

2024年 春号

子こども・子育て応援紙 楽しもう！子育て！ みゆにてい

スマートフォンからも読めます。カラーで見られるよ♪



バックナンバーも掲載中

子みゆにていは市民と飯能市で協働制作しているこども・子育て応援紙です。子育て中の市民の編集で、年4回発行しています。伝えたい情報やご感想・ご要望などがありましたら、子育て総合センターまでお気軽にお寄せください。

☆ も く じ ☆

表 面：産後からひそかに悩んでいない？ ママのこころとからだの変化

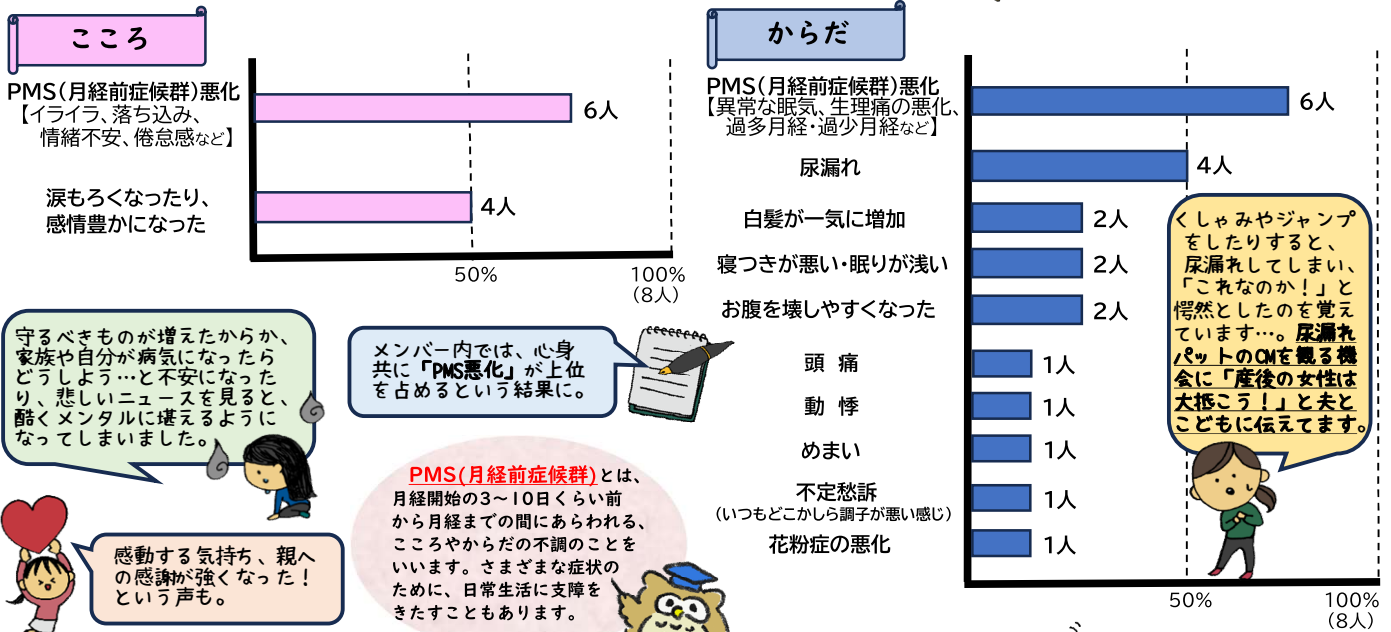
裏 面：教えて！あなたのバッグの中身 Vol.4／現役幼稚園音楽教諭に聞いてみた！こどもとクラシック音楽を聴こう
編集後記『こどもの成長を感じたとき』

産後からひそかに悩んでいない？

ママのこころとからだの変化

出産直後にあたる産褥期はママの心身不調が注視される機会がありますが、個人差はあるものの、実は産後何年経っても不調が続くママは少なくありません。育児疲れや様々なストレスによるホルモンバランスの乱れで、こころやからだの変化に戸惑いを感じることもありますよね。育児は幸せな時間が過ごせる一方で、つい自分のことはこの次となり、その変化にひそかに悩んでいるママもいるのではないのでしょうか。今号では、子みゆにていメンバーに産後変化したと感じる自身のこころとからだについて向き合ってもらいました。

～子みゆにていメンバー8人に聞きました～ 産後変化したと感じる症状は？



来たる体調不良時！ 家族や周りの人にどのように話していますか？

- 基本的に夫婦でよく会話をするので日常会話の中で、言わないと分からないと思っているので意識して伝えています。辛い日で、夫の仕事が休みの日は、こどものお世話を任せて眠らせてもらうこともあります。
- PMSの悪化期間がある程度分かっているので「生理一週間前だよ。」とあらかじめ声掛けします。家族は私の不調の理由がわかりサポートしてくれますし、私自身も「イライラは生理前だから。」と自覚できて、以前より気持ちが落ち着いています(なくなりはないけど…)。
- 心の内の全てではないですが、辛い気持ちや身体の不調を伝え、産後は「ひとり時間」を貰っていました。「ひとり時間」は、夫に精一杯伝えても、分かってもらえない辛さに余計にイライラしたり、負担を感じる事があったから。今は症状や状況を端的に伝え、具体的にどうして欲しいのか、自分がどうしたいのかを感情的にならないようにはっきりと伝えていきます。察してよ…は難しかったね。パパ～!
- 身体的な悩みは、その都度家族に話して笑われるほど(笑)。家族には産後「出産は交通事故に遭ってるくらいダメージがあるんじゃない?」と訴えていました。精神的に辛いときは夫と二人のときに、とことん話を聞いてもらいます。夫は現実的で冷静に助言をしてくれるのでありがたいです。
- 夫は「何でも言ってね!」と言ってくれますが、私は仕事をしていないので家事・育児は頑張るものだと思っていました。しかし、先に出産した友達から「異性の身体を察するのは難しいことだから、ちゃんと話してみたほうが良いよ。」と言われ、「そりゃそうだ。」と(笑)。そこからは話すようにしています。



自分を 甘やかす

❖辛いときは子どもと一緒にテレビを
観つつ、自分は横になったり、
一緒にお昼寝しちゃいます。

この回答は
多数あり♪

❖自分をご機嫌にすることを優先!というのも
家庭内で母の影響力は大きく、私の機嫌が良いこと
が、家族のためにもなると思うからです。土日は積極的に自分のやりた
いことを優先させ、夫の帰宅後は育児を任せています。

❖PMSがあるときは、あるがままに「ああこの時期がきてるな~。」と
あまり抗わず受け入れて、ゆっくりお風呂に入ったり、お菓子を
食べることを自分に許したりして過ごしています。

❖人の輪に入るのも辛いときは、無理をしません。子どもを預けられ
る場合は、ひとり時間を自由に過ごします。

❖家事をやらない宣言(笑)! 全てお願いするのは逆に私の気持ち
が休まらないので、子どものことはやるから家事はお願い!と。
「今日は子どものことだけ!家のことやらなくて
OKなんだ!」と考えると、私はすごく気が楽です。



からだを 動かす

❖自分にフィットするヨガの先生に出会った
ことで、不定愁訴がずいぶん改善しました!!

❖ジョギングでリフレッシュします。尿漏れに関しては
動画などを観て、骨盤底筋を鍛える運動やス
トレッチをよくしていました。

❖太ももの間にゴムボールをはさんで筋力をつけると尿
漏れがマシになるとの情報を信じて、トレーニングする義母
の結果を楽しみに待っています。効果があったらやってみよう…。



アイテム

❖よく眠るためには、明るさが気になる
ので、アイマスクをしたり、就寝前に
落ち着いた曲を聴きます。オーダー
メイドの枕も値が張るけどおすすめ!



❖私のPMSは風邪に近い症状なので解熱剤や、
のど飴をなめたり、マスクをすると楽になります。

❖スマホから離れる!!情報過多の時代、気づくとスマホを手に取り、
検索、検索…。余計心配になりメンタルが落ちる…と負のループに陥る
ので、そういうときはあまり見ないように心がけます。時には、一人
ぼっとして、頭をからっぽにする時間も大事です。

外に 出かける

❖心配なことがあるとき一人でいると色々考えて
しまうので、そういうときはとにかく外出!

❖スーパーに行くと、レジ店員さんの何気ない
優しさや気遣いに癒されます。赤ちゃん期は、
近所の保育園児がよく集まる公園に出かけて、
子ども達の無邪気な姿に元気をわけてもらっていました!

❖散歩して日の光を浴びる、風を感じる、四季を知るの大事です。

❖近場の温泉がお気に入り。子どもと一緒にお話し
ながら入るのも、子どもを夫に任せて、お一人様も
最高!夜も親子共々ぐっすり眠れます。



病院の 受診

❖病院に行ったほうが良いと夫が勧めしてくれ
ました。小さな子どもを連れての受診が難しく、
夫が休みを調整して婦人科へ。過多月経の緩和に
適している処置をして、パンツ型ナプキンが必要な
ほどの月経や、それに伴う痛みも軽減して普通に
暮らせるようになりました。受診は大切!!

❖PMS、息苦しさなどの不調が、ある日突然悪化!ホルモンバランス
緩和の市販薬を飲み様子を見ましたが、夫の勧めもあり心療内科
を受診。軽度のパニック障害と診断され、処方された薬で翌日から
体調が良くなり、今も安定してます。先生から「早めの来院で
依存性が少なく、副作用が軽い薬で済みました。」
と言われました。ちなみに「PMSに関しては婦人科で
診てもらってください。」とのことでした。



※薬の効果や副作用は個人差があります。

趣味

出産前からやっていた大好きな茶道を続けて
います!母であっても、自分の好きなことをやって
いる姿を、家族にも積極的に見せたいと
いう気持ちもあります。



働き方

仕事では自分の中で積極的にチャレンジ
をしたり、オンラインコミュニティで
いろいろな方と関わったりすることで
気分を上げています。



心身不安定になりがちな生理時、子どもにどう接してる? 「ママの生理×子ども エピソード」



幼児ママ編

★気づいたらすぐに謝る

イライラをぶつけてしまったと気づいたら、
すぐに「きつい言い方しちゃってごめんね。怖かったよね。」とハグして謝ります。仲直り、大事ですね。イライラしちゃう自分にも「人間なので、仕方がない!」と許してあげようと思っています。

★子どもにも優しくお願い

家族の一員として子どもにも協力してもらうことは、大事と考えています。体調不良時には必ず理由を伝えてから「今は難しいよ。」「待ってね!」とお願いすることもあります。

★生理について聞かれた

トイレについてくる子だったので、1・2歳頃
から生理について聞かれました。どう説明すればよいか悩んで性教育の本を読み、年中になってから親子で性教育の講座も受講しました。専門家の力もかりながら、正しい知識を子どもにプレゼントすることの大切さを実感しています。

★キュン!子どもの優しさ

・「今日ママ身体が辛いからナデナデしてくれる?」と言うと、優しくしてくれることも(笑)
・娘は年中さんから性教育の講座を受けていることもあり、「お母さん今生理前ですごく眠いんだ。」など状況を率直に伝えてくれます。私が眠たそうにするとお母さん、生理前なんじゃない?昼寝していいよ。」などと、労わってくれます。



児童ママ編

★生理の伝え方

・子どもは二人とも10代なのでよく話します。反抗期のイライラも生理のときのイライラも、もとは一緒にホルモンのせいだと。生理のメカニズムに関しても、女性にはオシッコとウンチが出る以外の赤ちゃんの通り道があるんだということも教えています。

・生理のときは、子どもにとっても学びの機会でもあります!なぜ生理があるのか、どんな変化が起こるのかなど具体的な症状も伝えていきます。

★イライラ時の声掛け

子どもが大きくなってきた今は、正直に不調だと話すようになりました。子どもにイライラしてしまうときは、少し距離をとります。「今日ママ、なんかイライラしちゃうから少し一人にしてくれる?ごめんね。」とあらかじめ伝えていきます。

~最後に~

心身不調は疲れやホルモンだけが原因ではなく、病気の場合も考えられます。辛いときは我慢をせずに、身近な方に気持ちを伝えてみませんか。ママ自身のこころとからだを大切にすることが、家族みんなの日々の幸せにも繋がります!



教えて！あなたの バッグの中身 Vol.4

子育て世代の皆さんは、
どんなバッグを持ち歩いていますか？
大きいバッグから小さいバッグまで人それぞれ。
中身はいったい何でしょう？
子みゆにていメンバーに携帯しているバッグの中身と、
その用途を聞いてみました！

私・夫・息子2人(12歳・10歳)

基本セット

【小さめのショルダーバッグ】

財布・ハンカチ・ウェットティッシュ・リップ・カード入れ
エコバック・ショルダーストラップをつけたスマホ

*ショルダーストラップでスマホを常に携帯することで、
家族からの連絡を聞き逃さないように…。
夫がLINE、長男がスマートウォッチアプリ、
次男がスマートスピーカーアプリで連絡してきます。
こどもにはまだスマホを与えていません。



こどもが小学生になり、
バッグの中身も必要な最低限の
持ち物のみでOKになりました。
普通のティッシュではなく
ウェットティッシュなあたりに、
名残も…

帰省セット

基本セット + 日をまたぐ際に必要なもの
(普通のリュックサック)

パソコン一式・充電器・手帳・メガネ
化粧道具・整髪道具(くるくるドライヤー
ヘアオイルなど)・歯みがき道具
こどもの保険証

洋服バッグ
(キャリーケース)



◆私の実家:滞在期間2日ほど

(車で1時間30分、電車で2時間30分ほど)

私とこどもの服一式

(各自着たいものを各自の布袋に詰める)
季節によって靴やアウターなども
追加で入れます。

こどものものは洋服と子どもの歯みがき道具
こどももそれなりに荷物が多いので、
キャリーケースで一緒に入れて、
私・長男・次男でローテーションで運んでいます。

こどもの持ち物:リュックサック
タブレット(趣味用・学習用・学校支給品)・ゲーム機・ゲームソフト
充電器類・イヤホン・筆記用具・学校の宿題・財布・ハンカチ・布マスク・漫画本
おやつ・水筒
●夫は単身赴任マスターなので、自分でサクッとリュックに用意して持っています。



先輩ママから一言

こどもと一緒に帰省してくれるのも、あと少しではないかと思います。
こどもが幼いうちの帰省は荷物も多くとても大変ですが、楽しい思い出を作る限られたチャンスです。
是非自由に動けるうちに思い出を作りましょう！

私・夫・娘(3歳)



基本セット

【リュックサック】

スマホ、小銭入れ、カードケース、エコバック、ハンドクリーム、目薬、ハンカチ、
ティッシュ、キーケース、水筒2個(私、娘)、娘の着替え一式、オムツ、おしりふき、
娘のおやつセット、母子手帳、ビニール袋

夫もリュックなので、基本セットを分割
移動用の娘の絵本とおもちゃ、
おやつを入れてあります。

*娘がいない時は、小さなハンドバッグやトートバッグ
リュックなどその時々に合わせて変えています。
「スマホ、電子書籍、ハンカチ、ティッシュ、
ハンドクリーム、グロス、目薬、キーケース
カードケース、日傘、ノートパソコン、イヤホン、
水筒など」

帰省セット

基本セット + 夫リュック + 大きいキャリーケース

*家族全員分の荷物をまとめていれます。

私、夫、娘の服、下着類(娘の服多め)、娘の歯磨きセット、パジャマ、
保湿クリーム、充電器類、日数分のオムツ、おしりふき、絵本、おもちゃ、ぬいぐるみ
化粧ポーチ、スキンケアセット、コンタクト、メガネ、サングラス、おやつ日数分、
娘が気に入っているお麩、娘のスプーンとフォーク、お箸

*実家で洗濯ができるので、大人の服はできる限りなく少なくしています。



◆私の実家:滞在期間1週間ほど

(他県:新幹線で3時間30分、
飛行機で1時間30分)

みなさんは普段、クラシック音楽を聴きますか？

クラシック音楽は難しいし、わからないという印象を抱く方も多いかと思いますが、

奥が深く、聴き方を変えればたくさんの発見があり、是非こどもと一緒に聴いてほしいジャンルの音楽です。

こどもたちは曲への先入観がなく、題名も知らないことがほとんどなので、

聴いたままにイメージしやすく、表現力や想像力がどんどんと広がっていきます。

また、オーケストラは登場する楽器の種類も豊富なので、どこでどの楽器が聴こえるか、ワクワク感も増します。

こどもとどのように楽しめばよいのか、いくつか具体例を提示しておきます。

①『楽器の音探し』

「いつバイオリンが出てくるかな？」などと問いかけて、

オーケストラ曲の中から特定の楽器の音だけを

探し出してみましょう。

「この音は何だろう!?」と、新たな発見もあるかもしれません。



②『演奏の真似』

演奏の真似を音に合わせて行うことで、想像力や表現力も

身に付いていきます。プロの演奏家の映像を見ながら行うのも

楽しいですよ。



③『曲名当てクイズ』

題材には、『子犬（のワルツ）』『春』など、こどもが

知っているものの名前が題名に入っている曲を選ぶのを

お勧めします。「この曲の題名は何だろうね？」と、音を

聴きながら親子で一緒に考えてみましょう。

あとは、何も難しいことを考えず、曲に合わせてとにかく自由に動いてみましょう。集中して聴くのが苦手な子ども、思い通りに表現して楽しむことができます。

最後に、最も大切なのは、こどもと一緒に「クラシック音楽で遊ぶ」という感覚です。

ぜひ、親子でクラシック音楽にたくさん触れて楽しみましょう！

◆初めてのおつかい◆

5歳&3歳の時に、こどもだけで買い物にチャレンジするテレビ番組を観た2人。

「私たちがやりたい!」というのでチャレンジしました。

普段はケンカばかりの二人が、手作りのお守りと財布を

持って、手をつないで達成感いっぱいの笑顔で

帰ってきたときの姿は今でも忘れられません。

(はなこ/双柳在住)

◆初めての留守番◆

「翔んで埼玉」がどうしても観たくて、

義母に預けて、産後初めて夫とお昼から出かけました。

こどもは私たちの帰りを待たず、なんと夕飯もいただき、

私たちが帰宅したらお腹いっぱい

とてもご機嫌に過ごしていました!

寂しいけどなんだかたくましいなあと成長を感じました。

(さくら/衣縫在住)



編集後記

『こどもの成長を感じたとき』

◆成長にびっくり!◆

生まれてから毎日成長に驚いている6年間ですが、

最近の1番は「わぁ〜懐かしいなぁ!前も〇〇だったもんねえ!」

などと言っているときです。

「ほほう、もう過去を懐かしむようになったか…」と感慨深く、

かつ妙に大人っぽい言い回しに

笑ってしまいます。(にこ/稲荷町在住)

◆他者を思いやる気持ち◆

こどもがおかわりしても食べ足りない時は、

いつも私のおかずを分けてあげていました。

ある時「それじゃママの分が

なくなっちゃうからいいよ」

と気を遣ってくれたときに成長を感じました。

(おたまこ/双柳在住)

◆空間把握が広がる◆

マグネットブロックで立体を作れるようになったとき。

平面で並べていただけだったのが

いつの間にかタワーなどを作れるようになり、嬉しい!

(メシ/美杉台在住)

◆自分の世界が広がった◆

今までは自分のやりたいことをやる!

というスタイルだった遊びから、

大人がやっていることに興味を持ち、

自分なりにマネて遊ぶようになった娘を見たとき、

成長を感じました。

(ちみ/美杉台在住)

◆一人のできるよ!◆

春から小学生の息子。お風呂上がりに

「いつもママ勝手に頭拭いちゃうんだよね〜。

もう自分で出来るのに…」

何とー!?生まれた時から当たり前に拭いていたので、

私も言われてビックリ!大きくなりました〜。

(アル/美杉台在住)

◆ママの話し相手◆

以前は母だけが一方的に話していた車内でしたが、

歌声が聞こえたり、お話ができてたりして

賑やかになってきました。

「運転気をつけてね」「駐車場、そこ空いたよ」

と言ってくれるようにもなり、

頼もしい限りです。(とんとん/美杉台在住)

子育て総合センターX

(旧Twitter)



子育て総合センター

Instagram



地域子育て支援拠点

最新情報

