

抱っこして、食べさせて、オムツを替えて、根気よく寝かしつける。
毎日が、そのくり返し…。

そんな時間が永遠に続くように思えて、息苦しくなっていないですか？



『親ってしんどい』って思った瞬間

泣いたり、ぐずったり
どうしてなのかわからない…



何で泣いているの？ どうしたらいいの？
いつまで続くの？

自分の時間がない

わたし、今日一日 何やって…？



一日中ずっと子どもと一緒に。
子どもの世話に追われている毎日…

昼も夜も、眠れない



抱っこしてないと寝てくれない、夜中の授乳や夜泣きで何度も起こされる

なんで上手くいかないの!?

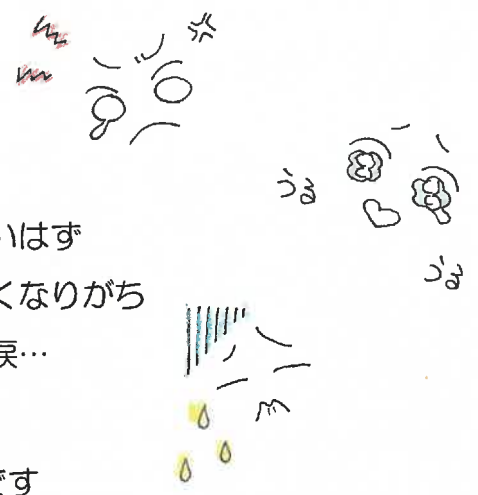


他の子がイイ子に見えるし、他の人は上手に子育てしているように見える。
自分ばかりイライラしているみたい

がんばってるから つらくなる ~時には泣いたっていい!~

毎日の子育ての、あんなことやこんな場面で、
おもわず涙がでちゃうってこと、ありませんか？

泣く = 恥ずかしいというイメージを持っている人も多いはず
子育て中は子どもとの密着度が高いこともあり、涙もろくなりがち
ほろっと出る感動の涙、うまくいかない時、ツライ時の涙…
泣きたくなったら、ガマンしないで泣いちゃいませよ♡
涙には、子育てに『いいこと』効果^{◆◆}もあるんです



涙がもたらす『いいこと』

涙を流すことで、副交感神経が優位になり、
リラックスして ストレス解消につながります



泣くことをマイナスイメージで捉えず、元気に子育てするには、
泣くこともプラスになると考えてみて♡

子どもとの日々は、大変さと嬉しさとだいたい半分こ♡

子育てを一人で頑張り過ぎるより、誰かに頼ることも大切☆
完璧な子育てなんてムリ！ 肩の力を抜いて深呼吸！

子どもにとって、大好きな『ママ』や『パパ』の笑顔は元気の源！
ちょっと見方を変えてみることで、「子育てっていいなあ」って
思えることが増えてくるかも♡