先輩ママたちがそっと教える

子育ての悩み解決アイデア

月齢や年齢ごとに変わっていく子育ての悩み。パパ・ママは常に「こんなとき、どうしたらいいの？」という心配や不安が尽きないものです。そこで、子育ての悩みやトラブルをどうやって解決したのか、先輩ママたちに聞いてみました。「ひとりで悩まないで！」と寄せられた先輩ママの経験談やアドバイスを参考にして、大変な時期を明るく乗り越えましょう！コープぎふは、がんばるパパ・ママを応援しています。

組合員に聞きました

先輩ママからの応援メッセージ

本当に子育てしにくい世の中になってしまって、今のママたちは不安でいっぱいだと思います。でも、あせらず「時の流れに身を任せて」（どこかで聴いたことがある？）1日1回大声で笑ってみてください。心がちょっぴりスッキリすると思います。子どもちゃんは確実に毎日成長しているから大丈夫!!
（多治見市 みーちゃんさん）

べったりしてくれる濃密な時期は後から考えると長くない。ならば、楽しんで子育てしましょう。思うように子どもが育つ時もあるけれど、そうでない時もあると覚悟しましょう。
（岐阜市 ありがとうさん）

2歳と4歳のママです。下の子が産まれたばかりの頃は毎日本当に必死だし、つらかったですが、今は子ども達との毎日がとても楽しく幸せを感じます。心の余裕が出来る日は必ず来るので、周りに頼って甘えて乗り越えましょ！
（瑞穂市 パパイアさん）

子どもは一緒に遊んでくれるママが大好き。私はもっと遊んであげればよかったなと時々思い返します。掃除なんて手抜きしてもいいから、子どもと一緒に過ごしてほしいですね。ただ、頑張りすぎないでください。ムリはしないで…。
（中津川市 おかめさん）

お買い物中、泣いている赤ちゃんのママへ。赤ちゃんの泣き声は迷惑になっていませんよ。子どもが大きくなった私にとっては、とても懐かしく可愛い泣き声に聞こえます。コロナの今だから、そばに行って声をかけることも躊躇してしまいますが、心では精いっぱい応援しています！
（岐阜市 じろうとはなちゃんさん）

コープぎふは、子育てをがんばるご家族を応援しています!!

子育てWebサイト「ハピハピふぁみりー」

子育てを頑張るパパ・ママにお役立ちできる情報が集まったページです。コープ宅配や離乳食、イベント情報、先輩ママからの応援メッセージなどを紹介しています。

離乳食づくりをサポート「離乳食交流会」

メーカーを招いて、商品の紹介や、その商品をつかった離乳食のレシピなどを教えていただきます。メーカーと交流ができ、商品のことをより深く知ることができます。

子育てを頑張るパパ・ママの交流の場「ハピハピひろば」

小さなお子さんとそのご家族が気軽に集まり、親子で遊んだり、おしゃべりしたりすることができる場所です。子育てのこと、くらしのことをみんなでおしゃべりしています。

※現在は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、オンラインで開催をしています。
※開催のご案内や募集は宅配支所の配布チラシ・ホームページ・週刊コープぎふ等で行います。

お悩み1 家での遊び

気軽に外に遊びに行くことができないので、日中家にずっと子どもと2人きりでいないといけないのが困っています。家の中でできるおすすめの遊びはありますか？

手作り風船ボール。風船を膨らませビニールテープを十字に2巻きすると、ボールになります！よく弾むし、あたっても痛くないし、処理も簡単。タオル地のゴムで縛り、お子さんの手にはめれば、1人遊びもできてとてもおすすめです。
（瑞穂市 まかりさん）

おうちキャンプ。子どもは真似っこが大好きなので、ジャングルジムの上にブランケットをのせてテント風に。レジャーシートを敷いておやつを食べたり。完璧ではなくても子どもは大喜びでした。
（高山市 にっこりんさん）

電車ごっこ遊びをします。結んだ紐の中に入って電車に乗っている風にして、「次はトイレ前で一す」とか、「お風呂場前で一す」といって歩くだけですが、意外と子どもは喜びます。
（岐阜市 まかろんさん）

新聞紙ビリビリゲーム。新聞紙を細かく破り、雪のように散らばらせて遊びます。それに飽きたらスーパーの袋に散らばった新聞紙を集める片付けゲーム。全部集めたら袋をしっかり縛ってボールにしてボールゲーム。一瞬部屋は散らかりますが、一緒に片付ければ大丈夫だし、すごく楽しいですよ。
（中津川市 いもちゃんさん）

遊びではない遊びはどうでしょうか。キッチンなどの棚、引き出しなど、危険なものがない場所を好きなようにさせます。食品ストックの棚とお弁当などのプラ容器の棚など。隣で見守っていますが、結構長時間何日も同じように飽きずに遊んでいました。今は孫が同じように遊んでいます。
（多治見市 くろぱんださん）

子どもは外、水、砂が好き。3月まで孫と2人で日中過ごしました（4月から保育園へ）。子どもの好きな遊び中心でおままごと、ブロック、粘土など。天気の良い日は家の前の砂場で砂遊び、お散歩もしました。とにかく体を動かして、疲れたらお昼寝もしっかりします。
（恵那市 ちいちゃんさん）

牛乳パックに新聞を詰めて並べたら、平均台みたいに渡り遊びをします。子どもはバランス感覚の運動、ママはダイエットのために両足揃えて左右にジャンプして進みます。子ども達は楽しそうですがママはめっちゃ辛いです。
（多治見市 太陽さん）

お風呂場で水遊びをしました。水で消えるペンで壁に自由に落書きするのが楽しかったようです。
（岐阜市 なぁちゃんさん）

お悩み2 育児中のリフレッシュ

コロナで出かける機会がぐっと減り、友達と会ったり、ママ会も無くなりました。育児相談や、たわいない会話が出来ないのでストレスが溜まってしまいます。育児中の自分のリフレッシュに、どんなことをしていますか？

写真の整理等どうでしょう？イライラすることも多い子育てですが、写真を見ながら思い出に浸ると「成長したなぁ～」と感慨深くなりますよ。
（岐阜市 きっちさん）

会えなくても、たまに友達とLINEで会話するだけでも楽しく、意外とリフレッシュできます。あとは1人で好きなドラマを観てます。今ハマっているドラマは「バイプレイヤーズ」シリーズです。私にはオジサマ達のやりとりが愛らしく見えます。
（高山市 ほそみさん）

珈琲をドリップして香りを楽しみ、大好きなお菓子か食べてみたかったちょっとお高めなお菓子で珈琲時間を楽しみます。自分だけの時間を作ってみては？
（大垣市 ちぃさん）

YouTubeでヨガ、ストレッチ。体を動かす。たとえ10分でも、子どもが寝ている間に無心になると心が洗われ、リセットされます。
（垂井町 おらうーたんさん）

ガーデニングが好きなのでベランダ菜園などもして、無心に草取り等もしていました。ほんの5分か10分でも気分転換になるし庭も綺麗になって結構良かったです。
（多治見市 ポッチムさん）

私も育児中で他の方と会う機会が減り、ストレスがたまりそうでした。私は近場を歩いたり走ってみたり、子どもと一緒にゆっくり回ってみると普段気づけない物に気づいたりして楽しいですよ。
（可児市 まきゃきゃさん）

お悩み3 夜泣き

1歳の娘が夜中に寝言で何度も泣きます。その度に起きてトントンするとまた寝てくれるのですが、毎晩起こされて私の疲れが溜まってきました。何か良い方法はないでしょうか…？

うちも1歳くらいは夜中酷かったですが、だんだん落ち着きました。近くに大きいまくらやぬいぐるみを置いていたら、子どもはそれを握って安心するからか、効果ありました。
（各務原市 うかいさん）

午前中はとにかく体を使って、できたら戸外で遊ばせます。昼寝をしてくれたら、すぐ一緒にお母さんも寝て、少しでも疲れを取るようにするとよいのでは。
（大野町 ノー天気母さん）

ご主人や家族の誰かにお願いすることができれば、預かってもらってゆっくりと睡眠をとってください。睡眠不足は、本当にイライラするし疲れが取れないと思います。
（多治見市 ハリーさん）

週末だけでも旦那さんに代わってもらうのはどうでしょう?夫婦2人の子どもです。旦那さんに頼むのも一つの手かと。後は、トントンで寝てくれるのなら…私は目を瞑ったままトントンしていました。知らないうちに子どもも私も寝ている事がよくありました（笑）
（関市 ゼッキーさん）

うちもありました。大丈夫、そういう時期なだけです！私は1日のスケジュールに夜中のイベント（ジブリの歌を練習する時間）として組み込みました（笑）未満児の頃は、我が子を無茶な依頼をしてくる取引先だと思って対応していました！
（中津川市 アリスさん）

2～3回くらい起きた時は、本人も抱き起こして起こします。少し強めにトントンしながら『夢だよ、ママもパパもここにいるよ、大丈夫』と、安心させて少し落ち着いたら寝かせたり、水を飲ませたりすると、うちの子は、その後は起きませんでした。
（坂祝町 うさぎさん）