

岩見沢市 × 北海道大学のフリーマガジン

ライブ
live

Iwamizawa × Hokkaido University

Vol.4



TalkTalkTalk

パパの育児について

byebye 育児ストレス

「日本で一番笑顔あふれる街へ」

00. 目次

01. TalkTalkTalk

「パパの育児について」

02. byebye 育児ストレス

みんな抱えている！あんなストレスこんなストレス

先輩ママのストレス解消法！

こども・子育てひろば『えみふる』こんなにある

03. 日本で一番笑顔あふれる街へ

04. Free Talk のコーナー～編集者はこん



ストレスよ
さようなら

レス

あるコミュニケーション場

なヤツ~



TALK, TALK, TALK

ママ パパの育児について

今月の対談メンバー

岩見沢在住。子育て中のママに集まってもらいました！



a san



b san



c san



d san

育 児ストレスと言っても、人それぞれ様々なストレスを抱えています。中でも、パパの協力がないとママの負担は莫大なものに。

育児ストレスを軽減してくれるのも、育児ストレスを増加させてしまうのも、パパが鍵を握ります。

今回、そんな育児ストレスと関係が深い「パパの育児」についてお話しを聞きました。

a : 母親は妊娠したときからずっと子どもといるから父親は、なかなか追いつくのが難しいかもしれませんね。

b : 難しいよね。男の人は。

a : 母親も「わかるしょ」ではなくて、うまく言うしかないし。。協力してもらいたいなら、言わないと伝わらないからね。威圧感なく伝えていくことが大切だよね。

b : うち、私カ旦那が離乳食とか作ってくれて上手く作ってくれても、下の子を産むと旦那になってしまって入院さんが上の子の面倒を夕ご飯作ったりするって言うていた。大

d : でも、うちから、「自分は、作ってあげよう」とか、下の子が手がいらが募っていつか「し」って思うと何し続けてたな。

b : 旦那さんも色

c : 一人だと本

私が1年後に働いて、
か作ってくれて私より
入っていたな。

てもらうのは、良いか
むときに、切迫早産に
入院している間、お父
面倒をみてくれていて、
ずるのが楽しかったっ
大変だったけど、良か

ち は昔のタイプの人だ
仕事して奥さんは家の
す。」って考えの人なん
が かかったので、イラ
っ たけど、「仕事してる
可 も言えずに、抱っこ

ち 色々なタイプがいる

本 当に大変だよな。

では、旦那さんに手伝ってほしいと思
う育児や家事は何ですか？

a : 生まれてすぐの時は、お風呂と
か体力を使う事はして欲しいな。

b : 買い物とかね。仕事帰りに。

a : 何をやって良いか分からない人
もいるよね。2人子どもがいる場合は
片方に手がかかっていたら、片方の面
倒をみてもらいたいかな。

b : 気付きが大切だよな。

a : ママに機嫌悪いとか言わない！
それが大切かな。実体験！笑

c : 私たちママが働いているなら、
より育児には積極的になってほしい。
男の人は、家事に参加したくても、
拘束時間が長いから難しいけど。

bye bye

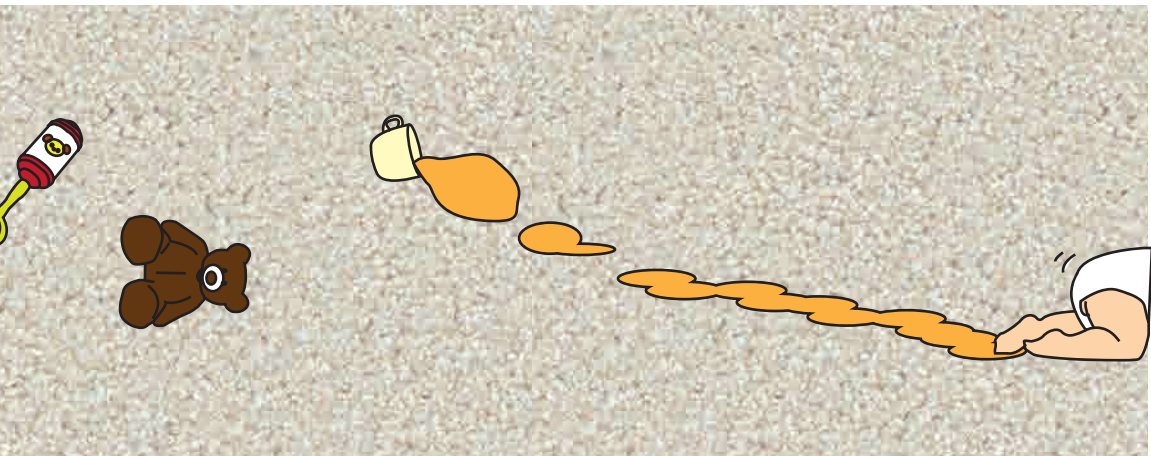
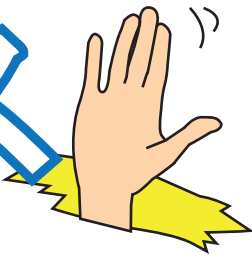
育児ス



まじか



トレス



Aさんの証言

とにかく思い通りにいかない。
睡眠時間、食事、お風呂、トイ
レの時間まで制限されて、自分
の思うような行動をとれない！！



Cさんの証言

夫が育児に協力的じゃない。
言わないと手伝ってくれず、
「手伝ってあげようか？」と
いう姿勢にもイライラ！

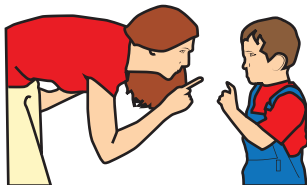
Eさんの証言

子どもが言うことを聞いてくれ
ない。
着替えてと言っても他の事をダ
ラダラして、片づけてと言っ
ても他の事をダラダラ・・・
怒ってばかりかもって、自己嫌
悪になる。

Gさんの証言

好きに行動できる夫に嫉妬して
しまう。
私は、子ども中心の生活で、自
分の時間が全くないのに、飲み
会や趣味に出掛けていく夫にイ
ライラする！

なんでいうこときかないの



Bさんの証言

完璧主義で、うまく手を抜いて家事・育児ができない。洗濯物も掃除も綺麗にしておきたいのに、育児に追われて上手くできない。他のママは、もっと上手くしているのかも。と悲しくなる。



カンペキに
なれない

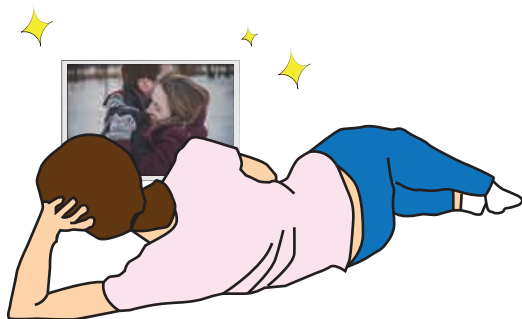
Dさんの証言

夜泣きが凄い。何をしても泣き止まず、何時間も泣き続けました。寝不足と疲れが続き、イライラが爆発しそうに。

Fさんの証言

一人の時間が持てない。ずーっと、赤ちゃんと二人きりで長い間自分の時間が持てない。たまには、一人きりでリフレッシュしたい！

なつかしい
あの日



みんな抱えてる！

あんなストレス

先輩
ママ
の
ストレス
解消法
はコレッ!

自分の世界へ逃避行



子どもが寝静まった後、本を読み、空想の世界へ逃避行しました。現実とは全く違う世界に入り込むことで、ストレス解消になり、また、翌日から前向きに頑張れました！

ママ 友
んや 母
レス 解
えて し
気持 な

外出をする



子どもを預けて外出し、一人の時間を満喫しました。美容院に行ってみたり、甘い物を食べたり。身も心もリフレッシュできました。

スト レ
まう
もス ッ
や本 を



ストレスを撃退せよ！



とにかく話す



ママ友や先輩ママ、市の保健師さんや母親に話す事で、かなりストレス解消に！また、同じ悩みを抱えているママもいるのだと分かり、気持ちが楽になりました。

書いてみる



自分の考えを文字にすることで、頭の中を整理することができ、心も落ち着きました。不安に思うことや、口に出しづらい思いを書くことでストレス解消に。

泣いてみる



ストレスが爆発する前に泣いてしまう！泣くことで、かなり気持ちスッキリしました。泣ける映画本を読むのもおすすめです。

先輩ママ アドバイス

育児でイライラしないママなんて、いません！イライラが爆発してしまう前に、自分なりのストレス解消法を見つけるのがベスト。ずっと子どもと二人でいると、些細な事でも気になってしまいます。どんな方法でも良いので、一步離れることで、気持ちの余裕が持てるはずですよ。

ストレスを撃退せよ！



バシッ！！



友達づくりのきっかけ

「あそびの広場」

小学生以下の親子が対象の屋内型の遊び場です。広々としたあそび場には、隠れ家、階段ステージ、ビッグテーブル、書籍ギャラリーなど、子どもたちの感性や自由な発想を刺激する環境を整えています。1回の利用料金が100円（未就学児は無料）で、友達づくりのきっかけにも。

☎ 35-4670

こども・子育てひろば
『えみふる』

こんなに
あるある！
コミュニケーション場

情報交換できる場

常設型

「子育て親子ひろば ひなたっ子」

毎週月曜日から木曜日まで、3歳以下の親子が気軽に集い、情報交換や交流ができる広場です。

※地域の親子ひろば開設日については、ひなたっ子にお問合せください。
（市内の児童館等で開催）

☎ 24-0580

「幼児ことばの教室」

ことばの発達が気になる就学前の子どもを対象に、ことばの専門家が一人ひとりに応じた訓練や指導を行います。コミュニケーションについての相談も受け付けています。

☎ 35-5108

相談のきっかけ

「いわみざわ子育て支援センター」

育児の不安など子育てに関する相談が気軽にできます。育児から解放されて自分の時間ももてるリフレッシュ講座もあります。 ☎ 22-3337

「保健センター」

妊娠中の心配ごとの相談・母子手帳の発行、丈夫な赤ちゃんを産み育てるための母親学級のほか、乳幼児健康診査や育児相談も行っています。

☎ 25-5540

同じ悩みを共有したり、情報交換をする場合は、とても大切です。同じ悩みを抱えているママがいる安心感や知らなかった情報を知ることができたり。

岩見沢市にも、ママ同士・子ども同士がコミュニケーションをとれる場があります。

その一部をご紹介します。是非、参考にしてみてください。

「教育支援センター」

友達とうまくつきあえない、遅刻早退が多いといった学校生活の問題について専門の相談員が支援します。

☎ 35-5161

こども・子育てひろば『えみふる』

まちなかに子ども・子育ての拠点ができました

子育て支援センター、子育て親子ひろば「ひなたっ子」、幼児ことば教室に保健センターが加わり、保健師、臨床心理士、保育士、言語聴覚士などそれぞれの機関に所属する子育て支援に関する専門職が連携して、支援に当たります。

〒068-0045

岩見沢市4条3丁目1番地であえーる岩見沢3F

「日本で一番笑顔あふれる街へ」

女性や子育て世代にとって、
笑顔あふれる街とは、どんな街なのでしょう。

子どもの成長に不安がある。
相談する相手がいない。
子どもを預けられる場所がない。
子離れ後、働ける場所はあるか。

不安や悩みを口に出せばキリがありません。
多くの悩みを抱えながら子育てをしていると思います。

どうやって解決していけば良いのか、
一緒に考えていきましょう。

私たちにできることが必ずあるはずです。

そして、その先には「日本で一番笑顔あふれる街」があるはずです。

Free Talk

— 編集者は、こんなヤツ！ — のコーナー

編集長



Matsuyama Motoki

Profile

北海道大学
産学・地域協働推進機構
FMI 推進本部 所属

デザイン・構成



Furuta Chihiro

Profile

北海道大学
産学・地域協働推進機構
FMI 推進本部 所属

本日のゲスト



Enomoto Hisashi

Profile

岩見沢市
健康福祉部
健康づくり推進課
総務管理グループ 所属

ここから読む



今回は、育児ストレスをテーマにしました。お父さんの育児参加は本当に大切ですね。



そうですね。「育児は母親がするもの」ではなく、「夫婦でするもの」なんですね。



さて、今回はスペシャルゲストをお呼びしています！岩見沢市保健センターの榎本さんです！！



こんにちは！



こんにちは！！



こんにちは！！



うえへ



6月に岩見沢市で大きなイベントがあるんですね♪



そうですね。6/12(日)に第31回いわみざわ健康まつりを開催します！



どんな内容のイベントですか？



自分の健康状態や体力を知ってもらう為の「健康チェックコーナー」や健康について専門スタッフからアドバイスがもらえる「相談コーナー」等を設けています。また、フードコーナーや試飲コーナーも設置してあり、1日楽しめるイベントとなっています。

うえへ



ひゃっぴー体操コンクールや消化管体験ツアー、お楽しみ抽選会もあり、子どもから大人まで楽しめるそうですね♪



私たち、北海道大学 COI「食と健康の達人」拠点もブースを出します！



是非、いわみざわ健康まつりへお越しください！！

第31回 いわみざわ健康まつり



日時 平成28年6月12日(日)
場所 イベントホール赤れんが
開演 10:00 終了 16:00



