

お子さんの心を 育てる・おうちの方の心を 守るヒント♡

鎌倉市では、産後1年未満のママを対象に、「ママとあかちゃんのへや こころクラス」という教室を開催し、その中で「お子さんの心を育てるヒント」と、「おうちの方の心を守るヒント」についてお話しています。

こどもの心を育てるといって、難しく感じるかもしれませんが、特別なことをするわけではありません。その内容を少しご紹介します。

●こどもの安心感・安全感を育てる●

おうちの方は、お子さんに「この世の中は安心できる場所」「人は信頼できること」を伝える役目があります。それは、特別なことでなく、「日差しが温かいね」「おむつを替えてすっきりしたね」などの、普段のお世話の中での自然な声掛けやふれあいでよいのです。生まれたばかりのあかちゃんも、言葉の出始めた幼児さんも、おうちの方に抱っこされた時のにおいや、声かけ、表情によって、「居心地がいい」という気持ちが生まれ、それが、お子さんにとっての安心感や、安全感につながっていきます。



●大人の心を守る●

ただ、その声かけやふれあいを自然にするためには、する側も安心できる場所、リラックスできる時間が必要です。教室では、ママに日々の生活を振り返っていただいている、心の中に今、安心できる「場所」「人」「物」「行動」「考え」など、「安全基地」をイメージしてもらっています。

また、頭でイメージするだけでなく、体でも安心感を体感できるよう、「深呼吸」をおすすめしています。呼吸は自分の意思で自律神経のバランスを調整できる貴重な方法です。深く呼吸すると、身体をリラックスさせる副交感神経という「休息の神経」を活性化させます。副交感神経が活性化すると、ストレスが緩和され、身体に「リラックスするように」と合図が送られます。

鼻から1、2、3と吸って、口から1、2、3、4、5と長く息を吐いてみてください。

妊娠、出産、子育ては、ご家族にとって大きな環境の変化の連続です。特に産後は、忙しい日々を追われることも多いと思いますが、ご自身の心と身体を大切に、安心してほっとできる時も作りながら過ごせるよう、ネウボラすくすくのスタッフ一同、応援しています。誰に相談したらいいんだろう、こんなこと話していいのかな…と思うことも、お気軽にご相談ください。

「ママとあかちゃんのへや こころクラス」の開催は、
鎌倉市公式LINEでご案内しています。
ぜひLINE登録、受信設定をお願いします！



お問い合わせ：市民健康課 鎌倉市子育て世代包括支援センター ネウボラすくすく
TEL：0467-61-3944
メール：shikenko-phn@city.kamakura.kanagawa.jp