



★7月の活動予定★

場所:子育てひろば
〔げんきっず〕

活動サークル	日程及び活動内容
げんきっずデイ 《10時～12時》	・1日（火）・8（火）・15日（火） ・29日（火）…身体測定が出来ます。 ※利用の際は 前日 までにご連絡ください。
 親子 サークル 《10時～12時》	・3日（木）『水遊びを楽しもう！』 ◆水遊び用玩具を使って遊びます。バスタオル や着替え、水遊び用紙パンツなどは各自持参に なります。 ※6月31日（月）までにご連絡ください。 ・22日（火）『メダカの放生会』 ◆蓮乗院で命の大切さを学び、その後、猿賀神 社の鏡が池にメダカやドジョウなどを放流しま す。 ※7月16日（木）までにご連絡ください。 ※雨天の場合は中止です。当日の朝にご連絡いたし ます。 ・30日（水） 『お祭りにピッタリ！ スケルトンうちわ製作』 ◆透明なうちわを自分好みに飾り付け、世界に 一つだけのうちわを作ってみませんか？ ※準備等がありますので、7月23日（水）まで にご連絡ください。
手芸 サークル 《10時～12時》	【パッチワーク作り】・10日（木） ※初めての方はご連絡ください。◆パッチワークや 小物作りの好きな方が集まり、それぞれ作りたいも のを持参して作っています。 興味のある方はぜひ参加してみませんか？
クッキング サークル 《10時～12時》	【今月のおすすめメニュー】 ・17日（木）◆人気メニューや季節の おすすめ料理・離乳食を紹介しています。 ※ 前日 までにお申し込みください。
ボランティア 《9時～12時》	・5日（土）・12日（土）・19日（土） ・26日（土）●学生・一般の方が 参加できます。●毎週、 水曜日 まで にお申し込みください。
育児相談《10時～16時》◆子どもの育ちや不安に感じる事など話してみませ んか？ 子育てのヒントになるかもしれませんよ！ 【随時対応】	
	※風邪の症状があったり、家族の中で風邪を引いている方がいたり する場合はご遠慮ください。 ※流行性感染症防止の為に、活動が中止になることもあります。

暑い日が続くと食欲が落ちたり、冷たい飲み物や食べ物を摂りがちにな
ったりします。これは、暑さの影響によって、消化器官の働きが弱ま
るからです。毎日の食事のバランスを見ながら、体を冷やす役目がある
旬の夏野菜を食べたり、お茶や水で水分補給をしたりするなどして、夏
を乗り切っていきましょう。そして、夏本番に向けてしっかり栄養と睡
眠を摂り、体力を蓄えていきましょうね！



育児のストレス、

『育児ストレス』とは、子育てに関する様々なプレッシャーや負担が原因
で引き起こされる心理的なストレス状態のことを指します。育児に関する理
想と現実のギャップ、社会的なサポート不足、ワンオペ状態など、原因は
様々です。

育児ストレスを放置すると、身体的・精神的な健康を損なう可能性があり、
お子さんにもマイナス影響を与えてしまう可能性があります。自分に合った
ストレス解消法を身に付け、ストレスをためないようにする為にはどうすれ
ばよいのでしょうか？

育児ストレスの原因は？

「お母さんが育児に口を挟んできてうるさい！イライラする㊤」、「せっか
く頑張って料理をしたのに、一口も食べてくれない、がっかり㊤」など、スト
レスの原因は様々。そしてストレスの度合いも様々。

育児ストレスの主な原因は、

- 1、自分の時間がない
- 2、旦那が家事を分担してくれない
- 3、睡眠不足
- 4、家事・育児・仕事の両立がづらい
- 5、子どもが言う事を聞いてくれない…etc.

ちょっとしたことがストレスにつながっています。それが積みもり積もって爆
発する前に、自分で出来るストレス解消法を見つけてみませんか？



育児ストレスチェック（チェックが多いほど危険です。）

- ☐ 最近、常に疲れていると感じる。
- ☐ 些細なことでイライラしたり、怒りっぽくなったりすることが増えた。
- ☐ 寝つきが悪くなったり、夜中に何度も目が覚めたりする。
- ☐ 食欲が極端に減ったり、逆に過食になったりする。
- ☐ 自分は育児に向いてないと思うことが多い。
- ☐ 友達や家族とのコミュニケーションが減り、孤独を感じる。
- ☐ 身体的な不調（頭痛や腹痛など）が続いている。
- ☐ 楽しいと感じることが減り、日常生活に喜びを感じない。
- ☐ 子どもの泣き声や行動に対して過敏に反応してしまう。
- ☐ 育児のサポートが得られず、周りから孤立している。



ストレスが溜まってきたら〇〇をしよう！

①やらずともよいことを探す。例えば外食をする、洗濯を1回休む、風呂洗
いを休んでシャワーにする等、適度に手抜きをする、すべてに完璧を求めない
こと！

②体を休ませる。子どもが眠っている間にあれもこれもやらないと！と思っ
ていませんか？それだと、常に働いていることになります。子どもが眠っている
時間は、ママのリラックスタイムに使いましょう。

③1度、子どもから離れる時間を作る。一人で買い物に行く、美容院に行く等、
少しの時間パパや祖父母にお願いして、自分だけの時間を作りましょう。家族
が無理であれば、保育施設の一時預かりなども利用できますよ。

尾上地区子育てひろば【げんきっず】令和7年6月25日発行
〒036-0242 平川市猿賀明堂139-1
(はすね子ども園併設)
TEL: (0172) 43-5623
※繋がらない時は、57-3430 (はすね子ども園) まで
メールアドレス: hasune@jomon.ne.jp
ホームページhttp://www.syuhokai.or.jp

どう発散してる？



◇◇育児ストレスの解消法は・・・？◇◇

○周囲のサポートを活用する。

・友人や家族に助けを求めることで、育児の負担を
軽減出来ます。



○趣味や好きなことに没頭する。

・自分の時間を持つことでリフレッシュし、ストレスを軽減できます。
映画を見て思いっきり泣いたり、好きなアーティストの曲を聴いた
りするのも効果的です。

○達成感、幸福感を得る瞬間を作る。

・ホッとする瞬間や、幸福感を得ることが重要です。
運動で幸福感を得られる人もいれば、食べることで
幸福感を得る人もいます。自分の中のベストを探して
みてください！



○リラックスしていることを意識する。

・「ほっとする」「リラックスする」感覚は、自分自身で意識しないと
感じにくいものです。だからこそ、それを感じるための時間を意識的に
作ることが大切です。

○自分の頑張りを認める「今日はこれでOK」。

・頑張った自分を褒める習慣を付けましょう。たとえ
失敗したとしても「ここまでよく頑張った！頑張った
自分はすごい！」と自分に言い聞かせます。



○溜まった感情を吐き出す。

・誰かに話を聞いてもらう、聞いてくれる人がいない時は、紙に書き出
すなど、嫌だった感情を抑え込まず、思いっきり吐き出しましょう。

○深呼吸で、自律神経と気持ちを整える。

・『吸う、吐く』という、自分の呼吸に神経を集中すると、リラックス
効果が得られます。



○その他

・美容院に行く・エステに行く・マッサージをしてもらう・マンガ本を
読む・買い物をする・家庭菜園を作る・スタバで期間限定商品を食べ
る・推し活をする・カラオケに行く・ドライブに行く・子どもが寝た後
にビールを飲む・自分にご褒美！高いケーキを食べるetc.



育児ストレスがたまりすぎてしまうと、育児ノイローゼや子育て
うつを発症するリスクが高くなり、育児どころか普段の生活もまま
ならなくなってしまうこともあります。そうならないためにも、なん
でも完璧にやろうとしないこと、「手を抜いてもいいんだ」、
「まあ、いっか！」という楽天的な気持ちを持つこと、周りの人に
頼ることを当たり前にする。ママの心が壊れてしまうと、家全
体が暗くなってしまいます。頑張らない子育てでOK！無理しなく
てもOK！「母親とはこうあるべき」という気持ちに囚われないで
OK！ママがニコニコ笑っていることが、家族の幸せにつながるの
です♡