

平成30年3月2日実施

「35歳からの子育て

～自信を持って子育てを楽しむために」の様子

講師：渡邊 和香さん

(特定非営利活動法人 女性と子育て支援グループ・pokkapoka 代表)



あるアンケート結果によると…

【35歳以上で出産してよかったこと】

- ★自分のやりたいことをそこそこやったので、「次は子育て！」と積極的になれた。
- ★友人に子育て経験者が多いので、相談したり、情報を得たりしやすい。
- ★若いときよりも精神的に落ち着いている
- ★経済的に余裕がある など

【35歳以上で出産して不安だったこと】

- ★流産や早産にならないか
- ★産後、体力的に育児に耐えられるか など

【子育て中のストレス緩和について】



★何事も完璧にやろうとしない

掃除なんて、1週間しなくても大丈夫！くらいの気持ちで。

★とにかく、睡眠時間を確保する

子どもが寝ているときは、家事をがんばるよりも、自分も横になりましょう！

★自分一人で全部はできないとっておく

任せられることは、家族に任せる

★他人の目は気にせずに、大切なのはあなたがどう思うか。

「掃除くらいしなさい」と自分の母親などに言われても…

「いいねん、今はしんどいから」と思っておけばいいです。

★一人で解決できないことは、第三者に相談する。

保健福祉センターに行けば、保健師さんや相談員さんなどがいる。

カウンセリングという方法もある。

★大人と話す機会をつくる



【ストレッチをしましょう！！】

★子育ては、前かがみの姿勢が多くなるので、肩甲骨を動かすようなストレッチが大切。講座では、実際にストレッチを体験しました。普段の生活で、テレビを見ながらでもいいので、こまめにやるのが大切です。



★先生のお話を聞いた後、グループに分かれて、大阪市親力アップサポーターのみなさんと一緒に、参加者同士の交流会を行いました♪同世代のママ達で、日頃の子育てのことや、いろいろな悩みなどを話して、初めは少し緊張した雰囲気でしたが、最後には笑顔で話している方がたくさんいました。

♡アンケートより♡

- ・先生や親力アップサポーターの方、先輩ママさん、同じ妊婦さんのお話を聞いてとても参考になりました。
- ・久しぶりに話ができおもしろかったです。
- ・「これでいいんだ」と思うことが自分を守ることなんだと思いました。
- ・同世代でがんばっているお母さんをたくさん見て元気が出ました。
- ・簡単な体操やストレッチ、気持ちよくてリフレッシュできました。
- ・同世代のお母さんたちとお話できてよかったです。
- ・子ども連れの方がたくさんいて、子どもがいても、声など気にしなくていいところがよかったです。
- ・専門的な視野も入れながらの講座でよかった。安心感があった。
- ・家事をがんばらなくてよいという話で、少し気持ちが楽になりました。

