

働くママ・パパの声を集めてつくりました！

こんなときどうする？



TOPICS

忙しくてもできる！子どもとの会話を深める方法

《仕事と子育て》みんなの気持ちの切り替え方



食事の時はテレビを消して、子どもと話すようにしています。

(きゃなさん・30代)

一緒に料理を作って会話する時間を増やしています。

(いちこの小春さん・40代)

子どもは早寝早起きなので、私も思い切って早起き。朝に親子でウォーキングして会話の時間を作っています。

(一膳道さん・30代)



お悩み①

子どもと過ごす時間 どうやって確保してる？

とにかく毎日時間がない……あれ、うちの子なんか悩んでる？
子どもともっと話したいけど余裕がなくて自己嫌悪……
みんなはどうやって時間を作っているの？



家事の時短のため、思い切って便利家電を購入！食洗機やロボット掃除機、乾燥機など。空いた時間で子どもと遊んだり、宿題をみたりしています。

(みいわたさん・30代)

頼れるものは極力利用。お惣菜、冷凍食品やレトルト食品など使えるものは何でも。お掃除もフローリングワイパーだけで済ませたり。一緒に遊んだりする時間をつくる。

(リエさん・30代)

家では子どもの話を聞くことに重きを置いています。先輩ママに「掃除よりも子どもを優先して」とアドバイスされました。

(はっぴーさん・40代)

一緒に習い事をしています！

(おおらんさん・50代)



休みの日はなるべく家族で出かけます。自然と会話が増える気がしています。

(ちいこさん・30代)



平日はなかなか遊んであげる時間がないため、お風呂タイムは、水鉄砲で遊んだり、泡風呂にしたり。今日の給食は美味しかった？など、学校の事を聞いています。

(きゅうきゅうさん・40代)

子どものママは自分しかいないけれど、仕事は自分がいなくても何とかなる。ちょっと気を抜くくらいでいいと思います。

(サルビアさん・30代)

家では仕事のことを考えない。完璧には難しいですが、意識しているだけでも気持ちをスイッチできるような気がします。

(sarisariさん・40代)

「よしっ」と口に出して切り替えるのが結構効果的です。

(ちくわぶさん・30代)

朝、子どもを送り出した後、仕事までの10分ほどの時間に好きなものを飲んでホッと一息ついています。1人でぼーっとする時間も大切です。

(すーさん・30代)

仕事で疲れてつらいな…という日は、お迎えに行く前にコンビニでスイーツを購入。サッと食べてちょこっと充電して気持ちを切り替えます。

(ひろひろさん・40代)

通勤電車の中で切り替えます。在宅勤務の時はその時間が取れず、終業後もまだ仕事をしているような感覚でしんどかったです。

(チアみいさん・30代)



お悩み②

仕事のイライラをつい家庭に持ち込んで、反省…。在宅勤務だとオンとオフの切り替えができないことも。いい切り替え方があったら教えて！

仕事と子育て、どうやって気持ちを切り替えてる？



勤務時間以外は仕事をしない！家に帰ったらメイクを落とします。

(kcureeさん・40代)

しっかり自分の時間を取るようにしています。ストレスを発散できていると切り替えがうまくなります。

(Sayuuさん・30代)

気持ちを切り替えるためのルーティンを決めています。コーヒーを飲んだら仕事時間、紅茶を飲んでリラックスしたら自分の時間です。

(ayaさん・30代)



6歳の息子はなぞなぞやクイズが好き。通勤中にネタを集めています。学童からの帰りや習い事の送迎時に問題を出し合うと息子も楽しそうな表情になり、会話も弾みます。

(ねんどさん・30代)



子どもも忙しいので、2人で外食します。人が少ない時間帯に、美味しいものを食べながら、基本的に聞き役に。聞かれない限りアドバイスせず、肯定しながら聞く。家だと言にくい話もしてくれます。

(ビグレットさん・50代)

子どもが好きなYouTubeの動画を見て、あーだこーだとしやべっています。

(愛理夫さん・50代)

小学生の息子と交換日記をしています。時間がない時は会話が負担になることもあるので、書くという方法もあるのかなと思っています。

(えりさん・30代)



お悩み③

子どもとの会話 どうやって増やせばいい？



「早く片付けて」「宿題やった？明日の準備して！」ふと気づくと毎日、子どもに注意してばかり(会話になっていない...)。最近、前みたいに話してくれなくなっちゃったな。どうしよう。

生活時間が合わないこともある。「会話しないと」肩ひじ張らずにLINEでもいいからコミュニケーションを取ることが大事だと思います。

(ぼんぼさん・50代)

食事中、好き嫌いで食べないのを気にしたり、あれこれ注意したりするのをやめたら会話が増えました。

(norakumiさん・40代)

自分(親)から今日あったことを話すようにしています。いつも同じパターンで子どもに聞きがちなので。

(たまめさん・30代)

上の子は小学校高学年の男子。口数が減ってきた気がします。習い事の水泳のことを聞いたり、学校のテストや宿題を褒めたり。こちらが興味のないゲームの話にも耳を傾けています。同じドラマにハマっている時は会話が弾むから、親子そろって好きなことを探すのがいいのかなと思っています。

(いずみさん・不明)

私はこう考えるけれど、あなたは？というスタンスで提案やアドバイスをします。判断は任せて自分で考え、決断する力を養う。

(まさやりさん・不明)



一つできたら褒めて、できることを増やすようにする。

(ひつじっちさん・40代)

時間を決めてゲーム感覚で片付けをするようにしています。

(makimanoさん・不明)



「〇〇してくれる？」「〇〇する？」。嫌がられるけど、とりあえず声をかけています。できた時は「ありがとう、ママ助かった！」と言います。朝の着替えは「自分でやるなら、テレビ見ながらでもいいよ」と言うことができる日もあります。

(norakumiさん・40代)



朝の準備の動線を意識して、カバンやハンカチなどの置き場所を考えました。「これをした時はこれをする」と覚えやすいように。

(しじさん・30代)

お悩み④

子どもが自ら勉強や身の回りのことができるように、どうサポートしたらいい？

言われないと勉強しないし、片付けもしない…。放っておくとずーっとゲームばかり。うちの子、大丈夫かな。将来、自分が困るんだけど…。親はどうフォローすればいい？

問題ができたこと、テストの点数など結果を褒めるだけでなく、その結果を得るためにがんばったことを褒める。

(たったさんさん・40代)

お手伝いから始めて、何か家事を任せられるようにしています。身の回りのことができるように少しずつ導いています。

(ちくわぶさん・30代)

口を出したくなくても、一呼吸置いて静観する。見守ることが子どもへの信頼につながると思います。

(ぼんちさん・40代)

身の回りのことはルーティン。毎日同じ時間にご飯、お風呂、勉強、ゆっくりタイムを作ると、自然とそのタイムテーブルで動いてくれます。

(しろさん・30代)

子どもとの対話を深めるには？

親子のコミュニケーションは簡単なようで難しいもの。
働くママ5人が集まり、悩みや工夫を語り合いました。
ファシリテーターは小3男子のママ・中山綾子さんです。

家事も遊びも 親子で一緒に

中山…コミュニケーションの中で仕事と子育ての両立のお悩みを募ったところ、多かつたのが子どもとのコミュニケーションに関する内容でした。皆さんはいかがですか？

ばなな…平日は疲れ切ってしまい、子どもに十分に手をかけてあげられていないと感じています。でも、子どもに話しかけられたら、どんなに忙しくても返事をするようにしています。

なおら…うちはきょうだいの年齢が離れているので、興味や会話の内容も違います。上の子が話したいときに下の子の習い事の送迎などが重なり、話を聞いてあげられずにかわいそうになることがあります。

nae…職場復帰したばかりで、仕事との両立が難しいです。先

輩ママのアドバイスが聞きたいです。

Ayu62…「子どもと一緒に」をキーワードに、料理や洗濯を子どもに手伝ってもらっています。ただ、子どもに任せすぎると逆にママの仕事が増えて大変(笑)。どうバランスを取るか試行錯誤しています。

中山…子どもと一緒にやると手間が増えちゃう感じ、分かります(笑)。限られた時間でお子さんとの対話を深めるために、どんな工夫をしていますか。

こー子…親子と一緒に楽しむことは大事ですよ。子どもと一緒に漫画を読んだり、映画を見たりすることが会話のきっかけになっています。親も楽しむことが大事だと思います。

わが家は就寝前に、それぞれが好きな本を読む時間を作っています。漫画好きの息子には、活字が多い本も読んでほしいと思っています。どう働きかけ



naeさん【30代】
2歳児のママ

職場復帰したばかりで時短勤務。仕事と子育ての両立が悩み。新聞は細かくちぎって紙吹雪を作るなど、子どもとの遊びの道具に使っている。



なおらさん【40代】
小5(女)・小1(男)のママ

自宅でライターをしている。家事はうまく手を抜くことも大切。たまに外食や冷凍食品を取り入れると、子どもが意外と喜ぶ。



こー子さん【40代】
小4(男)・小1(男)のママ

平日は午後5時に学童クラブのお迎え。在宅ワークで、子どもがゲームや漫画に夢中になっている間に仕事を進めてしまい、親子の時間が十分に取れていないと感じることもある。



Ayu62さん【40代】
小2(女)・未就学児のママ

平日の夜と休日が子どもと過ごす時間。子どもが日々書いてくれる手紙がうれしい。

ばいんですか。

なおら…子どもが幼い頃は読み聞かせをしていました。長女は自然と小説にも興味を持ち始めましたよ。今は親子で好きな作家の小説について語り合うことがお互い楽しみになっています。小学校に入る前から、子ども向け新聞も読んでいます。

「どこ行く?」

「どう思う?」

新聞がきっかけに

中山…新聞が会話のきっかけになることもありますよね。わが家では小3の息子を天気予報担当に任命しています。毎朝、新聞の天気予報をチェックして家族に知らせてくれます。最近では1面のニュースも教えてくれるようになりました!

こー子…夫が毎朝、食卓で新聞を読んでいます。長男に「この

漢字読める?」と聞くなど、親子の会話のきっかけにしています。防災の記事が載っていたときには、子どもに「自分だったらどうする?」と尋ね、話し合いました。

なおら…大事なニュースは家庭で話し合えるようになりたいですね。元号が「令和」に変わったときや、東京五輪・パラリンピックの記事は今も切り取って保存してあります。

出産してから目に留まる記事が変わりました。休日の外出に役立つような記事は切り取って、子どもに見せています。お得な情報やクーポンも載っている助かります。

ばなな…子どもが成長したら、親子で楽しめる記事や写真をコミュニケーションのきっかけに使いたいですね。今は、読み終わった新聞を工作に使っています。

ファシリテーター

中山綾子さん

株式会社 DaccoDay 代表取締役

1982年生まれ。法政大卒。大手飲食企業、広告企画会社を経て2017年に独立。ファミリー向けのイベントやマーケティング、新規事業のコンサルティングを手掛ける。



ばななさん【40代】

5歳児(女)・4歳児(女)のママ

平日は仕事を終えた夜が親子の時間。最近うれしかったのは、子どもに似顔絵を描いてもらったこと。



しんぶんでおうち学習図鑑

新聞を使った
学習法46種類を公開中!

オンラインコミュニティ
「おうち学習の“ワッ!”くらぶ」
メンバーのアイデアを集めました。
無料でダウンロードできます!



「こんなときどうする? 子育てQ&A」は
「おうち学習の“ワッ!”くらぶ」の皆さん
と一緒に作りました。ガイドの作成に
参加して下さった方は延べ419人!
ご協力ありがとうございました。



コミュニティスタッフ

一般社団法人日本新聞協会

お問い合わせ先
kikaku@pressnet.or.jp