 (イコーゼ発着) 3歳6か月児健診 (H31年1・2・3月)

14 WED

15 THU 県立美術館鑑賞 (睦合公民館発着) ★

16 FRI ◆◆★

17 SAT 町小学生陸上競技大会 (町民運動場) 桑折学習塾 (中学)

18 SUN ◎まつもとクリニック ☎582-4800

19 MON ◎梁川病院 ☎577-2155

20 TUE

21 WED 広報お知らせ版/県立美術館鑑賞 (伊達崎公民館発着)/特定健診・後期高齢者健診・がん検診 ★

22 THU 特定健診・後期高齢者健診・がん検診 ♥

23 FRI ◎おの整形外科クリニック ☎527-1055

24 SAT 桑折学習塾 (中学)

25 SUN キッズスクール ◎遠藤内科医院 ☎582-6788

26 MON 特定健診・後期高齢者健診・がん検診 ♥

27 TUE すくすくカフェ「ママトーク」★

28 WED 成人講座「会津木綿柄折り紙でリース作り」

29 THU 特定健診・後期高齢者健診・がん検診 ♥

30 FRI 特定健診・後期高齢者健診・がん検診 ◆

10/1 SAT 特定健診・後期高齢者健診・がん検診 桑折学習塾 (中学)

2 SUN

3 MON 特定健診・後期高齢者健診・がん検診 ♥

4 TUE 特定健診・後期高齢者健診・がん検診

5 WED 広報10月号、お知らせ版 特定健診・後期高齢者健診・がん検診 ★

●イコーゼ ●やすらぎ園 ◎休日当番医
◆母子手帳交付・すくすくの日
【子育て支援センター】: イコーゼ 10:00~11:30
♥ベビールーム (1か月~1歳5か月ごろのお子さんと保護者)
★キッズひろば (1歳6か月ごろ~就園前のお子さんと保護者)
▶「すくすく」(☎582-6045)へ事前に予約してください。
☎集団接種日 (ファイザー) ☎集団接種日 (モデルナ)
※接種会場は「やすらぎ園」です。