

## コラム

子育てには不安や悩みはつきものです。特に初めての子育ては、心配なこと不安なことの連続です。

自分だけが悩んでいると思わずに、ぜひ周りの人とお話をしてみましょう。話すと同じ悩みや不安を持っている人が多いことに気が付きます。悩んだり心配になったりすることは特別なことではありません。誰もが経験することなのです。

「子育てがうまくいかない」というお母さんの中に、頑張りすぎているお母さんが多いように思います。

「親（母親）だから何でもできる」というわけでもありませんから、力を抜いて子育てしましょう。子どもの成長（発達・発育）には個人差があることを理解することも大切なことと言えます。

さらに、乳幼児は親の言葉や気持ちがまだまだ理解できません。親を困らせたくてわがママを言っているわけではないのです。

この時期（乳児期）だからこそ、あかちゃんの成長を楽しみながら、焦らずゆっくりと我が子のペースを尊重しながら子育てしてみましょう。

NPO法人MCサポートセンターみっくみえ代表 助産師 松岡典子  
(桜花学園大学保育学部 非常勤講師)

## 【参考】

子育てに自信が持てない母親の割合	
3、4か月健診	19.3 %
1歳半健診	24.8 %
3歳児健診	28.0 %

出典:「健やか親子 21 最終評価報告書」H25



◎ 一人で悩まないで、心配な時は居住地の保健センターや近くの相談機関に相談しましょう。