

子育て応援情報誌

# ファミリーサポート通信

Vol.31  
2022.1



ファミリーサポートセンターは、「子育ての支援（お子さんの預かり・送迎）を受けたい方」と「応援します」という方を結び、地域ぐるみで子育てを支援する事業です。

登別市社会福祉協議会  
登別市ファミリーサポートセンター

登別市片倉町6丁目9番地1  
登別市総合福祉センター内  
tel(0143)85-0033 fax88-4546



# ご挨拶



登別市ファミリーサポートセンター センター長 坂本 大輔

日頃よりファミリーサポートセンター(愛称「ファミサポ」)の運営にご協力いただき、ありがとうございます。昨年は、一昨年に続き新型コロナウイルス感染症の影響により、ファミサポ活動にも大きな影響を及ぼした年でした。

一方で、そのような状況でも、サブリダーの皆様を始め、会員の皆様のご理解とご協力のもと、感染症予防を徹底したうえで活動を継続することができ、一部対面による研修会等も再開することができました。

ファミサポでは、コロナ禍においても、感染症予防対策を徹底して活動を継続しているほか、感染症補償保険などにも加入しており、会員の皆様が安心してお子さんを預けられる環境を整えております。今年も会員登録や依頼調整等を通して、皆様にお会いできるのを職員一同心待ちにしております。



## 講習会

### 「子どもの生命(いのち)を守るために」

～事故・病気への対処と応急処置～ 2021年10月13日(水)

● 講師: 登別市消防署職員のみなさま ●



未だ完全なコロナ感染拡大収束が見通せない状況ではありましたが、消防署の方々の指導の元、人数を制限して救急救命講習を開催しました。(人数限定のため、今回は提供会員と両方会員のみのご案内とさせて頂きましたことをご了承ください。)

講習会開始前から久しぶりの再会を喜び、活気あふれる声があちらこちらで聞こえてきました。

講習会では、消防署の方々に積極的に質問し、救急救命の実技を身につけようという真剣な姿勢が見られ、参加者のみなさんの熱気で会場が包まれました。短い時間ではありましたが、内容の濃い充実した講習会を終えることができました。

**提供活動を行う会員は安心安全な活動を行うため、5年ごとの救急救命講習受講が必要です。当ファミリーサポートセンターでは毎年、小児救急救命講習を開催しております。ご都合のつくり積極的に参加しましょう。**



昨年度に引き続き、本年度も新型コロナウイルス感染拡大のため講習会などの事業はほとんど開催できない状態でした。本来は講習会の講師として予定していた、健康推進グループ臨床心理士の宮川愛さんより、この度ファミサポ会員のみなさんへメッセージを頂きました。次ページに掲載しておりますので、ご覧ください。

# 親って大変だからセルフケアしましょう!

登別市保健福祉部  
健康推進グループ  
公認心理師・臨床心理士  
宮川 愛さん

## ～子育て中には、こんな大変なことがありますね～

### 妊娠～1歳頃

お誕生おめでとうございます!

毎日新しい喜びや感動に包まれます。

◆妊娠・出産の影響で心や体に色々な変化が生じます。変化は不思議になることもあります。特にホルモンの変化は、幸福感ももたらしますが、憂鬱やいらだちももたらします。

◆家族関係が変化したり、これまでのように仕事や社会参加ができなくなることも…。対応に苦労することがありますね。

◆ヒトは『生理的早産』で生まれます。生きる為に依存せざるを得ない赤ちゃんを全身全霊でお世話することは、心身共に辛いことでもありますね。



### 2歳～4歳頃

自分でできることが増えます。

言葉も出てきて、やりとりが楽しくなります。

◆自分で食べる・着替える・トイレトレーニングなど、身辺自立の取り組みが進みますが、まだうまくできず、親も悩み試行錯誤し大変です。

◆【いやいや期】の到来です。「できないのにやりたがる」「あまのじゃくのようなだ」と皆さん悩んでいます。へとへとですね。でも…、



### いやいや期は

●「頑張って主張したら変えていける!」という大切な経験となります。これは、将来にわたって、『自分で決めて決める力』につながります。

●家族との衝突を経験することで、「相手にも気持ちや事情がある」ということを知ったり、自分の気持ちや意見を受け入れてもらう経験となり、その後の『人の話を聞く・ゆずる・いたわる』力を育みます。

～大切な学びの時期ですね～



### 4歳頃～

状況や相手の気持ちを理解し、

社会の中で頑張る頼もしさが出てきます。

◆〈基本的な生活の力が身についた〉〈友達や親の思いがわかるようになった〉〈状況判断もある程度できるようになった〉、なので、親は「わかって」「やって」という思いが強まります。でも、まだ未熟で、個人差も大きい時期です。親子の間の葛藤が増えますね。

◆この時期に頑張っている子どもは、フキや夜泣きなどが出やすく、心配になることもあります。

◆年長児(5歳児)になると、就学に向け不安を感じることもありますね。



◆幼稚園や保育所に入り、周囲と比較できる機会が増え、複雑な思いを抱えやすくなります。また、「優しい親でいたいのにイライラしてしまう自分」とも向き合うことが増え、つらいこともありますね。

## ～大変な子育ての時期、自分をケア(セルフケア)すること、大切です～

- 気晴らしが出来ている (音楽を聴く・ペットと遊ぶ・空を見る・歌う・TVを見る・読書するなど)。
- 気持ちを表現している (イライラや不安も自然な気持ち、自分や人を傷つけない方法で表現しましょう)。
- 簡単なリラクゼーション方法を実践している (ストレッチ・深呼吸・アロマなど)。
- 友達や家族から支えられている。困った時に助けてくれる人がいる。
- 運動をこころがけている (散歩・筋トレ・動画サイトを観てダンスなど)。
- 本当かどうかかわからない情報を気に留めないようにしている。
- ジュース・炭酸飲料・お菓子などをとり過ぎないようにしている。
- ゲーム・動画視聴・SNSなどは適度に切り上げている。
- 体の清潔を保ち、身の周りの物がある程度整頓している。
- 自分のペースや、一人で過ごす時間を持つようにしている。
- 頑張り過ぎず、断ったり、人に頼んだりしている。
- 家族や友人と会話している (雑談や相談)。
- 健康に気を付けている (睡眠時間が足りている・3食とっているなど)。
- 楽しめること、笑えることがある。



このようなことは、  
自分の心身の健康を  
守ることにつながります  
(セルフケア)。  
できそうなことがあったら、  
ぜひやってみてください。

### ～このようなことはありませんか?～

- ずっと疲れている ● よく眠れない ● 食欲がない ● 体調不良が続いている ● 不安や憂鬱が続いている
- いらだちや焦りが収まらない ● 人や物にあたってしまう ● 自分自身を傷つけてしまう

これらは、あなたが頑張ってきたからこその疲れの現れです。1人で抱え込まず、ご相談ください。

しんた21 健康推進グループ 0143-85-0100 (保健師・心理士)



保育所へお子さんの送迎をしています。ママが大好きなMくんは迎えに行った私の顔を見るなり「えっ、今日はママじゃないのぉ」と言います。「ママじゃないけど今だけMくんのママの代わりだよ」と答えると、Mくんはニヤツとして手を繋いでくれます。

ほんとに可愛いなあ、こんなMくんだから、きっとママもMくんのこと大好きなんだろうな、とあったかい気持ちになります。

ファミサポの活動のおかげで私自身も生活にメリハリができ、また明日から頑張ろうと思います。  
(提供会員さん)



4ヶ月のSちゃんは愛嬌があり、よく手足を動かして活発です。ミルクを飲んでいても、あちこち興味が移るので、なかなかミルクが減らず飲ませるのが大変ですが、声かけしながら根気よく頑張っています。



自分の子の時は余裕がなくバタバタしていましたが、不思議とSちゃんの預かりは、ゆったりのんびりできます。自分の子の子育てもこういう気持ちで出来れば良かったなと、今更のように思います。Sちゃんを通して私も少し成長できたような気がします。  
(提供会員さん)



私の仕事の関係で、忙しい時期はファミサポの活動をお断りしています。先日、仕事が忙しくなる前に預かったお子さんが、「私の家が楽しかったのでまた来たい」と言っていたと聞き嬉しく思いました。

早く繁忙期を終え、またお子さんを預かったり送迎したりといったファミサポの活動を始めたいと思います。  
(提供会員さん)



提供会員として長く活動しています。初めて預かるお子さんや親御さんは緊張して来られる方が多いので、事前打ち合わせで家の様子などを見て頂き、緊張を和らげるように気をつけています。

我が家にある古いおもちゃは今どきの子には物珍しいらしく、興味津々で遊んでくれます。私もタイムスリップしたような感覚と一緒に遊んでいます。  
(提供会員さん)





いつも子どもを預かってきている母の都合が悪くなり、私も仕事を休めなかったので、ファミサポを利用しました。

預ける前は預け先で泣かないかな？わがまま言わないかな？と心配でした。最初は少し泣いたようでしたが、ベテラン提供者さんが優しく接してくださったので、迎えに行った時はすっかり慣れて提供者さんの家の子のようでした。私もホッとしましたし、「預けてもいいんだ」と思えるようになりました。

今回、札幌に引っ越すことになりましたが、新しい土地でもいろんな方々の力を借りながら子育てしていきたいと思います。  
(依頼会員さん)



下の子が生まれ、上の子と遊ぶ時間が少なくなったので幼稚園の参観日に下の子を預けました。上の子と久しぶりに向き合えたので、子どもも機嫌よく楽しそうでした。

これからもたまには上の子との時間も大切にしたいと思いました。  
(依頼会員さん)



ファミリーサポートには大変助けられています。

いつも子どもの習い事の送迎をしている祖父の都合がつかず、私もどうしても仕事を休むことができなかったので、ファミサポにお願いしました。急に習い事を休むのを避けることができ、子どもを振り回さずに済みました。親子共々感謝しています。  
(依頼会員さん)



入会当初は自分の習い事の最中、子どもを預かって頂こうと思い手続きしましたが、小さいお子さんがいながら活動されている会員さんもいると聞き、私も両方会員として登録しました。

小さなお子さんを預かる時はとても気を遣いますが、私の5才と2才の子どもと一緒に遊んでくれるので助かっています。子どもが大好きなので、いつも楽しく活動しています。今後は講習などで更に勉強しながら預かりのスキルアップをしていきたいと思っています。  
(両方会員さん)



両方会員として活動しています。自分の子は3才と2才ですが、夕方の送迎ならできるかなと思い、両方会員になりました。

夕方は習い事への送迎が多く、時には自分の子どもも同乗させて活動します。

送迎の車中、ほんの数十分の時間ですが、私の子どもたちと依頼者さんのお子さんとのかけ合いがおもしろく、笑いが絶えません。

「楽しい時間をありがとう」とNくんにはとっても感謝しています。  
(両方会員さん)

**あなたも両方会員に登録変更し提供活動を始めてみませんか？**

詳しいお問い合わせは、センターまでお電話ください♡♡ **85-0033**

# 登別市ファミリーサポートセンター活動実績

- ✿ 設立年月日：平成8年(1996年)8月1日
- ✿ 設置者：登別市
- ✿ 運営者：登別市社会福祉協議会



## 提供活動の様子から(送迎活動)

やさしい提供者さんが迎えに来てくれます。シートベルトをしっかり締めて安全運転で活動しています。



## 事故防止に努めましょう

習い事への送迎や保育所・児童クラブへの送迎など、当ファミリーサポートセンターにおける送迎の割合は年々増えています。自家用車を使用する提供活動の際は、特に以下の点に注意し、事故防止に努めましょう。

◆ほとんどの事故は「見る・待つ」ことで防ぐことができます。

- ①子ども特有の動きに注意しましょう。
- ②運転中は道路交通法を順守しましょう。
- ③時間にゆとりを持って行動しましょう。
- ④通学路を走行する意識を持ちましょう。
- ⑤体調管理に努めましょう。

◆提供活動中は落ち着いて運転し、子どもの乗降の際も注意を怠らないようにしましょう。

～女性労働協会『ファミリサポートセンター事業における自動車事故防止のための手引き』より抜粋～