



いつも楽しいヒミツはどこ?

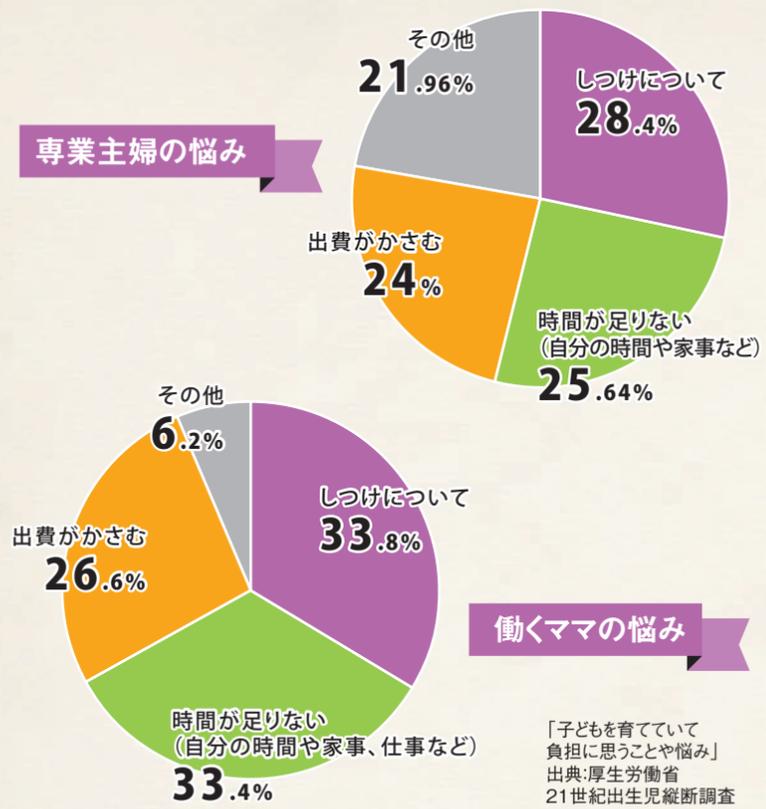
暮らし&子育てのmyルール

子育て中のママにとって、家事やしつけ、教育など悩んでたくさんありますよね。時間の使い方やしつけの方法、ママのリアルな声とともに、知っておくと子育てがグンと楽しくなるヒントをお届けします。



思うようにいかない子育てママの様々な悩み

子育ての悩みについて厚生労働省が専業主婦と働くママにアンケートを取った結果、「自由な時間がもてない」「仕事や家事が十分にできない」「しつけの方法が分からない」などが共通して上位に。他には子どもを保育し（あずかかって）くれるところがない、出費がかさむなど様々な悩みが挙げられていた。特に子どもが乳幼児の場合は、自分の趣味の時間はもちろん、歯医者や美容室へ行く時間も、ままならないという方が多く、またしつけについても「叱り方が分からない」「叱る時、つい怒鳴りつけてしまう」といった声も。時と場合によってかける言葉や態度が変わるので、「正しいしつけ」を選ぶのは難しく、子育てにまつわる悩みでストレスを溜め込んでいるママは多いようだ。そこで、今回はそんな悩める子育てママに役立つ、時間の上手な使い方を紹介。ぜひ参考にしてみてください。



自分の時間を作るためのコツ

<p>しつけ コツ 2</p> <p>しつけにも最適 子どもと一緒に家事を</p> <p>洗濯物を取り入れたりお風呂を掃除したり、子どもと一緒に家事をするだけでも立派なしつけになる。わかりやすく説明すると子どもは驚くほど早くマスターすることも。</p>	<p>学ぶ コツ 1</p> <p>子どもが寝ている早朝に勉強</p> <p>資格試験やスキルアップのために勉強したいママは早朝勉強がおすすめ。育児で疲れ果てた夜よりも、すっきりと目覚めた朝のほうが頭もリフレッシュしている。</p>
<p>休養 コツ 3</p> <p>市のファミサポ利用で心身を休める</p> <p>自分の休養のために子どもを預けることに罪悪感を感じるママもいるが、たまにはママも休みが必要。市のファミリーサポートに登録しておくとも病いや急用の時も安心。</p>	

忙しいママに利用して欲しいのが市や民間の一時託児。市のファミリーサポートをはじめ、美容院やショッピングセンターの託児施設など、気軽に一時利用できる便利なサービスがたくさんある。イライラを子どもやパパにぶつけて自己嫌悪に陥るよりも、ママ向けサービスを適度に利用して自分の時間を少し確保してみよう。

隙間時間を賢く利用して家事を効率化すると、多忙なママでも毎日の自由時間が増やせることがある。1週間の献立をあらかじめ決め、週末にまとめて食材の買い出しをすれば、毎日の買い物時間が節約できるだけでなく、余計な買い物も減ってお金の節約効果も。また、洗濯は朝に洗いながらのように寝る前にタイマーセットすれば、貴重な朝の時間に余裕ができる上、洗濯機の電気代も深夜割引料金が適用されて二石二鳥！

まずはスケジュール表を作り、予定を見直してみよう。予定の合間の確保に繋がるはず。

隙間時間で効率よくこなせる雑務が意外に多く、夜や早朝に1、2時間の自分時間が確保できる可能性が大。

自分の時間が作れて節約にもなる？賢いママの時間管理術

ママの自由時間も大幅アップしつけは子どものためのみならず食事や歯磨き、着替えなど、子どものしつけは山のようにある。「手伝うほうが早いから」と、手を出しすぎないだろうか？急いでいるときは仕方ないが、必要以上の手助けはしつけの妨げにもなりかねない。子どもに生活習慣を教えるにはそれなりの時間がかかるが、いったん子どもがスキルを身につければしめたもの。長期的にはママの手を煩わすことがグンと減り、大幅な時間の確保に繋がるはず。

悩んだときはココに相談

こんな子育て支援アプリも!

地域で行う子育て支援

東灘区、灘区、中央区など各区にて子育て支援を行っている。親子遊びの場所を提供するだけでなく、育児情報の発信や育児講座も開催。また、電話や面談で育児相談にもってくれる。催しや講座などの詳細はお住まいの区の応援プラザに問合せを。

- 東灘区
地域子育て応援プラザ東灘
東灘区住吉東町5-2-1 東灘区役所5階
TEL:078-851-4148
- 灘区
地域子育て応援プラザ灘
灘区桜口町4丁目2-1 灘区役所6階
TEL:078-811-6201
- 中央区
地域子育て応援プラザ 中央
中央区雲井通5丁目1番1号
中央区役所6階
TEL:078-230-1821



Lifebear
無料
開発:Lifebear Inc.
【問】http://lifebear.com

スケジュール、タスク、ノート、日記が全て揃い、抜群の使いやすさを誇る話題のアプリ。かわいいうえにToDoリストなど、忙しいママにぴったりの使える機能が満載!



おてつだいプリンセス!
無料
開発:Spoke Inc. 【問】http://spoke.co.jp

子どもがお手伝いをしたら、アプリ内のプリンセスにドレスやケーキのごほうびを。実際のお手伝いと連動した躰系アプリ。AppStore Best Of 2015に選ばれた大人気作。