



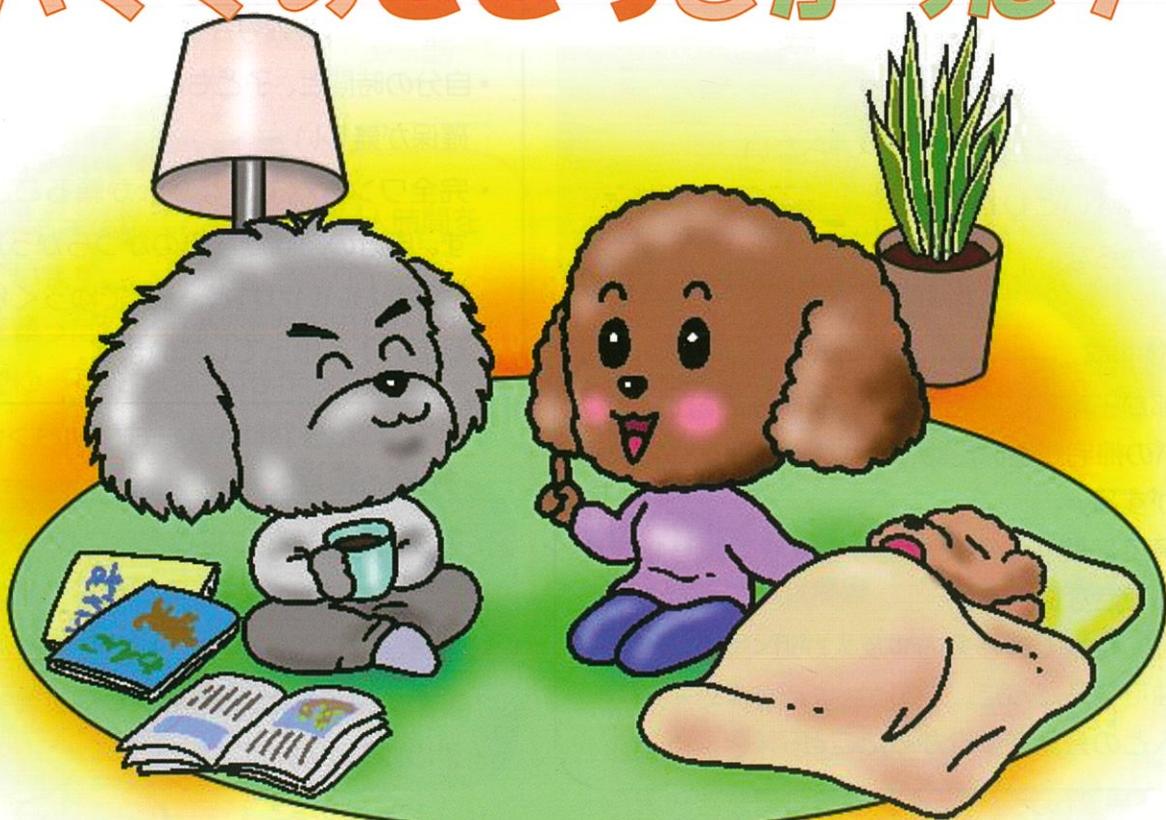
いみず子育て情報

ちゃいる.com
どっこむ

第30号 令和4年3月

特集

パパママのこころとからだケア



<目次>

特集 パパママのこころとからだケア

…ページ②～④

ミニ特集

射水市で息抜きしよう！

…ページ⑤

コラム「パパママのメンタルケア」

…ページ⑥

射水市からのお知らせ

子ども医療費助成制度が変わります！

…ページ⑦

ちゃいるレシピ

…ページ⑧



「いみず子育て情報 ちゃいる.com（どっこむ）」は、射水市で子育て中の方に役立つ情報を届けしています。情報誌では、射水市民の方がもっと知りたいと思う情報について、射水市に住む子育て中の方を中心とした射水市子ども・子育てワーク会議委員の方々と一緒に調べ、情報を提供していきます。

パパ・ママのこころとからだケア

子育て中のつらいこと、一人で抱え込んでいませんか？

今回は、射水市内にお住まいのパパ・ママに、子育てをする中でのつらいことや悩みを聞いてみました。また、オススメの息抜き方法や、射水市内のおすすめスポットもインタビューしました！

子育てをする中で不安に思うことや、悩み・つらいことはありますか？

不安

- 育児にいっぽいいっぽいで、自分に余裕がないことがつらい
- 今ままの子育てでいいのか不安
- 思い通りには育たない
- いわれたことをやらない、守らない
- 正解はないとわかっていても、どうしたらいいかわからない

孤独感

- 旦那が子育てに関心が薄く、協力的でない。
- パパの帰宅が遅いため、ひとりで育児をしている気がする。
- 子育てに関する不安や悩みを家族で共有したくてもできないとき。
- 産後、相談できる身内や友人が近くにいなくて、孤独でつらかった。
- 大人との会話が少なかったこと。



日常生活

- 夕食を作りながら、きょうだいのけんかの仲裁や注意、トイレの世話などを、毎日同時に行わなければならないのがとてもつらい。
- 手のかかる子で、スーパーなどの買い物に行くのが大変だった。
- 自分が感情的に怒ることがあり、悲しい。
- 子が全員同時に泣いて、皆それぞれママを求めてきたとき、私も泣きたくなります。



その他の悩み

- 天気が悪い時の遊び場がない
- 仕事の日の子どもの預け先がない
- 正しい病院の選び方
- 母乳の出が悪く、母親としての自信を無くしていた。

時間がない

- 自分の時間がない
- 近くに親がないので、自分の予定（病院や美容院）の段取りが取りづらい
- 自分の時間と、子どもと一緒に過ごす時間の確保が難しい
- 完全ワンオペで、なかなか頼ることもできず、自分の時間がないのがつらかった。子どもはかわいいけれど、一人でゆっくり買い物したい！と思ってしまいます。

発育・発達

- 周りの子と比較してしまったり、周りから比べられたりして不安になり、つらかった。
- 発育、成長の悩み
- 言葉の遅れなど、発育・発達について
- 子の体重の増減について

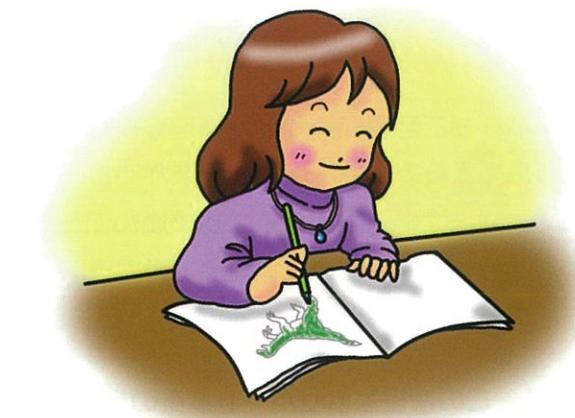
子育て中の息抜き方法を教えてください！

人と話す

- だれかに愚痴る
- 同じ境遇の人同士で話す
(自分だけじゃないんだあ……と安心する、話すとすっきりできる)
- ママ友との雑談
- 人とおしゃべりする
- 人と会って話すこと！少しでも人とかかわることは大事だなと思います。

おいしいもの

- ゆっくりコーヒーと甘いものを食べる
- 会社帰りにコンビニでおにぎりやお菓子を買って、15分だけ！と決めて駐車場で食べて気分転換をしてから帰宅する。
- ごほうびにちょっと高いアイスやチョコレートを食べる！
- おいしいものを食べに行く、テイクアウト



ひとり時間をつくる

- 子どもたちを寝かしつけてから一人時間を作っています。
- 両親を頼ったり、一時保育を利用したりして一人でゆっくりする時間を作っています。
- 10分くらいでも一人の時間を持つ
- 一人でトイレでゆっくりする
- 一人でゆっくりお風呂に入る
(長時間、読書しながら、朝風呂など)
- 子どもが寝てから、一人で映画やドラマの録画を見る！



睡眠

- 長時間の睡眠
- 子どもと一緒に21:30に寝る
- 早く寝る！

趣味、家事など

- | | |
|---|--------------|
| ・趣味の写真編集 | ・ピアノ演奏 |
| ・家飲み | ・愛猫をなでる |
| ・ネットショッピング | ・ウインドウショッピング |
| ・好きなテレビを見る | ・お笑いを見る |
| ・夜中に掃除してきれいな部屋で朝を迎える
(掃除機を使わず、クイックルワイパー等で) | |

家の外へおでかけ

- サウナでたくさん汗を流す
- 美容院に行く
- 夜のドライブ（新湊大橋）
- 海王の湯で足湯
- 温泉に行く
- 託児有のヨガ、エアロビクスに行ってリフレッシュしています。
- 夜のウォーキング



射水市で息抜きしよう！

射水市内で息抜きするときにおすすめの場所や施設、サービスを聞いてみました！

行政サービス

●射水市内の子育て支援センター

- ・保育士さんやほかのママさんと話すことができる！
- ・子どももほかのお友達と遊べて喜んでいました。

●保育施設の一時預かり

●産後家事サポート事業

カフェ

- ・珈琲館（橋下条）
- ・スターバックス（黒河）

銭湯・温泉

- ・海王の湯（鏡宮）
- ・太閤の湯（黒河）

産後家事サポート事業

ヘルパーがご自宅に訪問し、調理や掃除、育児のお手伝い等のサービスを提供します。

〈利用できる方〉射水市に住民票があり、

出生後6か月未満の赤ちゃんがいる親（令和4年4月～）

〈支援内容〉在宅時の家事援助・育児援助

自己負担額、サービスの内容等、くわしくはHPをご確認ください！

詳細はこちら！
(市HP)



今回は、この産後家事サポート事業の担当業者の1社、「クラデュース株式会社」を取り扱い、実際に産後家事サポート事業を利用したときにおうちで来てくれるヘルパーさんにお話を伺いました！



出産・子育ては、体と心にとても負担がかかるものだと思います。
お客様が少しでも楽に感じてもらえたなら！という思いでさせて頂いています。「子育ては大変なもの」から、「楽しいもの」になるお手伝いができたら嬉しいです。

高柳美樹さん



産後、身体が回復するまでは思うように動けない事もあります。そんな時に感じる不安やストレスを少しでも減らし、お母さんと赤ちゃん、そしてご家族みなさんが笑顔で過ごせるようお手伝いさせていただきます。

小滝雅枝さん

産後家事サポートの利用者さんにインタビュー！

●産後2ヶ月のときに部屋の掃除や洗濯、料理をお願いしました。掃除は細かくお願いしなくとも丁寧に仕上げていただき、また料理は冷蔵庫の中にあるものから献立も考えてくれたので、依頼するのも楽でよかったです。

●第一子の時は夫のパパになりきれない姿に苛立ちを感じ、産後クライシスになりました。けれど今回は料理をお願いしたおかげで、夫と「おいしいね」と会話ができます。産後家事サポートは、なくてはならない存在です。



クラデュース株式会社
代表 浮田美紀子さん

エステ・サロン

- ・アルプラザ2階のホットヨガ（三ヶ）
- ・Amolir（稻積）
- ・りんぱけあ紫葉（太閤山）

射水市の観光名所

- ・新湊大橋
- ・下条川の桜とイルミネーション
- ・歌の森運動公園

子育て応援団加入店舗！

※女性限定、要予約



りんぱけあ紫葉

オールハンドのリンパ施術のお店です。ジェルを使い、なでる程度の力でお顔とヘッド含む全身（胸、お腹、ヒップ以外）のリンパマッサージをしてもらえます。

紫葉では、お客様との会話やヒアリングを大切にしているう。その日の身体の調子に合わせて、施術の微調整が可能です。

ママの安心ポイントがたくさん！

- 施術途中でも授乳・おむつ替え可！
- おやつやおもちゃの持ち込み可！
- 妊娠中や産後2ヶ月以降の施術も可！
- ※個人差が大きいため、事前にお問い合わせください。
- 妊婦さんは、仰向けやうつ伏せの姿勢ではなく、リクライニングベッドを調整し、楽な姿勢で施術を受けることができます。



セラピスト 紫葉さん

保育士として働いておられた経験や、自身の子育て経験を活かし、ママでも安心して通えるよう努めておられるう。換気、リネン類の洗濯、次亜塩素酸での消毒など、コロナ対策もばっちりです！

マッサージに使うジェルは、すべて自店で開発されているそう！紫葉さんこだわりの、お肌に優しい素材を使用されています。



りんぱけあ紫葉
射水市太閤山1-20-1
レジデンス柳202

☎080-8690-0480

時間：10:00～18:00

定休日：日曜祝日

駐車場：1台

LINE公式アカウント：

@084oasuw

予約制、女性限定



HPはこちら→

パパママのメンタルケア～アンガーマネジメント～

パパやママはストレスを抱えていませんか？

ストレスは、上から下へと落ちていくという法則があります。親がストレスを持っていると、子どもに発散してしまうということです。また、怒りたくないのに子どもに怒ってしまうことで、さらに自己嫌悪によりストレスが溜まることもあるでしょう。

親のストレス（育児・家事・仕事・お金・人間関係など）を、どうすればより建設的な方法で発散ができるのでしょうか。考えていきたいと思います。

アンガーマネジメント

最近、『アンガーマネジメント』という言葉を耳にします。怒りを上手くコントロールすることができますが、怒りの目的って考えたことはありますか？

怒りは自然に起こってくるものではなく、親が自分の目的を達成するための道具として生み出すものとして考えることができます。親は「子どもにこれをさせたい」とか、「子どもにこれをやめさせたい」ために怒りを使ってしまうのです。そして、怒りで育てると子どもへの影響（副作用）は4つあります。

- ① 子どもが消極的になる。
- ② 子どもが親の見ていないところで不適切な行動をする。
- ③ 親が子どもの負に注目する習慣がつく。
- ④ 親子関係が悪くなる。

そうならないために、アンガーマネジメントの対処法をいくつか紹介します。

1	その場から離れよう。
2	数を数えて気持ちを静めよう（6秒が興奮のピーク）
3	落ち着かせる呪文の言葉を唱えよう。（まあいいか・何とかなるなど）
4	怒りを記録しよう。
5	怒りに点数を付けてみよう。
6	自分にとっての「べき思考」を書き出そう。
7	別の見方・考え方をたくさん書いてみよう。
8	嬉しいこと嬉しかったことを考えよう。
9	過去の成功体験を思い出そう。
10	人に話そう。（自分のサポーターを見つける）
11	目を閉じて腹式呼吸をしよう。（柔らかいものをイメージしよう）

上記のアンガーマネジメント対処法の中で、自分にとって出来そうなものがあれば選んでやってみてください。親が自分のストレスをコントロールできるようになれば、子どもたちに親のストレスを向けることがなくなると思います。

教えてくれたのは、**坂本美奈子先生**



臨床心理士・公認心理師。
各病院の心療内科を歴任。
道文心理研究所所長として、カウンセラーの育成、
講演会、心理学勉強会を手がける。

平成24年「NPO 法人りばてい ONE」を設立。
代表を務める。
また、3人の子を育てた母である。



子ども医療費助成制度が 変わります！

令和4年4月1日から、子ども医療費の受給資格証（ピンク色）を使える地域が、
富山県内全域に拡大されます！

これまで

＜子ども医療費の受給資格証（ピンク色）が利用可能な医療機関＞

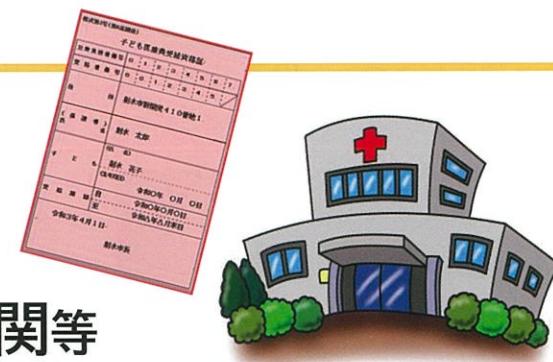
0歳 ⇒ 富山県内全域の保険医療機関等
1歳～中学3年生 ⇒ ●呉西6市（射水市、高岡市、氷見市、砺波市、小矢部市、南砺市）の保険医療機関等

- 富山大学附属病院
- 富山県立中央病院
- 富山県リハビリテーション病院・子ども支援センター

令和4年4月から

0歳～中学3年生

富山県内全域の保険医療機関等



Q & A

- 令和4年3月31日以前に発行された子ども医療費受給資格証は使えますか？
⇒はい、引き続き使用することができます。
- 県外の医療機関等を受診したときはどうしたらいいの？
⇒窓口で一旦医療費を支払った後で、子育て支援課、または地区センターの窓口で償還払い（払い戻し）の手続きをしてください。
- 射水市内で引越しをします。住所が変わったときはどうしたらいいの？
⇒受給資格証の内容（住所、氏名等）に変更があった場合は、市役所での手続きが必要です。
- 保険証が変わりました。
⇒保険証が変わった場合は、子育て支援課または地区センターの窓口で手続きをしてください。
- ほかの市町村に引越しをします。射水市の受給資格証は使えますか？
⇒他の市町村に転入した日から、射水市の受給資格証は使えなくなります。
転入先の市町村で手続きをし、射水市の受給資格証は返却してください。

ご不明な点は、射水市子育て支援課（0766-51-6629）までお問い合わせください。

切干大根の豆乳スープ

〈材料〉(1人分)

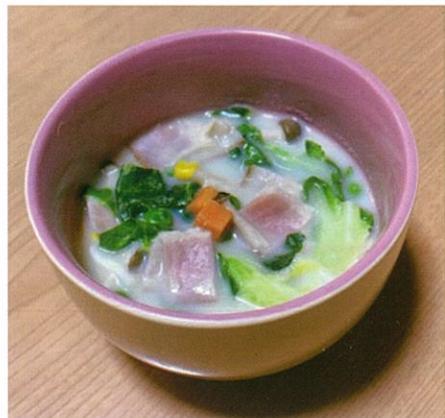
- | | |
|----------------|--|
| ・切干大根(乾) 5g | |
| ・豆乳 50cc | |
| ・キャベツ 30g | |
| ・ベーコン 15g | |
| ・しめじ 10g | |
| ・ミックスベジタブル 10g | |
| ・コンソメ 3g | |
| ・水 100cc | |
| ・塩こしょう 少々 | |

〈作り方〉

- ① さっと洗った切干大根と分量の水を器に入れ、キャベツを適当な大きさにちぎり加える。
- ② しめじ、ベーコンをキッチンバサミで適当な大きさにカットして、①に加える。
- ③ ミックスベジタブル、コンソメを入れ、ふんわりとラップをして、レンジで1分30秒加熱する。
- ④ ③に豆乳を加え、さらにレンジで1分30秒加熱する。
- ⑤ 塩こしょうでお好みの味に調えてできあがり！

※500Wのレンジを使った場合を想定しています。

ご自宅の電子レンジに合わせて、加熱時間を調整してください。



【栄養士からのおすすめポイント】

洗い物が少なく、短時間でできるレシピなので、時間のないパパママにおすすめです。火を使わないので、小さなお子さんと一緒に作ってもいいですね。

このスープでは、小鉢1皿分の野菜と、たんぱく質も補うことができます。中に入れる食材をアレンジすれば、いろいろな味を楽しむことができますよ！

レシピは「射水市ぱくぱくクッキング」より抜粋(H31.3月放送)



保健センターでは、射水ケーブルネットワークの「射水市 保健だより」の番組内で、年4回、「射水市ぱくぱくクッキング」を放送しています。テーマに応じた栄養の話や、簡単な料理の紹介をしています。

射水市ホームページでも内容を確認できますので、ぜひご覧ください！

「いみず子育て情報 ちゃいる.com」

令和4年3月発行

編集：射水市子ども・子育てワーク会議委員

発行：射水市福祉保健部 子育て支援課児童福祉係

〒939-0294 射水市新開発410番地1

Tel:0766-51-6629

メールアドレス：kosodate@city.imizu.lg.jp

ちゃいる.comHP アドレス

<http://www.city.imizu.toyama.jp/chldcom/>

皆様のご意見、ご感想をお待ちしております。

イラスト 高野 絵理子さん(ワーク委員)

ちゃいる.comHPは
こちらから！

