

ときにはパパ・ママもリフレッシュ

にこにこ通信 5 月号

子育て中のみなさん、休みのない子育て、子どもがどんなに可愛くても疲れがたまりますよね。

子育て中は、自分のことが後回しになりがちです。自分でも気づかないうちに頑張り続けてしまい、心も体も疲れきってしまうことがあります。ご自身の健康と幸せのためにもぜひ、「心」と「体」を休ませてあげてください。

そう言われても、

「自分のために、何かをするなんてうしろめたい。」

「親なんだから、自分は我慢しなくっちゃ。」という気持ちになる方も多いかもかもしれません。子どものためと思っていることが、つい自分を追い詰めたりしてしまっていることがあります。パパ・ママが毎日笑顔で過ごすことが、何より子どもに良い影響を与えます。親の笑顔は家族の元気の源です。定期的にリフレッシュをしてストレスを解消しましょう。

ストレス解消は、みなさんそれぞれ違うと思います。

例えば、友達とランチ、ひとりの時間をつくる、ゆっくりお風呂につかる、2人でデート、子どもと一緒にぐっすり昼寝など、ストレス解消にも色々ありますよね。美味しいものを食べたり、趣味や癒しの時間を作ってストレスを発散しましょう。

太宰府市の子育て支援事業で、リフレッシュのための一時預かり保育があります。NPO法人子育てサポート ぼびんずと子育て応援係の保育士との協働事業です。

対象年齢は、3ヶ月から就学前です。申し込みは、利用したい日の1週間前からです。

詳しくは、NPO法人子育てサポート ぼびんずにお問い合わせください。(連絡先: 401-3558)