

母親になる準備

「子どもは欲しいけれど、育てるのが大変そう」「親になる実感が無い」と感じられているプレママ・プレパパは多いのではないのでしょうか。確かに、最近の少子・高齢化社会では、子育てに不安を感じるかもしれません。女性とその家族が安全で満足な出産を経て、楽しく子育てしていけるように支援することが助産師の役割です。皆さんにお伝えしたいことは山ほどあるのですが、全4回のプチ講座では、親になるための心の準備を中心にお話ししていきたいと思ひます。

1) 妊娠は誰もが100%HAPPYじゃない

女性は妊娠すると「うれしい・幸せ」「お母さんになれる・早く赤ちゃんに会いたい」といった肯定的感情がわき上がってきます。しかしその一方では、つわりなどの身体的変化や仕事などの社会的役割の変化から、不安・戸惑い・葛藤といった否定的感情も経験します。「まだ子どもを持つ自信が無い」「もう少し後に妊娠したかった」「仕事があるのにどうしよう」と感じるかもしれません。でも、「こんなことを考えるなんて母親資格だ」とは考えないでください。それは誰もが経験する感情なのです。女性はこのような両方の感情の揺れ動きを経験しながら、妊娠に適応していくことになります。

2) 母親になるプロセス

苦しい陣痛を乗り越えて、赤ちゃんが産まれたら、その瞬間から一人前の母親になれるのでしょうか？ 親になるということは、赤ちゃんの世話をするだけではなく、親としての自覚と責任を持って、その子のすべてを引き受けることです。子どもが生まれた瞬間に親として目覚めるという本能ではなく、親になるために

はプロセスがあります。これは幼少期から始まりますが、ここでは妊娠期～産後についてお話しします。

まず妊娠したら気持ちの揺れ動きを経験しつつも、お腹の中の赤ちゃんを感じながら、母親になる気持ちをはぐくんでいきます。そして赤ちゃんの誕生によって喜び・幸せを感じ、母親になったことを実感します。産後の入院中（4～5日間）に助産師・看護師の援助を受けながら赤ちゃんの世話に慣れて、少し自信がついたところで退院します。退院後は分からないことばかりで不安が高まりますが、少しずつ赤ちゃんのリズムをつかんでいくこととなります。不安や失敗を乗り越えることによって親としての自信が高まり、育児を楽しめるようになるのです。

3) 笑顔で育児をするために必要なこと

笑顔で育児をするためにはどのようなことが必要でしょうか。まず、妊娠中から夫婦で育児や赤ちゃんのいる生活をイメージしましょう。また、夫婦でお産に前向きに取り組み、心とからだの準備をしましょう。女性にとって出産体験はその後の育児や生き方にも影響するといわれています。「自分の力で頑張った」という満足なお産ができればいいですね。産後は夫や家族の支援が重要になりますが、24時間体制の手厚いサポートというよりは、「困った時・しんどい時に助けてもらえる」ことが重要です。母親像の理想が高く優等生を目指す母親は、「助けて」のひとことがいえず、自分自身を追い詰めてしまいます。周りの人は、完璧な母親であることを絶対に期待しないでください。新米ママは「何とかなるわ」といった気構えで赤ちゃんに向き合うくらいでちょうどよいのです。

次回は、父親になるための準備についてです。お楽しみに！

あとがき

この号がお手元に届くころは、春も真っ盛りで、成長した子どもたちを祝福するかのよう、満開の桜が古都京都を彩っていることでしょう。暖かな春の陽気の中、お子たちのご成長を目の当たりにされ、ご家族のお喜びもひとしおのことと拝察いたします。児童館・学童保育所も新年度を迎え、気持ちも新たに、「児童館・学童保育所があって良かった」と、今にも増して、そんなお声が聞こえてくるような施設運営を目指して参りたいと思ひます。今年度も宜しくお願いいたします。

公益社団法人 京都市児童館学童連盟 健全育成・子育て支援統括監 中川 一良

文章を美しく あなたの あ・し・あ と 残すお手伝い
少部数・低予算・短期でも印刷を！のご要望にお応えできるお店

有限会社 章美プリント

〒601-8441 京都市南区西九条南田町41(東寺南門前下ル一筋目東)
TEL (075)691-1624 FAX (075)661-0292 http://www.syobiprint.co.jp



発行所 公益社団法人京都市児童館学童連盟
〒604-8101 京都市中京区柳馬場御池角朝日ビル5階
TEL(075)256-0280・FAX(075)256-5688
http://www.kyo-yancha.ne.jp/
発行人 会長 山手重信
編集人 委員長 吉江達朗
印刷所 有限会社 章美プリント
TEL(075)691-1624・FAX(075)661-0292

イラスト提供：所崎三鈴



遊ぶがっばい!!

児童館・学童保育所まつり

気持ちも新たに、新年度がスタートしました。児童館でもたくさんの「はじめまして」の声が聞こえています。笑顔も満開の児童館に、ぜひ遊びに来てくださいね。

5月には各地域で、毎年恒例の「児童館・学童保育所まつり」を開催します。工夫を凝らした遊びや催し物を用意して、皆様のご来場をお待ちしております。

北・上京・中京区ブロック

ドキドキ!? わくわく!! 妖怪横丁においてやす

日時 5月26日(土) 10時～15時 雨天の場合
場所 船岡山公園 旭丘中学校体育館で実施

船岡山妖怪横丁でお仕事体験やあそび・ゲームにチャレンジ。エココーナーやほっこりコーナーもあります。妖怪たちに会えるかな。

下京・南区ブロック

やんちゃワールド ～遊びのオリンピック2012～

日時 5月26日(土) 10時～15時 雨天の場合
場所 大藪小学校 午後の鑑賞のみ実施

午前：オリンピックイヤーにあわせて、さまざまな「遊び」で新記録に挑戦します。
午後：すわらじ劇園による「孫悟空」の鑑賞です。

左京・東山区ブロック

あそびのオリンピック

日時 5月19日(土) 10時～15時 雨天の場合
場所 岡崎中学校 グラウンドのコーナーを中止して実施

たのしい遊びがっばい！ 記録に挑戦しよう!! 工作コーナーや子どもたちのステージ発表、グラウンドでは京都府警音楽隊の演奏もあります。

山科・醍醐ブロック

やんちゃワールド2012 “やんちゃピック”

日時 5月19日(土) 10時～15時 雨天の場合
場所 大塚小学校 午前のステージ発表のみ実施

午前：音羽中学校のプラスバンド演奏と各児童館のステージ発表。
午後：オリンピックにちなんだゲームや遊び。

右京区ブロック

いっばいあそんで笑顔無限大∞

日時 5月19日(土) 10時～15時 雨天の場合
場所 右京ふれあい文化会館および太秦安井公園芝生広場 一部コーナーを縮小して実施

各児童館のステージ発表、工作遊びコーナー、乳幼児親子コーナー、情報相談コーナーを展開します。中学生もボランティアとしてコーナーを担当します。

伏見区ブロック

伏見こどもまつり
～砂川小学校に児童館がやってくる～

日時 5月19日(土) 10時30分～15時 雨天の場合
場所 砂川小学校 午前の「京炎そでふれ!!」の披露と総おどりのみ実施

午前：「京炎そでふれ!!」の披露と簡単バージョンをみんなで楽しみます。
午後：「わいわいあそぼうげんキッズ ～めざせ!! ほくらの金メダル～」では、オリンピック競技にみたてた遊びのコーナーを展開します。

西京区ブロック

第36回 西京こどもまつり
～ふくらまそう 未来にむけて みんなの夢～

日時 5月19日(土) 10時30分～15時30分 雨天の場合
場所 ラクセーヌ東側広場および小畑川中央公園 中止

チャレンジコーナー・体験コーナー・工作コーナー・幼児コーナー等、いろんなコーナーで、いっばい遊んで楽しんでください。ダブルタッチショーも予定しています。

一緒にうれしい On Your Side
みなさまのすぐとなり京都市中央信用金庫がいます。
京都中央信用金庫
本店/京都市下京区四条通烏丸西入ル
☎ 075(223)2525
☎ 0120-201-580(フリーダイヤル)
www.chushin.co.jp

お問い合わせ 公益社団法人 京都市児童館学童連盟
TEL 075-256-0280