



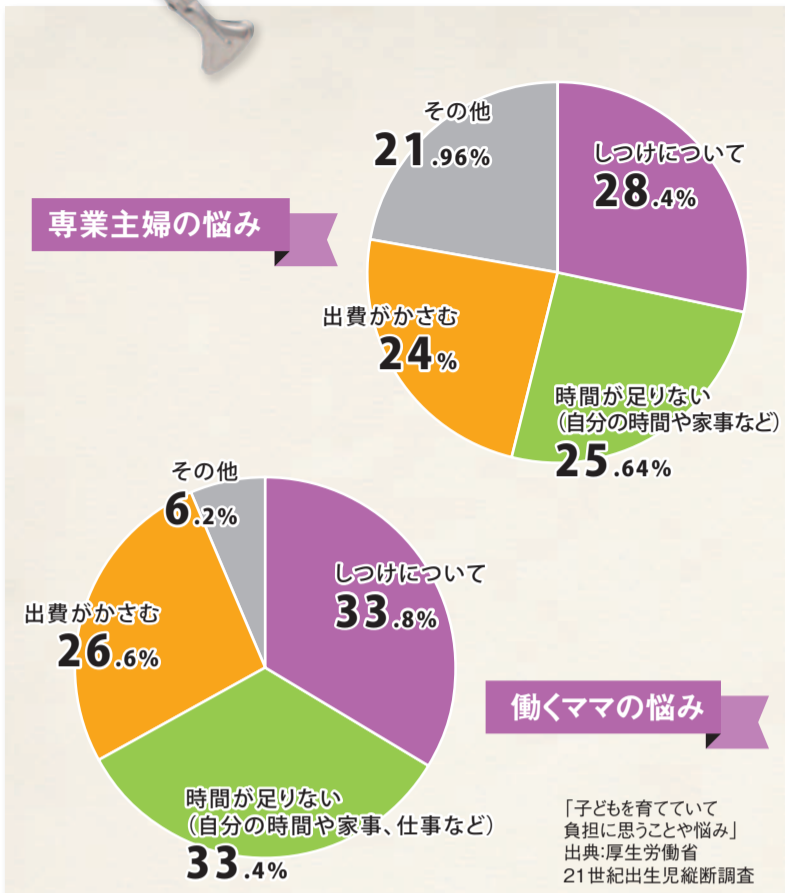
いつも楽しいヒミツはどこ？ 暮らし&子育てのmyルール

子育て中のママにとって、家事やしつけ、教育など悩みつてたくさんありますよね。時間の使い方やしつけの方法、ママのリアルな声など、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門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て(あずかって)くれるところがない、出費がかかる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、時間の使い方や上手な使い方を紹介。ぜひ参考にしてみて。



自分の時間を作るためのコツ

<p>しつけ</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>コツ 2</p>	<p>学ぶ</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>コツ 1</p>
<p>休養</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氣や急用の時も安心。</p> <p>コツ 3</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を利用して自分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、洗濯は朝に洗いがる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一石二鳥！

まずはスケジュール表を作り、予定を見直してみよう。予定の合間に隙間時間を作り、隙間時間を確保する。隙間時間を確保する。

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。

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、手を出しすぎていないだろうか？ 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。

悩んだときはココ相談

地域における子育て支援として、各市ごとにファミリーサポートセンターが設けられている。市内在住のファミリーサポート会員に概ね生後3か月～小学6年生までの子どもをあずけることができる(有料)。子どもをあずけたい依頼会員と子どもをあずかる援助会員が市に登録し、センターがそれぞれの希望や予定などを考慮して、依頼ごとにマッチングを行うシステム。事前の登録が必要。

- 下記のようなサポートが受けられる
- 保育施設等までの送迎
 - 保育施設等の開始前や終了後のおあずかり
 - 通院時や産前産後の時のおあずかり
 - 冠婚葬祭やお子さんのお学校の行事の際のおあずかり
 - 買い物等外出の際のおあずかり

とよなかファミリーサポートセンター
豊中市岡上の町2-1-15
(豊中市社会福祉協議会 すこやかプラザ内)
9時～17時(土日祝、年末年始は休み)
TEL:06-6841-9383
とよなかファミリーサポートセンター で検索

すいたファミリーサポートセンター
大阪府吹田市山田西4丁目2番43号
(子育て青少年拠点夢つながり未来館のびのび子育てプラザ内)
TEL:06-6816-8500 10時～18時(土日祝、年末年始は休み)
※通常のファミリーサポートの他に、のびのび子育てプラザ内たんぼぼルームにて一時保育も実施。9時～17時(月～金曜)
すいたファミリーサポートセンター で検索

みのおファミリーサポートセンター
箕面市萱野5-8-1箕面市総合保健福祉センター
(運営:箕面市社会福祉協議会)
TEL:072-727-9524 8時45分～17時15分
(土日祝、年末年始は休み)
みのおファミリーサポートセンター で検索

こんな子育て支援アプリも!



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。かわいいスタンプや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!



おてっだいプリンセス!

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。