

参考までに

小さな子供を育てていると、本当に「時間が足りない!」と感じますよね。掃除、洗濯、食事の準備…しなくてはいけないことが山のようにあるのに、子供は思いどおりにはさせてくれません。

自分の時間を大切にするために、参考にしてください。

何が大事?

- 「あれもこれも」とあせる前に、やらなければならないことを付箋に書いてぺたぺた貼りましょう。
- 書きながら、どれが大事か、どれを先にやらなければならないか、およその見当をつけましょう。
- どうしてもやらなければならないのは、子供の命を守り、育てることです。その考え方で、優先順位をつけましょう。
- たとえば掃除でも、「窓を拭く」ことよりも「床の上の押しピンを拾う」ことの方が優先します。
- どうすれば「楽」ができるか、「楽しく」できるかを考えましょう。そのためには、周りの人に協力も頼みましょう。便利な道具があれば、その力も借りましょう。
- 「全部が」「完璧に」「自分一人で」できなくてもいいのです。
- 自分が元気でなければ、子供に元気をあげることもできません。自分の元気を回復する時間を作ることは、赤ちゃんを育てるためにはとても大切なことです。子育ては長い道のりなのでから…。

学習を振り返りましょう

自分の中で、分かったこと、考えが変わったことがあれば、書いてみましょう。

県民の皆さんの声 (広島県教育モニターアンケートより)

◆毎日、時間に追われてイライラしている自分の感情をコントロールするのに疲れ果てていた時期がありました。「お母さんが元気でニコニコしているのが一番。無理して手作りのご飯や、掃除の行き届いた家じゃなくてもいいじゃない」という夫の一言がずいぶんうれしかったです。

◆思うように家事ができなくてイライラしながら外出した時、外で年配の人から「今が一番かわいい時よね～」と言われました。そうか、今の時期を大事にしよう。今のうちにうんと遊んでやらなくちゃと思い、気持ちが楽になりました。



教材番号

7

「親の力」をまなびあう学習プログラム
 「過ぎてしまえば一番幸せ」期 (子育て前期)
 「ハトハトでもニコリ」編

年 月 日 ()

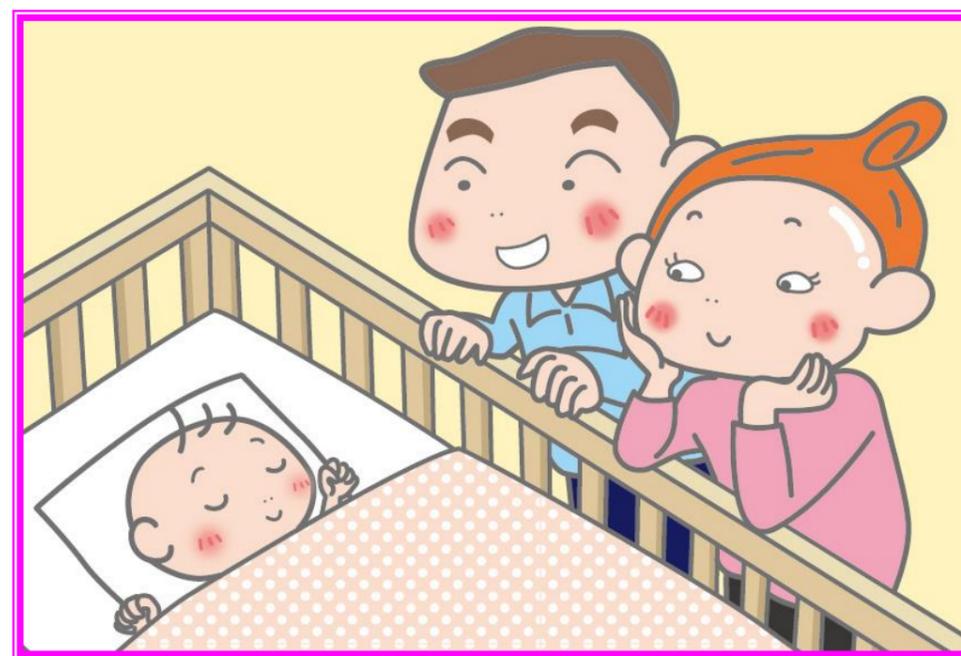


寄って 話して
 自ら気づく

「親の力」をまなびあう学習プログラム

私の時間, 子供の時間

～つくってありますか? 心のゆとり～



生まれたばかりの赤ちゃんの命をつなぐのは親の責任です。
 でも、親だって疲れます。自分の時間がほしい時だってあります。それはワガママではありません。つかの間でも、体の疲れを取り、心にゆとりを持つことができれば、子供にだってもっと優しくなれます。
 毎日ハトハトですが、「あとで思い返せば、人生、あの頃が一番幸せだった!」と誰もが言う…今がその時期です。
 さあ、子供との幸せな生活のために、知恵を出し合いましょう!!

広島県教育委員会

記入しましょう (私と子供の時間)

あなたの一日の過ごし方をスケジュール表の時間に沿って記入してみましょう。

	子供のため	家族のため	自分のため
5:00			
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
0:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			

(例)

起床 食事の準備 食事 食事の後片付け
掃除 洗濯 保育所、幼稚園等の送り迎え
子供との遊び 仕事 買い物 入浴 就寝
趣味の時間など

考えましょう

子供のために使っている時間、家族のために使っている時間、自分のために使っている時間に○をつけてみましょう。

① 一日の過ごし方を見て気づいたことはありますか。

② あなたはどの時間を一番大切にしていますか。



出し合いましょう

あなたの一日の過ごし方を、他の人の一日と比べてみましょう。



① 他の人と話してみて、気が付いたことは何ですか。

② 時間の使い方について、自分で工夫できそうなことは何ですか。

