

こどもたちは保健師です

『育児不安を上手に 解消しましょう』

最近、テレビや新聞などで親や知人の暴力により、子供がケガをしたり、亡くなったりするニュースをよく目にするようになりました。

そういった事件の背景には、育児不安やストレスの増大があると言われています。昔は子供の数も多かったため、子供と自然に触れあう機会も多く、その中で子供との接し方を自然と学ぶことができていたのですが、少子化の現代においては、出産して初めて子供に触れる人も多くなってきているようです。

そのため、子供の気持ちや関わり方からなく、少しのことで悩んだり、不安になったりする人が増えてきています。

ある調査によると、①食事・排泄・睡眠などの生活習慣が上手くいかない ②子供がだだをこねる ③子供がかんしゃくをおこすなどの場合に育児不安を強く感じるとの結果がでています。

どれも子育てをしているお母さんであれば、感じた事のある悩みだと思います。

子供は、親の都合を考えて行動できる訳ではないので、お腹がすくと泣きますし、気にいらぬことがあれば怒るので、子供とずっと一緒に過ごす親は、本当に大変だと思います。子育ては、親がいかにゆとりとした気持ちで楽しく関われるかが大切になります。一般的に母と子供の心の成り立ちは、①母の心の状態 ②育児に関する正しい知識や技術 ③社会や先輩、仲間からの育児の伝承 ④育児の負担や楽しみを夫婦間で分かち合うことによつて支えられ、形成されると言われています。

現代では少子化や核家族化の影響で、②・③の部分が弱く、親子の健全な心の関係の確立が阻害されやすくなっていると考えられています。

身近に悩みや不安を話せたり、育児について相談できる人を持っていますか？

育児不安を感じても、解消できる方法があれば、心配ありません。自分が楽に、楽しく育児を行なうために、積極的に解消方法をみつけましょう。また、私たち保健師、栄養士も育児の不安や悩みについて、電話や来所での相談を受けていますので、一人で抱え込まずに、どんな些細なことでも気軽に相談ください。

すこやか健康センター ☎②・6020