

子育て中に不安や悩みを抱えたら

皆さん、こんにちは。3回目の登場となりました、生涯学習課・家庭教育支援担当の“わかさん”です。

さて、「子育て中の不安や悩み」についてですが、文部科学省の調査結果（※）によると、子育て中の約7割の方が、何らかの不安を抱えている状況です。

また、「不安や悩み」とまではいかななくても、「ちょっとした困りごと」とすると、ほとんどの方が当てはまるのではないのでしょうか。当然ですが、「不安や悩み」は人それぞれなので、解決の方法も人それぞれです。そこで、今号では、皆さんの不安や悩みの解決にきっと役立つ各種事業をご紹介します。

今後の子育てをもっと楽しくするため、まず一歩踏み出してみましよう。



（※）【出典】令和2年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究～家庭教育支援の充実に向けた保護者の意識に関する実態把握調査～」（文部科学省）

まず初めに、調査結果（※）から、子育て中の方は、どんなことに不安や悩みを抱えて、また、そのとき、誰に相談しているのかをみてみましょう。



子育てについての不安や悩みで、多くの方が感じやすい内容とは？

子どもの生活習慣の乱れなど

しつけの仕方がわからない

子どもの健康や発達について

教育費などの経済面

子育て中の不安や悩みがあるときの主な相談相手は？

「身近な人と話す」が多い結果に

パートナー



自分の親



子育てをしている仲間



◆そのほか、「(直接)子どもと話し合っ解決する」との回答もありました。

！ここでワンポイント“親学”

誰かと話をするには、いろんな効果があるってご存知ですか。例えば、「自分の考えがまとまる」「新たな気づきに出会える」「多様な考えに触れられる」など。それ以外にも「ストレスの緩和（解消）」「心のリフレッシュ」などにもつながります。

P1で、「子育てをしている仲間」とありましたが、どこで出会えるのかと疑問に思いますよね。出会いの場の一例をご紹介します。



地域の子育て支援施設

子育てサロンなど

親子交流会

親子講座

園・学校
(同級生等)

子どもの家
(子育て支援事業)



！
ここで
ワンポイント“親学”

例えば、陽南小子どもの家の子育て支援事業では、「家庭教育支援活動者」がボランティアとして活動しています。「子育ての先輩」とちょっとお話をしてみてもいいですか。子育て中の方向士では「ちょっとなあ」という内容でも、意外と話せることもあり、参考になるとと思いますよ。

「個別に、ちょっと子育ての話（相談）がしてみたい」 そんな方には…

おやがく相談

生涯学習課では、子どもとのより良い接し方についてなど、家庭教育に関する「おやがく相談」（個別訪問）を実施しています。
気軽に、お話ししましょう。

相談は
無料

- 「教育委員会のおやがく担当者」と「家庭教育ボランティア」の1～2名でお伺いします。相談場所は、ご自宅、または、お近くの公共施設でも大丈夫です。
- 子育てについて思っていること、子どもとの接し方で悩んでいることなど、まずはご相談ください。

市HP
QRコード



詳しくは、市HP（「おやがく相談」で検索）、または、生涯学習課（☎632-2648）までお問い合わせください。

申込メール
QRコード



とは言っても、なかなか、「悩みを話すことはちょっと…」と感じる方もいると思います。

そんな時は、まずは、「他の人の話を聞いてみる」、「子育てに参考になるものを探す（調べる）」でもいいと思います。

次のページでは、その具体例をご紹介します。

身近で聞ける『子育てに役立つ話』といえば、やっぱり…

親学 出前講座

宇都宮市
生涯学習課

受講者満足度 90%以上
【受講後アンケートの結果より】

受講者からの感想（一部ご紹介）

- 子育て真っ最中の親として、とても役立つお話でした。具体的な子どもへの接し方等が聞けて、参考になった。
- 「反抗できたら一安心」という言葉で、気持ちが楽になった。
- 「自己肯定感を育む」と言葉で聞くと、難しく感じたのですが、コツを聞くと、実は簡単なことが多いんだなと思った。
- 「少しずつ少しずつ子どもに任せて待ってみる」が心に響いたと同時に、自分は「意外と“待てていない”な」と感じた。

豊富な学習プログラムをご用意

- 【依頼数No.1】
子育て新時代 ～自己肯定感の育み方～
- 【就学前にオススメ】
小学校入学に向けて
宮っ子スマイルセミナー「子育てのヒント」
- 【子育てサークルにオススメ】
子どもと年中行事

「親学出前講座」
詳細はコチラ
【QRコード】



さらに、市内の企業等と連携したプログラムも含め、58プログラムで実施中

身近に置いて役立つ『家庭教育に関する便利帳』といえば…

“デジタル版” 家庭の教育手帳

これまでは、「小学1～4年生」と「小学5年～中学生」を冊子で発行



10月中旬～リニューアル

“デジタル版” 家庭の教育手帳

市ホームページで公開
お楽しみに！

デジタル版として、リニューアルする「家庭の教育手帳」

小学校入学前に知っておいてほしいこと、小中学校の各段階に応じた子どもとのより良い接し方、学校で取り組まれている最新情報、学校に関する各種手続きの方法など、知ってお得な情報がギュッと凝縮した便利帳です。

スマホでも見られますので、特に、**お子様の進級時のご活用をオススメ**します。

インターネットを使って、「子育て」など検索をしてみると、たくさんの情報が出てくるので、どうしたらいいか迷いますよね。
そんなとき、宇都宮市からちょっとオススメがあります。それは…



子育てLINE 「教えてミヤリー」

「教えてミヤリー」始めました！
～宇都宮市では子育てに関する問い合わせはLINEでお答えします～

子育てに関する質問にミヤリーが「LINE」で回答するよ♪

友だち登録よろしくね！

子どもが生まれた♪
保育園に入るには？
子育て接種っていつどこで？

QRコードで友だち登録
ID検索で友だち登録

LINE@ID @utsunomiyacity

宇都宮市ホームページより

「教えてミヤリー」とは、子育て世代のライフスタイルの多様化を踏まえ、夜間や休日など24時間365日いつでも、どこでも気軽に「LINE」から子育てに関する問い合わせができるサービスです。生涯学習課からも、「親学出前講座」など、家庭教育に関するお知らせを定期的に配信する予定です。

こどもるっくる版 親学出前講座

講座でのワークショップなどで、参加者の話を聞いていると、皆さんがお子さんのことを考え、本当に頑張っている様子が伝わってきます。だからこそ、「どうしたらいいのか」との不安や悩みが強くなりやすく、また、子育て以外にもやらなければならないことが山積みで、自分の思い通りにならず一人で落ち込むことも多いのではないのでしょうか。そのようなことを踏まえ、親学出前講座の中では、よく次の3つの話をします。

- ①**「親の笑顔」が「子どもの笑顔&幸せ&安心感」へとつながる！**
→子どもって、親の「ニコニコ」笑顔を見るのが、実は一番好きなんですよ。
- ②**「私の子育てが悪い（子育ての結果が出ない）」からと言って、自分や子どもを責めない！**
→“できていない”ことばかり目を向けず、“できている”ことを探しましょう。
- ③**あなた自身を大切に！**
→あなたなりの“息抜き”方法でいいので、リラックスしてください。