

5月24日(月曜)と5月31日(月曜)に松江市男女共同参画センターコーディネーターの方を講師にお迎えし、24日は1歳児を持つ保護者対象、31日は2歳児を持つ保護者対象で子育て学習会を開催しました。

親子でふれあい遊びをした後、グループに分かれ、お互いの共通点やワクワクする時、イライラ解消法について話し合い、発表しました。



最初は緊張した様子でしたが、ゲーム形式でお互いの想いを伝えあううちに、楽しみながら話が盛り上がっている様子でした。最後には「他のお母さんの話が聞いて参考になった。」「話ができ嬉しかった。」との感想をいただき、充実した会となりました。

子育て学習会の内容を一部紹介します。



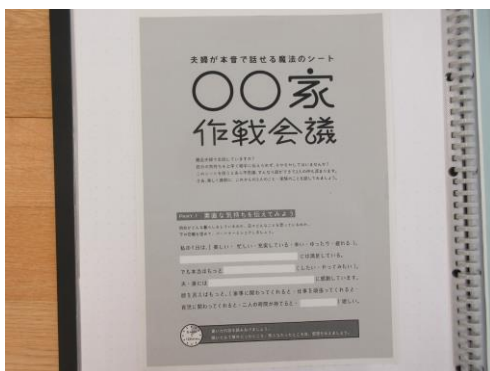
男性と女性では一日にしゃべる数が異なり、男性が7千語に対し、女性が2万語という調査結果が出ています。この結果から、夫婦の日々の会話が減ると、ストレスが溜まりやすいのは女性であることが分かります。溜まったストレスを発散するために夫婦のコミュニケーションをとるのに次のような方法があるので参考にしてみてください。

○夫婦で共通点探しゲームをしてみましょう。(例:眼鏡をかけている、趣味が同じ等何でも良いです。)

90秒計り、夫婦で8項目くらいを目標にお互いの共通点を探してみましょう。

○「夫婦が本音で話せる魔法のシート○○家作戦会議」挑戦してみましょう。

日々の家事や育児の項目を洗い出し、どのようにシユアし、お互いを支え合うのがよいか確認しあえるコミュニケーションです。(内閣府のHPからダウンロードできます。[内閣府 夫婦が本音で話せる魔法のシート](#)で検索)



○性別役割分担意識チェックリストを付けてみましょう。

7 項目の内チェックの数が多いほど性別役割分担意識にとられています。男女共同参加社会は、男女がお互いに人権を尊重し、性別にかかわらず、個性と能力を発揮することのできる社会です。「男だから」「女だから」という意識にとらわれず、家庭や職場、学校、地域等で共に支え合っていけるといいですね。

(男女共同参画センター発行の「プリエール 6 月号」にチェックリストが載っています。

松江市 プリエール 6 月号 で検索してみてください。)

今月の子育て学習会は「0 歳を第一子に持つ親と子のつどい」と「あいあいのつどい」と同時開催でした。同じ時期を過ごした保護者さん同士でおしゃべりすることは、自分自身や子どものことを整理して考えるきっかけとなり、ゆとりをもって生活を送ることに繋がります。

子育ては楽しいことばかりでなく大変なことも沢山あります。大変ときに、家族や友人周りの人に頼れることは悪いことではありません。一人で抱えて頑張りすぎず、周囲の人に気持ちを伝え息抜きをしながら子育てできると良いですね。