



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31年2月1日発行

Vol. 28

相談事業

★18歳までの子どもと子育て家庭からのあらゆる相談に応じます



様々な子育てサービス

- ★子育てサービスの提供をします（ひろばでの一時預かり）
- ★子育てサービスの紹介、調整をします



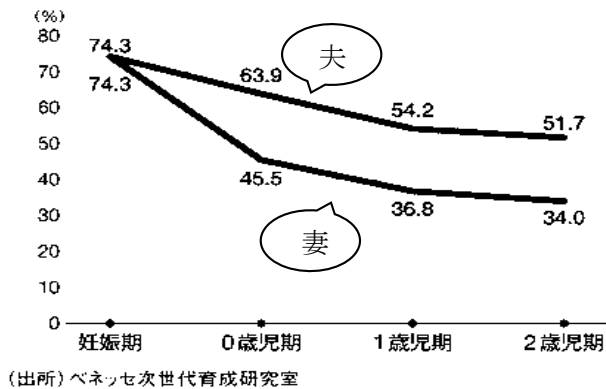
地域の中での子育て支援

- ★地域の子育て支援を進めま（子育てに役立つ講座などの開催）
- ★地域の人たちと連携して子育てを支えます



🌸 出産後の夫婦関係について

■ 産後、夫への愛情が急激に冷めていく
配偶者への愛を実感する人の割合



左のグラフは結婚後の夫婦の愛情について調査されたものです。配偶者を愛していると実感するかどうかを聞いています。夫に比べて、妻の愛情が驚くほど減少しています。

妊娠中や産後の母親の脳からは、出産時や授乳のために必要な「オキシトシン」というホルモンが放出します。オキシトシンは、わが子やパートナーへの愛情を深める愛情ホルモンと呼ばれています。ただ、オキシトシンは愛情を深めるだけではなく、逆にその愛情や絆を邪魔する相手に対しては、攻撃性も高める作用があるとのこと。

そうやって、小さなわが子を守るようにできているわけですが、味方のはずの夫が攻撃の対象になり、夫婦関係が破綻することになってしまったら、とても残念ですね。

また、オキシトシンは記憶と強く結びついているので、産後の恨みはなかなか忘れられないことの一因になるのだそうです。しかし、逆にこの時期に良い記憶を残せば、夫婦関係が良好に続くことになるということかもしれません。

では、オキシトシンの働きを攻撃ではなく愛情に向かわせるにはどうしたらいいのでしょうか。それは、夫婦でコミュニケーションを取ることにあります。特にしっかりと会話することが重要です。具体的な解決方法よりも、お互いの気持ちに寄り添った会話ができるといいですね。男性は、具体的な解決方法を示してあげたいと思いがちですが、女性にとっては正しい答えよりも、やさしい言葉や共感を求めていることが多いようです。(それは大変だったね。つらいね。いつもありがとう。等)

産後の育児期に十分にサポートしてもらったと感じた妻は、夫への愛情が増しそのままキープされるようです。お互いに感謝の言葉を伝え、ねぎらいの言葉をかけることが大切です。パパもママも、日々大変だと思いますが、そんな時こそ何気ない会話やちょっとした夫婦のコミュニケーションを大事にしていきたいですね。出来れば手を握ったり見つめ合いながらだと効果は大きくなるそうです。

参考：主婦と生活社 「ママは悪くない！子育ては科学の知恵でラクになる」

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。
【5927-5911】
すくすくアドバイザー
【6674-2082】

関子ども家庭支援センターは練馬区より業務委託を受け、特定非営利活動法人手をつなごが運営を行っています。関子ども支援センターだよりは NPO法人手をつなご のホームページ <http://tewotsunago.ciao.jp/> でもご覧いただけます。



臨床発達心理士・林田道子先生（NPO法人I am OKの会）

のびのびひろばは、お友達とのトラブルが多かったり、気持ちの切り替えが苦手だったりして、ひろばで遊ばせにくい、落ち着いて子育て相談がしたいと思った時などに、気軽に利用できるひろばです。11月の講座では、関町地域で活動しているI am OKの会代表林田先生からお話をお伺いしました。その中からの一部をご紹介します。

◎話を聞いてもらえる人を作る！ 大変な時期の子育ては親のメンタルヘルスが重要、子育て経験ゼロから出発して母性だけで子育てを頑張れというのは無理な話。大切なのは話を聞いてくれる人の存在です。今、困っていることを話して受け止めてくれる人を作る（相手を間違えないように）。ストレスの第1段階は時間がなく家が片付かない、そんな時は家に居ないで子ども家庭支援センター（ぴよぴよ）のような場所に行く。そして困ったことはどんどん相談する、辛いところぼす。話す少し気持ちが軽くなる、溜め込まないことが大事です。

◎母の状況を良くしていく！ 立派な母になるのをやめて、「自分が笑顔で居られるようになるためにはどうしたら良いか」を考えていく。それには母自身が暖かい場所にいることが大切で、頑張れば良いというものではないです。子育ては一人一人違うので、結構難しい。

◎子ども自身の混乱、不安に寄り添う 子どもが泣いたり頑固になっている根底は、不安で混乱しているから。子どもの未熟な部分に対応するには親に学びが必要です。子どもの不安を一つ一つ見ていくと、苦手な部分がわかってきます。お母さんが困ることは、子どもも困っていることかもしれません。ひとりで思い悩まないで下さい、一緒に考えていきましょう。

❀ 2月～3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
13:30(開場：13:10から)～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
2月：2/12 3月：3/12

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
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）

❀ 体ほぐしてリフレッシュ

～家庭でできる簡単なストレッチを紹介



日時：2月4日(月)

①10:30～12:00 ②13:30～15:00
①、②どちらか選んでください

場所：関町北地区区民館

対象：6か月～18歳までの子どもの保護者

申込：1月7日(月)～1月28日(月)

先着各10組程度

❀ 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
2月：2/26 3月：3/26

場所：当センター会議室 事前申し込みは不要です。

❀ 地域の人とほっとタイム

～地域の方と顔見知りになりましょう～



日時：3月7日(木) 10:30～11:30

「親子のための地域防災」

防災学習センターの方をお呼びして
お話をさせていただく予定です。

場所：関びよびよ ひろば 申込：2月14日(木)から