



赤ちゃんとママのための食育通信クラス 第1回目  
育児疲労度をチェックしよう!ママの今を見つめるワーク

- ①毎日気持ちは安定している。( Yes ・ No )
  
- ②子どもがかわいいと思える。( Yes ・ No )
  
- ③ごはんは美味しい。( Yes ・ No )
  
- ④育児に協力してくれる人がいる。( Yes ・ No )
  
- ⑤子育てについて素直に話せる相手がいる。( Yes ・ No )
  
- ⑥ママではない自分の時間を作ることができる。( Yes ・ No )
  
- ⑦おしゃれがちょっとおっくうだ。( Yes ・ No )
  
- ⑧産後いつもよりしっかりできていない気がする。( Yes ・ No )
  
- ⑨ちょっと涙もろくなったかも!?( Yes ・ No )
  
- ⑩自分にとって睡眠時間は十分だ。( Yes ・ No )

⑪産後、体の変化はありましたか？

( )

⑫育児で悩んでいることはありますか？

( )

⑬今いちばん食べたいものは何ですか？

( )

⑭今いちばんしたいことは何ですか？

( )

⑮ストレス解消法は何ですか？

( )

★チェックを自己分析しましょう。

本文でも触れていますが、ママが元気であることが  
毎日の充実した日々、子どもの成長に必要不可欠です。

したいこと、食べたいもの、ストレス解消、  
それぞれ少しずつ自分のために叶えてあげる必要があります。

①～⑥まで

Yes の数を数えましょう。

⇒産後 1 年半以内の方

産後は少し気持ちの乱れ、思うようにいかないストレスが通常よりも上がります。

3 つ以上 Yes と言えれば大丈夫。

ただ、素直に話せる相手を見つけることは今後の育児をする上でもとても重要な項目です。

⇒それ以降の方

4 つ以上 Yes と言えれば OK !

Yes とはっきり言えない項目については

少しそのことについて思っていることを書き出すなどの時間を設け、

自分自身すっきりと今の環境について OK と思えるようにしていけたらと思います。

⑦～⑩

この中で全てにつながり、キーとなるのは⑩「自分にとっての十分な睡眠」です。

睡眠がもたらす明日へのリセット力は計り知れないものがあります。

心が晴れないときこそ家事を止めても、睡眠を選んでほしいと思います！

⑪～⑮

この記述で大切なのは、今の環境・気持ちについてどのくらい自分のことに気が付けているかです。

不安だ！疲れている！もういやだ！どの気持ちも OK。

気持ちそのものは必ずしもずっとポジティブでなくてもいいのです。

感じたそのままを「ああ私今こう思っているな。」と受け止めるだけでも少し違ってきます。

気持ちを発見する。自分自身の思いに気付くことから、はじめていきましょう。