



関子ども家庭支援センターだより

練馬区立関子ども家庭支援センター

〒177-0051 練馬区関町北1-21-15 ☎ 03-5927-5911

平成30年11月1日発行



Vol. 27

「最近、子どもに怒ってばかりな気がする…」そんな声をよく聞きます。親としては、他人に迷惑がかからないように、子どもが社会に出た時に困らないように…という思いで、子どもに声をかけていることでしょう。

その中で、なかなか子どもにわかってもらえず、イライラして怒ってしまうこともあると思います。

なかなか言うことを聞かない子どもに「しつけを厳しく」と思っているうちに、子どもに憎しみの感情が湧いてきて、自分は悪い親だと悲しく思ったり、時には、自分が怖くなったり、などということもあります。「しつけ」の根本には、親子の温かい関係があることを忘れてはなりません。(中略)…子どもをどんなに「かわいい」と思っても、時に「憎い」と思うのは、むしろ普通と言っていいでしょう。他者とは異なり、親子の場合は遠慮がないので、時には「生の感情」が出てきます。そんなのをぶつけあいながら、それでも「親子」なのだと、気持ちがおさまってゆくところがいいのです。(中略)…自分の気持ちがコントロールできなくなる。こんな時には、ちょっと自分のことを振り返って考えてみる必要があります。夫に対して、あるいは自分の親に対しての、おさまらない気持ちが、子どもの方に向けられて爆発していないだろうか…など。
(「困った時の子育て相談室」：創元社 より)

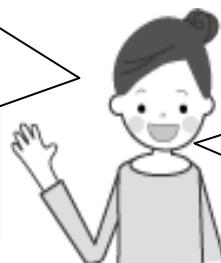
怒りの原因はひとつではありません。恐れや不安など、色々なことが複雑に絡み合って「怒り」となります。自分にどんな気持ちがあるか、意外にわからないものです。そんな時は、言葉に出して話すのが効果的です。じっくりお話を聞いて、自分の気持ちと向き合うお手伝いができればなと思っております。どうぞお気軽に声をかけてください。



関子ども家庭支援センター

電話相談・来所相談をお受けしています。相談時間は月～土の9時から17時です。

*来所相談中に保育が必要な方は、事前にご相談ください。



匿名の相談でも大丈夫です。
秘密は守られます。
☎ 5927-5911

11月は児童虐待防止推進月間です。練馬区では、区民の皆さまに児童虐待についての理解と関心を深めていただき、児童虐待防止を図るための、講演会などの催しやパネル展を行います。また、さまざまな事情で親元を離れて暮らす子どもへの支援のひとつである、養育家庭(里親)の体験発表会を、東京都と共催で開催します。ご興味のある方はぜひ会場へお越しください。

時間:平成30年11月10日(土曜)

午前10時00分から午前11時45分まで

場所:ココネリ3階 研修室1(西武池袋線練馬駅北口徒歩1分)

練馬区練馬1-17-1

※詳しくは練馬区ホームページをご覧ください





乳幼児期の子育ては24時間待ったなしで、ママは赤ちゃんのお世話に家事にと休む間もなく大変な状態ですが、子育ては思い通りにいかない事が多くて、頑張るほど空回りしてしまうこともありますよね。

特に出産後はホルモンバランスが大きく変化し、孤独や不安を感じやすい状態が続きます。その原因は人間本来の子育ては共同養育にあり、一人で子育てをすることができないため、周りに一緒に子育てを求める本能からのSOSだそうです。だから一人きりで頑張る「孤育て」や「ワンオペ育児」はストレスが膨らんで辛くなってしまうのですね。

赤ちゃんを守り育てていくためには、ママ自身のことも一緒に守りサポートしていくことが大切です。ママに必要なのは、あたたかなサポートと休憩（パパや周りの人からの思いやりや労いの言葉、一人でホッとできる時間など）です。

育児や家事を一人で背負わないように夫婦間のコミュニケーションを取って、言葉で具体的に「してほしいこと」を伝えるのも必要なことです。疲れが溜まった時は一時預かりなども利用して育児から少し離れてリフレッシュするのもお勧めですよ。

ママ自身を大切にすることは子どもののびやかな成長につながります。疲れすぎないように肩の力を抜いてできる無理のない子育てのヒントを一緒に考えていけたらと思います。

いつでもお声かけ下さいね。お電話も受付けています。（直通03-6674-2082）

❀ 11月～1月に予定している講座

❀ ママと赤ちゃんのほっとタイム

～遊んだり、おしゃべりしたり…～

日時：毎月第2・4金曜日(11/23と12/28はお休み)

開場・受付13:10～15:00



場所：当センター会議室

対象：ねんねとおすわりまでの赤ちゃんと保護者
各回15組程度
事前の申し込みは不要です

❀ ママトークタイム



～少しだけ子どもと離れて、話しましょう～

日時：毎月第2火曜日の10:00～11:30

11月：11/13 12月：12/11

1月：1/15(第3火)

場所：当センター相談室 託児は会議室

対象：6か月～6歳までの子どもの母親
各回母親は5名程度、託児は6名程度

申込：毎回、前月の20日～月末まで 窓口・電話
*申し込み者多数の場合は抽選し、5日までに結果をお知らせします

*詳しい内容は、センター内にあるちらしをご覧ください
になるか、お問い合わせください



* は親子一緒に参加できます。



は託児付です。

講座の電話での申し込みは5927-5911まで。月～土 9時～17時（日、祝日はお休みです）

❀ 「ジブンで期」と仲良く付き合うには

日時：12月1日(土) 10:00～11:30

場所：関町リサイクルセンター 3階

対象：1歳6ヶ月から3歳未満



(H27.12.1～H29.6.1生まれ)

の子どもの保護者

20名程度 保育あり(8名まで)

申込：11月5日(月)～11月22日(木)

窓口または電話 先着順

❀ ベビーヨガ ～赤ちゃんと一緒にリラックス～

日時：11月12日(月)

13:00～14:00・14:15～15:15

(どちらか選んでください)

場所：当センター会議室



対象：首がすわっていて、ハイハイ前までの
赤ちゃんとお母さん

申込：10月24日(水)～11月7日(水)

先着順 各8名

❀ のびのびひろば



お友達とのトラブルや気持ちの切り替えが苦手
発達が気になるなど、子育てで大変なことや
困ったことがある方、ぜひ遊びに来てください。

日時：毎月第4火曜日 10:00～15:00

11月：11/27 12月：12/25 1月：1/29(第5火)

場所：当センター会議室 事前申し込みは不要です。