

【参考までに】

小さな子どもを育てていると、本当に「時間が足りない!」と感じますよね。掃除、洗濯、食事の準備…しなくちゃいけないことは山のようにあるのに、子どもは思いどおりにはさせてくれません。

自分の時間を大切にするために、参考にしてください。



..... なにが大事?

- ① 「あれもこれも」とあせる前に、やらなければならないことを付箋に書いてぺたぺた貼りましょう。(広告の裏紙に書き出してもいいです。)
- ② 書きながら、どれが大事か、どれを先にやらなければならないか、およその見当をつけましょう。
- ③ どうしてもやらなければならないのは、子どもの命を守り、育てることです。その考え方で、優先順位をつけましょう。
- ④ たとえば掃除でも、「窓を拭く」ことよりも「床の上の押しピンを拾う」ことの方が優先します。
- ⑤ どうすれば「楽」ができるか、「楽しく」できるかを考えましょう。そのためには、周りの人に協力も頼みましょう。便利な道具があれば、その力も借りましょう。
- ⑥ 「全部が」「完璧に」「自分一人で」できなくてもいいのです。
- ⑦ 自分が元気でなければ、子どもに元気をあげることもできません。自分の元気を回復する時間を作ることは、赤ちゃんを育てるためにはとても大切なことです。
育児は長い道のりなのでから…

<学習を振り返りましょう>

自分のなかで、わかったこと、考えが変わったことがあれば、書いてみましょう。

県民の皆さんから寄せられた声 (平成18年度広島県教育モニターアンケートより)

- ・毎日、時間に追われてイライラしている自分の感情をコントロールするのに疲れ果てていた時期がありました。「お母さんが元気でニコニコしているのが一番。無理して手作りのご飯や、掃除の行き届いた家じゃなくてもいいじゃない」という夫の一言がずいぶんうれしかったです。
- ・思うように家事ができなくてイライラしながら外出した時、外で年配の人から「今が一番かわいい時よね～」と言われました。そうか、今の時期を大事にしよう。今のうちにうんと遊んでやらなくちゃと思い、気持ちが楽になりました。



お問合せ：〒730-0052 広島市中区千田町三丁目7-47 広島県立生涯学習センター
TEL: 082-248-8848 FAX: 082-248-8840 E-mail: sgcshinkou@pref.hiroshima.lg.jp

奢って、話して、自ら気づく

「親の力」をまなびあう学習プログラム

「過ぎてしまえば一番幸せ」期 (子育て前期)
「ヘトヘトでもニコリ」編
(0~2歳児の親を対象としたプログラム) その1

私の時間, 子どもの時間

~つくってありますか? 心のゆとり~

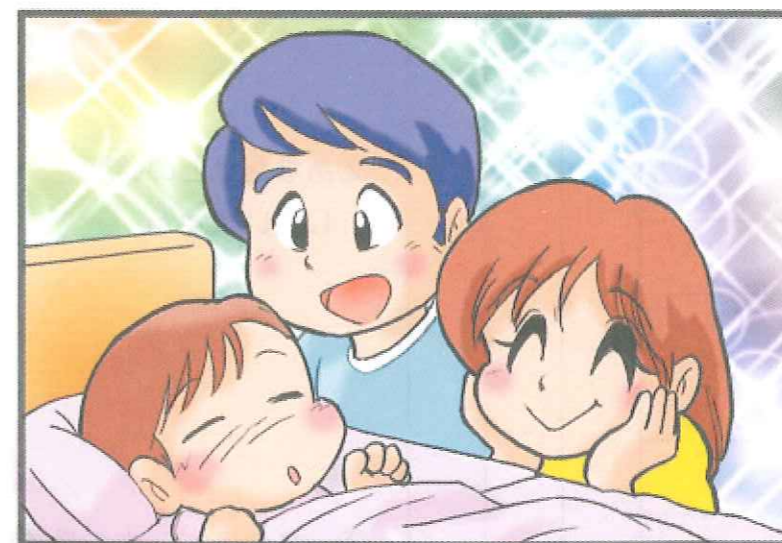


イラスト: うじな かずひこ

生まれたばかりの赤ちゃんの命をつなぐのは親の責任です。
でも、親だって疲れます。自分の時間がほしい時だってあります。それはワガママではありません。つかの間でも、体の疲れを取り、心にゆとりを持つことができれば、子どもにだってもっと優しくなれます。
毎日ヘトヘトですが、「あとで思い返せば、人生、あの頃が一番幸せだった!」と誰もが言う…今がその時期です。
さあ、子どもとの幸せな生活のために、知恵を出し合いましょう!!

広島県教育委員会

<記入しましょう> (平日 私と子どもの時間)

あなたの一日の過ごし方をスケジュール表の時間に沿って記入してみましょう。

	子ども のため	家族 のため	自分 のため
5:00			
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			

(例)
起床 食事の準備 食事 食事の後片付け
掃除 洗濯 保育所(園)・幼稚園の送り迎え
子どもとの遊び 仕事 買い物 入浴 就寝
趣味の時間など

<考えましょう>

子どものために使っている時間, 家族のために使っている時間, 自分のために使っている時間に○をつけてみましょう。

①気になることはありますか。

②あなたはどの時間を一番大切にしていますか。

③一日の過ごし方を見て気づいたことはありますか。

<出し合いましょう>

あなたの一日の過ごし方を, 他の人の一日と比べてみましょう。

MEMO



他の人と話してみて, 気がついたことは何ですか。

時間の使い方について, 自分で工夫できそうなことは何ですか。