



サポーターズ通信

38号

令和2年
2月発行



こんな時みんなどうしてる？ ～おうちの中での困りごと～



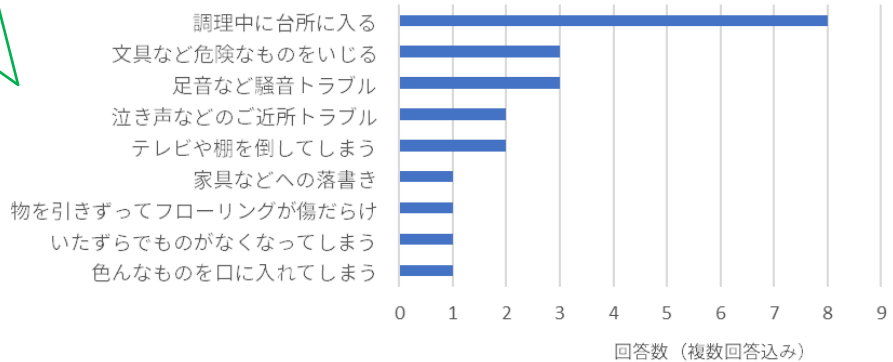
子育てって同じような毎日なのに大変なことは毎日続き、うまくいったパターンは翌日には通用しないなどなかなか一筋縄ではいかないものですね。今回はひろばに遊びに来ているママたちにおうちの中でどんなことに困っているか、どんな対策をとっているかを聞いてみました。

ちょっとしたひと工夫や心持ちなど参考にしてみてくださいね♪

「調理中に台所に入る」が断トツで多い困りごとでした。他には触ってほしくないものを触ったり、子どもの足音や鳴き声などの「音」に関する困りごとが上位。みんなはどんな対策をしているのかな？



おうちの中で困っていること



対策①【調理中に台所に入る】

- ・柵（ベビーゲート）を取り付けた！
→最も多い対策でした。中には100円ショップで買える材料で手作りした方も！
また、ゲートの取り付けができない間取りのおうちではベビーサークルを使用していました
- ・子どもが好きなテレビ番組を見ている間に調理をする
- ・キッチン内で遊べるもの（マグネットや卵のパックなど）を用意する
- ・子どもがキッチン内においても危なくないような調理方法に変える
→魚焼きグリルをやめてフライパンを使用
揚げ物をしない（お惣菜を買ったり、オーブンやトースターなど別の調理法にする）
できるだけ調理ばさみで食材を切る



対策②【足音などの騒音】

- ・防音マットを敷く
- ・パズルマット&カーペット
- ・なぜ飛び跳ねてはいけないのか説明する



マットが劣化してしまったり、完全には防げない、説明しても繰り返してしまうなどなかなか解決には至らない場合もありますが何もしないよりはきっといいはず！

マンションなどの場合には日頃から近所の方にお会いした際に「挨拶+足音うるさくないですか？」などご挨拶できるとよいですね。

対策③【文具など危険なものをいじる】

- ・触ってほしくないものは上（子どもの手の届かない）に置く
- ・引き出しの中、扉のある棚の中など子どもから見えない場所にしまう
- ・いじっていいものとダメなものを分けてしまう。おもちゃなどいじっていいものはある程度散らかされても諦める

2/5 ホットおしゃべりサロン「こんな時みんなどうしてる？」も参考してみてくださいね♪ひろばに配布用資料もあります。



子育ての疑問 Q&A

Q：花粉症含むアレルギーによるくしゃみ・鼻水や目のかゆみなどの症状を緩和させるためには薬以外でどのような対策ができますか？
「自立神経を整えるとよい」と聞きますが「自立神経を整える」とは具体的にどのようなことでしょうか。

A：症状改善にはやはり外からの侵入を防ぐのが一番です。花粉ならマスクや眼鏡をはじめ帰宅したら上着類は外ではらって玄関で脱ぐ、うがいをする、花粉の季節は洗濯物を外に干さないなどの工夫ができます。またダニなどが原因であれば掃除（寝室は過ごす時間も長いので念入りに）はもちろんぬいぐるみやカーペットなどダニの発生源を置かない工夫をしてください。自立神経を整えるという意味では偏食はしない、睡眠も可能な限りしっかり確保する。何かとイライラしてしまいますが、好きなことも適度に楽しんでストレスをため込まないなど普段から意識して体調を整えることも重要です。

☆みなと赤十字病院 安藤先生
に教えてもらいました。



教えて！ママ！

ひろばに遊びに来たママに聞いちゃおう！

☆自律神経の整え方☆

花粉症は外からの異物（花粉）に対する自己免疫機能が働いて鼻水やくしゃみなどの症状が出ます。過剰に免疫機能が働く＝アレルギーとして必要以上に症状が出ます。それらを適切に機能させるのに大切な自律神経の整え方についてひろばを利用しているママに教えてもらいました。

☆教えてくれたのは養護教諭として働く2歳8ヶ月女の子、1歳0ヶ月男の子のママ☆

自律神経のバランスを整えるには「規則正しい生活」が一番です！

- ・早寝、早起きをする
- ・朝起きてカーテンを開け、太陽の光を浴びる
- ・適度な運動をする
- ・好き嫌いなく食べる
- ・目を大事にする（テレビやゲームなどは時間を決める）
- ・朝起きたらお水を一杯飲む



自律神経は思っているよりちょっとしたことで崩れてしまうもので、気分などにも左右されやすいものです。不安や悩みなどのストレスは自律神経のバランスを乱す原因となります。溜めこまないように相談をしたり、リフレッシュをしましょう。自分が楽しめるっていると自然とバランスも整ってきます。

＊教えてくれたママのリフレッシュ法＊

ストレスがたまる前にいっぱいおしゃべりをしたり、カフェに行く♪



編集後記



のんびりんこ利用者ママの協力で発行しています

片づけが好きではない3歳の息子。「すぐ遊べるようにそのままにしておくー」とか「子どもはそんなに早くお片づけできないんだよ、お母さん」等と何かしら理由を付けてお片づけを拒否してきます。少し前まで「いやだ～できない！お母さんやって～」ばかりだったので随分と口達者になりました(笑) (ボランティア記者：なお)

息子にとって今年は3度目のお正月でした。息子なりに風習を楽しむ姿に、成長を感じました。できなかったことができるようになって喜べるお正月なんてあと何回あるのだろう、このイヤイヤ期の日々だって大切にしながらは…と思ったのは一瞬だけでした。笑 (ボランティア記者：さんご)

母乳で育てている息子は、一歳五ヶ月で断乳できました。それまで、おっぱいがつまったり、夜間授乳がつかったりと、悩みは尽きなかったのですが、終わってみるとさみしい気持ちになります。もうおっぱいを飲むことはないの、授乳中の写真を撮っておけばよかったなと思いました。(ボランティア記者：ひよこ)