

のびっこ

令和7年9月発行
恵那市社会教育課 太田
☎0573-26-6853

このおたよりでは、子育て情報や、子育てについて考えるキッカケを掲載していきます。

思い通りにならない育児、毎日お疲れ様です



子育てが
うまくできない

助けてくれる
人がいない

まわりの目が
気になる

これでいいのか
わからない

イライラ
しちゃう

子どもが言う
ことを聞かない

みんなできて
いるのに…

ゆとりがない

スマホに
頼っちゃう

育児書にもSNSにもじっくりくる答えがない。
【うちの子】に合った方法、ペースを探るのは難しいかもしれません。

愚痴や弱音を吐ける人はいますか？

「今、辛い」「今、困っている」を我慢しないで

子どもたちが安心して過ごすためにも、私たち大人は心も体も元気でいたい。

ネガティブな気持ちが湧いてきたらひとりで抱え込まず、誰かに話したり、文字で書いたりしてみましょう。問題の解決に至らなくとも、吐き出すことで気持ちが整理され、新たな視点が見えてくることもあります。

また、愚痴や弱音を聞く側になった時は、聞く事に専念して、相手の考えを否定することや、無理なアドバイスは控えたいものです。



パートナー



両親



友人



医師



行政やこども元気プラザ
各地域の子育て支援センター



SNSも活用

困った時は、こども家庭センターもご活用ください 電話 0573-26-6820

ちょっとトーク

親の個性、子どもの個性、家庭環境などがみんな違うように、価値観も子育ての【正解】もひとつではありません。だから【間違い】もありません。考え方は人それぞれ！

「今日は●●を頑張った。よくやったね」と寝る前に自分を褒めてみませんか？

昨日
頑張った事は？

近くの人と
話してみましょう！

最後まで聞く 相づちを打つ
否定しない
自分の常識を押し付けない



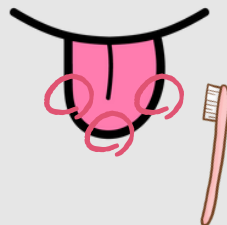
0歳からのお口育て①

お口育てが大切な理由は

- ✓ 歯並びの土台
→あごや歯並びの正常な発達が促される
- ✓ 正しい食べ方の基礎
→よく噛む力や舌の動きが育つ
→誤嚥・窒息予防、消化・栄養吸収up
- ✓ 言葉の発達への影響
→言語発達や発音の明瞭さ

歯みがきのついでにベロタッチ

ベロタッチは、歯をみがくときに、舌先の3分の1程度の左右と前方を歯ブラシで2～3回軽く、ちょんちょんとタッチします。



毎日続けると、舌が押し返すような動きが生まれてきます。口の中や舌の神経に刺激を与え、舌の動きや唾液の分泌を促す狙いがあります。

R7.6.30 こども元気プラザ講座「歯と食事のお話」より抜粋

子連れ防災

できることから、ちょっとずつ！

防災というと長期保存の水や食料品がイメージされますが、こども用のレトルトカレーや好きな味の缶詰なども有効。普段使いのおむつやおしりふき、生理用品を多めに購入し、使ったら買い足す習慣を！



今月のプチ防災
いつもの品を
多めに購入

活動紹介

小学生との交流（中央）

文化センターで開催している中央乳幼児学級では、2年前から6年生児童との交流を行っています。今回、図書館サポーターさんに選んでもらった絵本の読み聞かせや、タブレットを見ながら練習した手あそびを披露してくれました。「10年後は、あんなに大きくなるんだね」と我が子の成長が楽しみになるひと時でした。



バックナンバー



編集後記：母になって14年経ちますが、「子育てってこんなに大変だったのか…」と未だに思います。家族とか子育てとか、学校では教えてくれない。しかも、答えは1つじゃない。難題に向き合う皆様、毎日お疲れ様です！

