

# 子育て、 頑張りが過ぎていませんか？



## こんにちは、子育て支援室です

子どもと過ごす生活のペースをつかめていますか？子育ての情報がほしいとき、今はインターネットからいろいろ情報が得られますが、どの情報が我が家に一番合うのかわからないこともありますか？

子どもに、保護者の想定を超える「いやいや」が始まると、イライラして、つい大きな声で怒ってしまい、あとで自分に嫌悪感がでてくることはありませんか？それでもまた同じ場面になると、腹が立ってしまって、うまくいかないパターンから抜け出せない…。

そんなときは、下のコラムにある方法を試してみたいかがでしょうか。

もし、自分にいつもの元気がなくなって、友人も忙しそうに話せない、と思ったときがあったら、区子育て支援室(☎06-4399-9733 平日9:00~17:30)へ電話してください。小さなことだけど、と遠慮しないで話をきかせてください。お電話くださる保護者がほっとすることを大切にしています。

また、あなたの町の身近な応援隊を掲載します。お気軽に利用してください。

## さまざまなセルフコントロールの中で共通して取り上げられている方法をご紹介します。

### ① 自分に合う方法で落ち着きます

- 深呼吸をする ● 心の中で数を数える ● 水を飲む
  - 自分の好きな歌を心の中で口ずさむなど
- 普段からどのようにしたら自分が落ち着くのか試しながら、自分の最適な方法を見つけます。大きな声でしかなかったとしても、子どもははかられてこわかった気持だけが残り保護者のしつけの意図がわかりません。

### ② その場を離れます

子どもとの緊張した空気を交え、保護者の気持ちをクールダウンする為に「向こうの部屋に行くね」と言ってその場を離れます。



### ③ 普段落ち着いているときに、子どもとうまくいく場面を観察しておきましょう。

その時は子どもの要求にもうまく対応できているはず。子どもの状態に応じて、どのようなタイミングでどんな言葉がけをしたのか、パターンを見つけましょう。友人や家族にたずねてみるのも良いかもしれません。

子育てでがんばっている保護者のみなさんをぜひ応援してあげてください。子どもの笑顔に満ちた、あたたかくてほっとする東住吉区をみなさんでつくっていきましょう。

問合せ 保健福祉課(子育て支援室) 2階28番 ☎06-4399-9733

## 東住吉区では、子育てに関する講座を実施します。 ぜひ参加してみてください♪



### 子どものほめ方・しかり方講座 無料 申込要

日々の子育てに関する知識の向上と、育児で不安に思われていることを少しでも解消してみませんか？

日時/12月10日(木) 10:00~11:30 場所/子ども・子育てプラザ1階 クラブ室

講師/山本 実喜先生(みおつくし福祉会今津保育所 所長)

対象/未就学児の保護者

定員/10名(一時保育あり)※初めての方優先

申込/11月19日(木)~12月3日(木)電話・来館にて受付 ※申込多数抽選

問合せ 東住吉区子ども・子育てプラザ ☎06-6699-3600



### ママの子育て力アップ講座の参加者を募集します 無料 申込要

毎日の子育ての中で、子どもに“どうかかわればいいのか分からない”、“怒ってばかり”、“イライラしてしまう”など、お父さんとの時間を楽しむ余裕がないなんてことはありませんか？子どもへの関わり方の“コツ”を知ることで、子育てが少し楽に、もっと楽しくなるかもしれません。ママが笑顔になれる楽しい講座にぜひぜひご参加ください♪

日時/令和2年1月19日(土) 10:00~12:00

場所/保健福祉センター 検診室(区役所1階)

対象/区内在住の未就学児のお母さん(保育あり)

内容/講義「上手なほめ方、叱り方」「子どもに伝わる!コミュニケーション☆」

定員/15名(先着順) 申込期間/11月5日(木)~12月20日(金)

申込/電話・または直接担当課まで

申込問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階14番 ☎06-4399-9968



## 東住吉・平野地域活性化プロジェクト

# 第15回 産業交流フェア「ものづくり体験と地元企業の展示会」

入場無料  
申込不要

日時/11月15日(金) 10:00~17:00 16日(土) 10:00~16:00

※会場の駐車スペースには限りがありますので、お車でのご来場はお控えください。

場所/コミュニティプラザ平野 平野区民センター(平野区長吉出戸5-3-58)

普段なかなか触れることのない地元企業の仕事ぶりに触れられる絶好のチャンス！  
産業交流フェアでは、東住吉区・平野区の企業による優れた商品や技術を見学・体験していただけます！  
ゴム銃や食品サンプルの製作体験ブース、各企業の商品の販売・展示も子どもから大人まで楽しめます。

### ●東住吉と平野の名産が大集合!



墨よし(みどり製菓)



七味(向井珍味堂)

### ●クラフトパークの5つのものづくり体験!



- ▶ 箸置き作り体験
- ▶ 電動ロゴ体験
- ▶ ガラスブローチ作り体験
- ▶ コースター作り体験
- ▶ My箸作り体験

### その他イベント盛りだくさん!

スタンプラリーで素敵な商品をゲット!

ほかにも、ゴム銃体験、切り絵細工など、産業交流フェアの人気定番コーナーが盛りだくさん!

※内容に変更が生じる場合があります。

- セレソン大阪 キックターゲットで遊ぼう!(両日)
- 木村青果 野菜の朝市(16日(土)午前中のみ)
- 大阪自動車青年会議所 誤発進防止装置体験会(16日(土)のみ)

東住吉区住みます芸人「アンビジャス」も登場!



16日(土)  
午前中

### 大阪城南女子短期大学

×

### 地域ブランド企業

### 「好きになろうプロジェクト」展示・発表会

昨年よりスタートしたコラボプロジェクトの進捗や開発された商品を、学生の皆さんが発表します。※両日午後より開催



問合せ 第15回産業交流フェア実行委員会 ☎06-6777-3123 FAX06-6700-2216 詳しくは第15回産業交流フェアHPをご覧ください。 第15回産業交流フェア 検索