

## ～毎日を笑顔に～ 健幸コラム



### 自分で頑張りすぎないで～人に頼る子育てのススメ～

子育ては、喜びがたくさんある一方で、プレッシャーや疲れを感じることもあると思います。自分で何とかしなければと、頑張りすぎる方もいるかもしれません。

子育ては、周囲のサポートを上手に利用することで、親子ともに豊かで幸せな時間を過ごすことができます。

今回は「人に頼ることのメリット」について保健師がお伝えします。

#### 1. 子育ての負担を軽減し、心の余裕が持てる

親がリフレッシュできると、心身のエネルギーが回復し、前向きな気持ちで子どもと向き合うことができます。

#### 2. 親子の絆を深めるきっかけになる

他の大人と過ごす時間は、子どもにとって新たな視点や価値観に触れる機会となり、子どもの経験をじっくり聞いたり、笑い合う時間が親子の絆を強めることになります。

#### 3. 子どもの成長に多様な影響を与える

親とは異なる接し方の人から学ぶことで、柔軟な思考を持ち、自分の意見を表現する力も育まれます。また親以外の人との交流を通じて、感情のコントロールや共感力も育ちます。

#### 4. 社会との繋がりを実感

地域の子育ての集まりや学校などのイベントに参加することで、親同士の情報交換や励まし合うことができます。また子育ての専門家のアドバイスを受けることも、親自身が新たな視点を得る機会になるかもしれません。

#### 5. 親の自己肯定感が高まる

人に頼ることで「助けてもらってもいいんだ」「無理をしなくても大丈夫」と感じられ、心の負担が軽くなり、前向きな気持ちになると思います。

子育て中の方が自分らしく子育てできるよう、保健師は妊娠前から乳幼児、学童、思春期の年齢を含めて支援をしています。子育てや健康のことなどで心配がありましたら、一人で悩まずご相談ください。

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

### ME-BYO改善だより1月号



ME-BYO STYLE  
-未病スタイル-

日常生活の中で未病改善できるコンテンツ  
(ME - BYOスタイル)をお届けします。  
ME - BYOスタイルオンライン講座を開催中。  
参加申し込みはLINE登録のみで簡単。



みびょうスタイル

検索

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

