

ちよつとひとと見...



わたしの親子くらし



ご意見募集中！

今回の記事の感想や、こんな記事が読みたい！という声をお待ちしています。お気軽にお寄せください！
投稿はこちらから▶



どうしていますか？

子育て中のセルフケア

「自分のことは後回し」になるのは子育て中のみんなの悩み。すきま時間や“ついで”にできる、セルフケアの工夫を聞きました。

「yumyum club」2020年7月21日～7月28日実施アンケートより
〔ハンドルネーム／お子さんの月齢〕で紹介しています

はいめて子育て

男児（4カ月）の子育て中
T.K.さんの場合

1日の終わりに、ベランダでストレッチ

子どもを寝かしつけたあとに、ベランダに出て外の空気に当たりながら軽くストレッチをして、リフレッシュします。

トリートメントを塗る時間だけは確保する！

子どもと入浴中にヘアケアするのはムリだけど、お風呂を出てから洗い流さないタイプのトリートメントでケアしています。ドライヤーは、時間ができるときにササッと。

言いたいことははっきり言ってためこまない

育児をあまり手伝ってくれない夫にイライラしたときは、けんかも大事と思って吐き出すようにしたら、2人で分担できるようになりました。

2カ月頃



元気な笑顔が一番

夫のことで日ごろの苦労も報われる

「君と子どもの寝顔を見るとホッと」「家族がいたからコロナ禍も乗り切れる」と言われたのがうれしかったです。



にぎやか子育て

2男1女（10歳・7歳・4歳）の子育て中
Clariceさんの場合

家事も“ノリノリ”するのが私のストレス解消法

昼間は音楽をかけながらノリノリで家事をします。子どもが寝てから思いっきり家事をするのも気分のリフレッシュに。

スプレー式の日焼け止めで外遊びの紫外線対策

朝食後すぐ外に出たがる3人の子どものつきあうために、スプレー式の日焼け止めを使っています。ベタベタしなくて便利！

自分へのごほうびは子どもが寝たあとの配信ドラマ！

次の日の準備がだいたいできたら、満足するまでドラマにはまるのが最近の楽しみ。それを励みに、一日がんばれます。

毎朝のヨガと簡単ストレッチ

毎朝15～20分のヨガで、体があたためられ、朝のドタバタもテンポよく乗り切れます。あとはすきま時間に子どもと一緒にストレッチやプチ体操をします。

ストレスフルだった日々。近所のおばあさんの一言で救われた

コロナ禍の休校などで気が張ってイライラすることが増え、自分はダメな母親かもと落ち込んでいた時期。「よく頑張っているね」の一言で心がほぐれました。

お肌やボディのお手入れはどうしてる？

やっぱり重宝“オールインワン”

- シャンプーもスキンケアも、オールインワンタイプのもので時短しています。（K.U.さん／4歳）
- 以前は化粧水、乳液、美容液をつけていましたが、オールインワンのものに変更。（もずくずさん／7カ月）

ドライヤーも“時短”！

吸水性の高いタオルを購入。あっという間に髪が乾いてドライヤーの時短に。（yuri1103さん／9カ月）

フェイスパックで“ながら美容”

- 顔のパックをしながら娘の髪を乾かししたりしています。いつもは裸で走り回る娘も、面白いと言って協力的になります。（もがよさん／3歳）

『オリナス美容液マスク』

- 家事や料理をしながらフェイスパックをつけています。さらに水分が残ったシートで体を拭いてボディクリームとしても使っています。（M.N.さん／5歳、1歳1カ月）

ひたすら肩回し！

肩こりにはとにかく肩を回すのがよいと聞き、お風呂に入ったとき、体を温めながら肩を回すようにしています。（のらえもんさん／6歳、1歳4カ月）

朝を自分の時間に

夜は子どもと一緒に寝て、片付けは夫にまかせる。翌朝少し早く起きて、ゆっくり髪を洗う。（あさびさん／2歳）

小さなマッサージ屋さん

腰やふくらはぎを子どもに踏んでもらっています。12キロくらいだとちょうどいいです。（あかいほっぺさん／3歳）

子連れOKのヨガでリフレッシュ！（HINYAさん／5カ月）



イライラしたり落ち込まないために

とにかく寝られるときに寝る！寝不足が一番イライラメンタルをつくります。（N.M.さん／3歳、2歳）

週末に夫に家事を任せてひとりで外出。（COOCさん／5歳）

子どもが寝た後でオンライン飲み会をして息抜き。（ヒナビコさん／3歳）

子どもの小さいときの写真や動画を見返す。（まきぐそさん／2歳）

こんな言葉に救われました！

保育士さんから
連絡ノートにあった「お子さんの気持ちに寄り添っていて素敵です」という言葉。（けんびいさん／1歳11カ月）

実母と義母から
「子どもが一番とはいえ、とにかく楽な方法を選びなさい！」（tantantanさん）

子育て中の友人から
「遠方だけど、遠慮せずいつでも愚痴メールしてね！」（ソフトクリームまんさん／5歳）

近所のおばあちゃんから
「産後の今はすごく大変よね。あともう少ししたらラクになるからね」（なめたけさん／6歳）

・ INFORMATION ・

小学生以上の子どものいる家庭向け『わたしの親子くらし junior』は、月1回お届け情報といっしょにお届けしています。ご希望の方は、190837を6ケタ記入欄にご記入ください。

今回は
11月3回

「夕飯までのつなぎどうしてる？」

もうちょっとでごはんができるのに待ったなしの「おなか空いた!」。みんなどうしているのかな。

バックナンバーも見られます

これまでの『わたしの親子くらし』誌面をwebにすべて掲載しています。

バックナンバーはこちら▶

