



3歳までの子育てに必要なこと
ワンオペ育児度チェック
子育てが「楽」になる居場所

流されない育児のためのワンテーマ情報誌

コノコトでは時代は変わっ
ても決して変わることに
ない「子育てに必要なこと」
を伝えていきます。



NPO法人 子どもと文化のひろば
ふれいおん・とかち

〒080-2470 帯広市西20条南5丁目18-2
Tel & Fax 0155-36-0560
http://www.play-on-tokachi.net
e-mail: info@play-on-tokachi.net
コノコト 創刊号 2017.10.21



あなたのワンオペ育児度チェック

～乳幼児編～

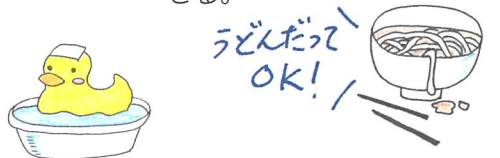
チェック!
 赤ちゃんを小脇に抱えつつ、家事の8割方はこなせる。

1千手観音が

チェック!
 自分の食事は2分以内に完了させる、又は片手で子どもを抱っこしながら完了することができる。

チェック!
 自分一人で子どもをお風呂に入れるシミュレーションに何度も取り組んだことがある。

1夏・冬バージョン完了!



うどんだってOK!

チェック!
 子どもと一緒に寝落ちした自分が、悔やんでも悔やみきれない。

1貴重なフリータイムがない!

チェック!
 そういえば今日話したの、宅急便のおじさんだけだったカナ…という日がけっこうある。



子育てをもっと「楽」にしたいママへ

押し寄せてくる赤ちゃんのお世話に加えて、決して終わることのないエンドレス家事・ママ自身の食事や入浴などのミッション!
世のママたちが「自分の時間が無い…」とってしまうのも当然です。もっとラクに、もっと楽しく子育てをする方法ってあるのかしら?

いかがでしたか?泣いても笑っても一人ですべてを回さなければならないワンオペ育児あるある。一つチェックすることに20%ずつ加算して、現状を数値化して遊んでみてくださいね!



ワンオペとはワンオペレーションの略で『ワンオペ育児』は、文字通り育児や家事を一人でこなしている状況のことをいいます。

まいにちワンオペがあさん

by meg

「嗚呼、むくわれぬ日々」



3歳までの子育てに必要なこと

くり返しの日常

赤ちゃんや子どもには出来るだけ多くの刺激を与えてあげなくちゃ、楽しませてあげなくちゃと、まだ赤ちゃんの頃から日替わりメニューのように毎日色々な場所へと出かけてしまっただけではないですか？

しかしそれでは、赤ちゃんも無駄に疲れてしまっただけで、発達を促すような刺激とはなりません。赤ちゃんの脳は「安心・安全」と感じた時にしか成長できないからなのです。

お家の中やいつも行く場所でお母さんと触れ合ったり、近所のお散歩で何気ない風やにおいを感じたり。そんな単調で退屈とも思える日々がくり返されることで、赤ちゃんはゆっくりと着実に成長していきます。

お母さんも安心できる場所

お母さんが不安な気持ちでいると、赤ちゃんにもその気持ちが伝わります。

赤ちゃんが育つ環境を考える時、お母さん自身が心地よい環境なのかどうかも大切なポイント。そのためには、馴染みの人たちが居て、子どもだけでなくお母さんも受け入れられているという安心感が得られる居場所が必要です。



子どもの要求に応える

泣いたら抱っこしてくれる、振り返ったら笑顔で見つめてくれる、遊びたい時に一緒に遊んでくれる。赤ちゃんにとってそんな小さな要求に応えてもらう積み重ねこそが、愛されているという安心感、人を信頼する心の基盤を築くことにつながります。

特におっぱいやミルクをあげている時は、赤ちゃんの要求が最も満たされる時。スマホやテレビから視線を戻し、かわいい目を見つめてあげましょう。

一人で子育てしないこと

お母さん一人で終わりのない家事をこなしながら100パーセン

ト子どもの要求に
え続けるのは、現
的に無理なこと。「私
がしっかり育てなけ
れば」「母親として
こうあるべき」と、
責任感の強いお母さ
んほど子育てがつま
いと感じてしまうも
のです。

私たち人間という動物は、そもそも群れの中でみんなで子育てすることで生き抜いてきた種族なんですって。つまり群れた状態が自然で、お母さんの一匹狼子育てなんて、遺伝子レベルで無理なんです。

いろいろあります 子育てが「楽」になる居場所

子育てサークル ばぶばぶ♡BABY

赤ちゃんから祖父母世代まで、多世代が子どもを軸に集う「ぶれいおん」の未就園児サークル。経験豊富な先輩ママたちに長い目でわが子を見守ってもらえるアットホームな場です。希少な育児雑誌の充実も魅力。

場所：ぶれいおんひろば
(帯広市西20条南5丁目18-2)
日時：月3回(曜日不定)
10:30~13:00くらいまで
連絡先：0155-36-0560



コープさっぽろ 子育てひろば (ベルデ店)

子育て中の方なら誰でも気軽に参加できる広場です。お母さん同士やスタッフの方ともお話をしながら子どもたちのあそびを見守ることができ、ゆったりすごせる場です。

場所：ベルデ文化教室二階 多目的室
(帯広市西17条南4丁目8-6)
日時：毎週火曜日10:30~12:00
連絡先：0155-33-9587(帯広地区委員会)
※かしわ店・さつない店は要問い合わせ



中士幌保育園児童ステーション

対象年齢はなんと0歳から18歳まで！大きくなるまで子どもの成長を見てくれる、地域密着型の子育て広場は子どもたちにとって家族のような存在。センターのシンボル「パンキン号」は子育て支援の必要な地域へ保育の出前をする移動式の保育室です。

場所：士幌町字中士幌西2線80-25
日時：年齢に応じて要問い合わせ
連絡先：01564-7-4446



育児ネットめむろ 茶話会

親子で参加できる茶話会を毎週開催。指あみなどのイベントもありママ友以外にも様々な世代の方々と交流できます。初めて参加するママも安心でウエルカムな雰囲気です。

場所：芽室町保健福祉センター(あいあい21)
2階(芽室町東4条4丁目5)
日時：毎週金曜日10:00~11:30
連絡先：0155-62-0833

