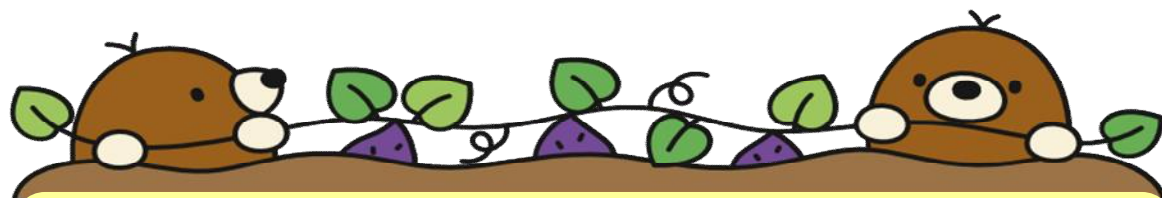


自分時間ありますか？

子育て中は、自分のことは後回しになってしまいがちです。
「自分だけの時間がほしい！」と思っても、
その時間を作ることになんとなく罪悪感を覚えてしまうこともあるようです。

でも、自分の気持ちが満たされない状態が続くと、
子どもに優しく接することが難しくなってきますよね。
イライラを子どもにぶつけてしまっては本末転倒です。
「自分時間」は、自分のためだけでなく、家族みんなのためにも必要です。
自分時間を作って、しっかりリフレッシュしましょう！



◆ 1日24時間と限られた時間の中で、自分の時間を作る方法 ◆

- ① やらなければならぬことの所要時間を減らす
- ② しなくてもいいことを見つけて辞める

分かっているけどそれができない…それができれば苦労はない…
次のことを参考に、時間を管理する意識を持つことから始めてみませんか!?

▶ 完璧を求めない

家事や育児に終わりはありません。完璧を目指していたら時間がいくらあっても足りません。「お風呂に入ったら家事はしない」「掃除は午前中で終わり」など制限時間を設けて、生活にメリハリをつけましょう。

▶ 子どもが寝ている時間を大切に使う

「気になっていた映画やドラマを楽しむ」「子どもと一緒に休む」「おいしいお菓子でリラックスタイム」など、自分がやりたいことに優先順位をつけ、ほっとできる時間を意識して作りましょう。

▶ 手伝ってもらう

1人で頑張るには限界があります。家族に「自分時間」を作るお手伝いをしてもらうことはもちろん、時には託児サービスなどを利用するという選択肢もあります。

自分時間を取りたい！と思っても、なかなか難しい…。

そんな時は、ぜひ **桐生市子育て支援センター** にきてね！

おすすめ「つくってあそぼう～ママバージョン～」

パパも

同年代のお子さんがある保護者同士でおしゃべりを楽しみながら、月替わりのおもちゃを制作するサロンです。

作業をしている間、保育士がお子さんと遊んでいることもできます！

少しの時間ですが、お子さんから離れておしゃべりを楽しみながらリフレッシュしませんか？ご参加お待ちしております♪

ペットボトルのキャップを細かく切ったものを、アイロンで溶かして、好きな形に切って作りました。

▼キーホルダー アクセサリ



▲おさんは、保育士と遊んで待ってます。

◀ポットン落とし

サロンのお友達に大人気！好きな絵を選んでぬりえをし、ケースに貼りました。



ペットボトルキャップにゴムを通して作りました。クネクネ動くよ！

▲あおむし

今後もタオルや牛乳パックを使って簡単に作れる
手作りおもちゃを準備中です！
ぜひご参加ください！

ファミリー・サポート・センター（有料）

概ね生後6か月から小学6年生までのお子さんの育児の援助を受けたい人(利用会員)のお子さんを、援助したい人(協力会員)が、預かります(会員登録が必要です)。

援助内容

- ・保育園等や習い事の送迎
- ・保育園等の開始前・終了後の預かり
- ・保護者の病気や外出の際の預かり
- ・病児・病後児の預かりや送迎

利用料金は時間帯や曜日等によって異なります。
桐生市では、利用料の助成も行っています。

詳しくは、ファミリー・サポート・センターへ
お問い合わせください。

TEL080-8750-9990

受付時間（平日）8：30～17：00

