

# 子育てQ&A



# Esホーム

子育て世代を応援します！

# 最初に

家づくりをしていると、小さいお子様を連れて来る方や、これから出産の方と合う事がたくさんあります。そして小さいお子様を連れていらっしゃる方は皆さん何らかの悩みをもたれています。

この「子育てQ&A」は、あなたに少しでも子育てのお役に立てればと思い、まとめました。

今回まとめた「子育てQ&A」は、当社のニュースレター2009年1月から2010年12月まで、当社でお配りしている「孫の手新聞」に掲載されたものです。

ePubの形式になっていますので、iPadやiPhone等、様々な携帯機器でも快適にお読みいただくことができます。

また、「子育てQ&A」は毎月ご希望者に配布しております。

ご希望の方は、当社ホームページ・電話・FAXにより「孫の手新聞」が読みたい」と、お申し付けください。

## 連絡先

エスホーム 株式会社スペースショップ

ホームページ： <http://www.shome.co.jp/>

電話番号： 028-621-6606

FAX番号： 028-621-6616

## 注意点

ePubの形式で作成していますので、表示形式がビューアーにより変わります。そのため、表等形が崩れて表示されてしまう事が有ります。

この電子書籍内の文章は、いかなる事が有ろうと複製やコピー、撮影による使用も含め、許可を無くしての使用等は禁止致します。ご遠慮下さい。

# 目次

1. ～近所のお友達から意地悪を～	5
2. ～「今が幸せ」と言われても～	6
3. ～児童相談所全国共通ダイヤル～	7
4. ～どうしても比べてしまう～	8
5. ～親の話に返事をしない～	9
6. ～幼稚園がつまらない・・・～	10
7. ～子どもの言葉づかい～	11
8. ～イヤと言えない子～	12
9. ～牛乳は水代わり？～	13
10. ～入眠儀式で睡眠リズムをつくる～	14
11. ～おとなしい子の入園～	15
12. ～きょうだいで物を共有する場合～	16
13. ～抱っこは甘やかし？～	17
14. ～ペットと子育て～	18
15. ～共働き夫婦の子育てについて～	19
16. ～ご飯をあまり食べない子～	20
17. ～乱暴な言葉づかいを直すには～	21

18.～指しゃぶりをする子～	22
19.～テレビゲームに夢中になる子～	23
20.～こだわりが強い子～	24
21.～ぬいぐるみが手放せない子～	25
22.～忘れ物が多い子～	26
23.～オムツがとれない子～	27
24.～食べるのが遅い子～	28
25.子育て世代が家づくりの前に読むべき本とは？	29

# ～近所のお友達から意地悪を～

## 質問

いつも公園で一緒に遊ぶお友達の中に、意地悪な子がいて困ります。面と向かって「○○ちゃんはおっちに行つて」などと言われ、うちの娘は傷ついています。

## 答え

そのお友達も、おそらく思った。

ことを口に出しているだけなのかもしれません。その子には良いところもきっとたくさんあるはずですね。

しかし、いくら悪気が無いとはいえ、許されることとそうでないことはあります。小さな子どもは、親や周りの大人に教えられなければ自分の言葉が他人を傷つけたことが分からないものです。

「そんなことを言われたら、○○ちゃんは悲しいよ」などと言ってあげられる雰囲気が、親同士にあるといいのですが、難しい場合があるかもしれませんね。

そのような時は、娘さんの遊ぶ環境を変えることも必要でしょう。といっても、その子とはもう遊ばない、というのではなく、交友の輪をもっと広げてみてはいかがでしょう。今まで行ったことの無いサークルなどに親子で顔を出して、新しいお友達を見つけるのもいいですね。



# ～「今が幸せ」と言われても～

## 質問

3歳と1歳の子どもがいます。子育てを卒業したお母さんたちから「今が幸せよ」と言われますが、とてもそうは思えません。

## 答え

小さな子どもさんを育てながら、毎日悪戦苦闘されているのでしょうか。「その時期が幸せ」というのは、確かに過ぎ去った後だから言えることかもしれません。「とてもそうは思えない」という自分の気持ちを、素直に見つめるのも大切なことだと思います。

子育てをしていると、何もかも全て自分の責任だと思ってしまうことがあります。でも、そんな気持ちを抱えているときは要注意。誰かに話を聴いてもらった方がいいかもしれません。子育てサークルなどに顔を出してもいいでしょう。

また、子どもと少し離れる時間も大切です。保育園の一時保育やファミリーサポートセンターは、親の仕事だけでなく、リフレッシュのために利用できます。世の中には、手助けしたいと思っている人がたくさんいます。力を借りれば、そこに人とのつながりが生まれますよ。



# ～児童相談所全国共通ダイヤル～

## 質問

児童虐待を防ぐために、全国共通の相談窓口があるそうですがどのようなものなのでしょうか。

## 答え

毎日のように、子どもに関する胸の痛むニュースが報道されています。周りの人たちが虐待に気付いていた場合もあるようですが、「もし間違いだったら」という不安と、窓口の電話番号を調べるひと手間が、通報につながりにくい理由だといわれています。

また、我が子を虐待してしまう親自身も、実はとても辛い思いを抱えていることが多いものです。相談相手がいれば、それを乗り越えられるかもしれません。

そこで、昨年10月に「児童相談所全国共通ダイヤル」が開設されました。全国どこからでも一つの電話番号で、地元の児童相談所（児相）に電話がつながるというサービスです。取り返しのつかない事態を招く前に、気になることがあれば、まずは相談してみませんか。

児童相談所全国共通ダイヤル

0570-064-000

(フリーダイヤルではありません)



# ～どうしても比べてしまう～

## 質問

やっではいけない事だと思っているのですが、子どもをきょうだいやお友達と比べて、できた、できないと言ってしまいます。

## 答え

「子どもを他と比べてはいけない」と、よく言われます。それをわが身にあてはめて考えられるお母さんは、とても賢明な方ですね。

確かに、親から「劣っている」と言われて嬉しい子どもはいないでしょう。ただ、得意なことと不得意なことがあるのも事実で、それが個性だと言えるでしょう。自分にできない事ができる人を、素直に「すごいなあ」と思い、自分の得意なことをてらいもなく行える、というようなバランス感覚は、お互いの違いを認め合う中で培われるのではないのでしょうか。

親が、「比べない」ことだけに神経質になっていると、子どもは自分の個性に気付くチャンスを逃すかもしれません。世の中には色々なタイプの人 がいて、それぞれに活躍する舞台があるということに気付くには、時には違いに“賢明な”目を向けることも必要かもしれません。



# ～親の話に返事をしない～

## 質問

最近、こちらから話しかけても返事をせず、無視することがあります。そんな態度では友達ができないのではと心配です。

## 答え

話しかけても子どもが返事をしない時は、何か理由があると思っていいでしょう。もしかしたら、お母さんが無理に子どもをコントロールしようとしていませんか？

親は、無意識の内に子どもに自分の意見を押し付けてしまうことがあります。しかしどんなに幼くても、子どもには自分の考えや気持ちがあります。まだ言葉をうまく使いこなせない分、それをちゃんと伝えられないので、黙り込むことしかできないのかもしれない。例えば、「幼稚園で何をした？」というお母さんの質問も、「ちゃんと先生の言うことを聴いてる？」と続けると、子どもは「どうせお小言だ」と黙り込んでしまいます。

もちろん、返事をしないのはよくありません。それを注意するのと同時に、親の方もちょっと子どもの目線になってみるいい機会かもしれませんね。



# ～幼稚園がつまらない・・・～

## 質問

幼稚園での様子を尋ねると、決まって「つまらない」という返事が返ってきます。先生の話では楽しそうに遊んでいるそうなのですが…。

## 答え

「幼稚園がつまらない」と言われると、親としては心配になりますし、切ないですね。先生の間からは楽しそうに過ごしているように見えているのなら、もしかして、子どもなりに周りに合わせているところがあるのかもしれませんがね。

ただ、それが子どもにとって可哀そうだとは限りません。私たち大人が、なんとなく気が合わない人とも話を合わせておしゃべりするように、子どもの世界にも「お付き合い」があるものですし、そんな中から思わぬ相手と仲良くなることもあります。社会性が育つ一歩を踏み出したと考えてもいいのではないのでしょうか。

お母さんの顔を見たとき「つまらない」と本音と言えるのは、家庭が子どもにとってホッとできる場所だということではないのでしょうか。あまり神経質にならずに、様子を見守ってあげてください。



# ～子どもの言葉づかい～

## 質問

幼稚園で覚えてくるのか、汚い言葉、悪い言葉をつかうようになりました。一時的なこと、という人もいますが気になります。

## 答え

子どもは集団生活で様々な友だちと触れ合う中で、色々な言葉を覚えます。新しい言葉を知ったら、使ってみたくなるものですし、それに対する相手の反応を見ようとするのも子どもの特性です。

大まかに分けて子どもの悪い言葉には、「ウンチ」「オナラ」などという品の無い言葉と、「バカ」というような相手を傷つける言葉があります。

「ウンチ」を面白がって連発するのは一時期のことですが、問題なのは他人を傷つける言葉です。

「バカ」「ウザイ」「キモイ」など、人の人格そのものを否定するような言葉を子どもが言った時は、見て見ぬ振りをしてはいけません。「あなたがそんな事を言うとお母さんは悲しい」とはっきりと伝えることが大切です。自分の言葉が相手を傷つけることがあると知るのは、コミュニケーションの大切な一歩です。



# ～イヤと言えない子～

## 質問

引っ込み思案で、お友達からおもちゃを取られてもイヤだと言えません。「イヤならイヤだと、ちゃんと言いなさい!」と言うのですが……。

## 答え

積極的なタイプと控えめなタイプ、子どもには大きく分けて二通りありますね。控えめな子は、悪く言えば引っ込み思案ですが、裏を返せば人の気持ちを思いやれる優しい子、ということになります。

お友達からおもちゃを取られてもイヤだと言えないわが子を見ると、お母さんの方が歯がゆくてイライラしてしまうかもしれません。でも勇気が出なくて悔しい思いをしているのは、子ども自身も同じでしょう。お母さんはその気持ちに気付いて、寄り添ってあげてください。

抱っこして、「勇気が出なくても、イヤって言えなくても、ママはあなたの事が大好きよ」と語りかけると、子どもは安心すると同時に自信が湧いて、少しずつ自分の気持ちを表に出せるようになります。子どもを抱っこすることで、お母さんのイライラもきっと癒されますよ。



# ～牛乳は水代わり？～

## 質問

うちの子は牛乳が大好きなのです。しかし知人から、水代わりに牛乳を飲ませてはいけないと言われたのですが…？どうということでしょうか。

## 答え

牛乳は良質のたんぱく質やカルシウムを含んでいます。比較的手ごろな価格でもあり、成長期の子どもには欠かせない飲み物として重宝されています。

ただ、子どもが飲みたがるからといって、水代わりに好きなだけ飲ませるのは考えものです。牛乳には脂肪分もたくさん含まれていますので、飲みすぎると肥満に結び付くといえます。水分補給は、水、ほうじ茶、麦茶などでするようにしましょう。

子どもの食が細いことを心配して、その分、牛乳で栄養補給をと考えるお母さんもいますが、食事前に飲むと空腹感が満たされてしまい、なおさら食事が進まない原因になります。食前2時間は牛乳を与えないようにしたいものです。



# ～入眠儀式で睡眠リズムをつくる～

## 質問

寝る時間になっても落ち着かず、なかなか寝付けません。どうすれば決まった時間に寝させることができるでしょうか。

## 答え

夜、子どもがなかなか寝付かないと大変ですね。しかし遅くまでテレビやゲームで興奮していると、急に「寝なさい」と言われても簡単に切り替えができるものではありません。毎晩決まった時間に寝付くようにリズムを作ってあげたいものです。

寝る前に毎晩必ず行うことを入眠儀式といいます。例えば、ぬる目のお風呂に入る→パジャマに着替える→布団に入る→絵本を読む……と、寝る前にすることの順番を決めておき、それを毎晩繰り返します。「儀式」だからといって硬く考えることはありません。ゆったりした気分でスキンシップすることで、子どもは落ち着いて気持ちも身体も寝る準備を整えられます。

もちろん、入眠儀式だけで眠れるわけではありません。昼間活発に動き回ることが良い眠りの条件ですね。



# ～おとなしい子の入園～

## 質問

3歳の女の子です。4月から幼稚園に入園する予定ですがとてもおとなしいので、みんなについて行けるか心配です。

## 答え

春から始まる園生活は、子どもにとって初めての社会生活。友だちとうまく付き合えるかどうか心配ですね。子どもには、活発な子もいればおとなしい子もいて、色々なタイプの子たちと触れ合うことで社会性が育ちます。幼稚園の先生たちは、幼児教育の専門家ですので、子どもたちの個性を見極めて良いところを伸ばすよう、また子どもたちが仲良く楽しく過ごせるよう、毎日心を砕いています。まずはお任せしましょう。

親がおとなしいと思っている子どもも、意外な芯の強さが隠れていた、なんてことは珍しくありません。最初は戸惑うこともあるかもしれませんが、すぐに馴染んで、仲の良い友だちもできることでしょう。

親は子どもの心の柔軟さを信じて、落ち着いて見守ってあげたいものです。



# ～きょうだいで物を共有する場合～

## 質問

兄弟で共有の持ち物が多いのですが、それぞれに分けて持たせた方がいいのでしょうか。

## 答え

わざわざ全部を別々にする必要はないでしょうが、分けられるものは分けて、それぞれの名前を書くといいでしょう。「これは自分のもの」という所有の感覚を持つことが、後々の人づきあいをスムーズにするからです。

よそへ遊びに行って、友だちのおもちゃを持って帰ってきちゃったら、盗むつもりはなくても泥棒になりますね。自分の物と他人の物の区別がつかないと、そのようなトラブルが起きることがあるのです。

また、幼稚園や学校ではおもちゃや教材を皆で共有しますが、所有物と共有物の違いが分かっていると、皆の物を大切に扱うなどの公共心を持つことができるようです。

さらに、所有の感覚がきちんと育てば、友だち同士で貸す・借りるという感覚もバランス良く育つようですよ。



# ～抱っこは甘やかし？～

## 質問

膝に子どもを座らせていると、おばあちゃんから「赤ちゃんみたいね」と言われてしまいます。抱っこは何歳までですか？

## 答え

子どもがお母さんの膝に座りたがるのは、スキンシップを求めている時間で、無意識に自分への愛情を確かめようとしています。そんな時はおおらかに受け止めて膝に乗せ、子どもを安心させてください。何歳まで、と区切る必要はありません。子ども自身が十分満足すれば、自然と離れていくので心配しなくても大丈夫です。

このような「甘え」をきちんと受け止めてもらえば、子どもの心に人への信頼感が生まれ、精神的におおらかでたくましく成長できるでしょう。

ただし、「甘えさせる」と「甘やかす」とでは全く違います。子どもが自分でできる事を親が先回りしてやってしまったり、欲しがる物を何でも買い与えるような「甘やかし」は、子どもの成長にとって決して良いものではありません。その見極めには気をつけたいですね。



# ～ペットと子育て～

## 質問

ペットを飼うのは情操教育にいいと聞きました。特に我が家は一人っ子なので、子どもにペットを与えようと思いますが、注意することは？

## 答え

幼い頃からペットを可愛がってきた子は、生き物に対して優しい気持を持つようになるといいます。親としては、わが子の成長に大いに役立ってくれるのではと期待しますね。ただし気をつけなければならないのは、親の手が回らない部分をペットで埋めようとは思わないことです。

子どもを一人前に育てて社会へ送り出すには、やはり土台となる親子関係がしっかりしていなければなりません。そのうえで、兄弟、友だち…と子どもの世界は広がっていくといえるでしょう。

ペットの存在は、その中であくまでも潤滑油の役目だと、理解しておきたいものです。また、留守がちで散歩ができないなら犬を飼うのは難しいなど、家庭環境によって、どんな動物を飼うのがいいかをよく考えたいものです。



# ～共働き夫婦の子育てについて～

## 質問

わが家は共働き夫婦です。子どもと接する時間が短いことで、子どもに影響はありますか？

## 答え

両親ともに働くためには、大切な子どもを保育園などへ預けなければいけませんね。子どもと接する時間が短くなることで、子育てへの影響を心配する気持ちはよく分かります。

しかし大丈夫。まっすぐ子どもと向き合い、「あなたが保育園でがんばっているように、お父さんとお母さんもお仕事をがんばっているんだよ」と言ってあげてください。小さくても子どもはちゃんと分かっているものです。その代り、一緒に過ごす時にはしっかりとスキンシップをしましょう。

また、食事の時間を大切にすることも重要だそうです。子どもの話に耳を傾けながら、楽しく食事をしましょう。手の込んだ料理でなくても構いません。なるべく手づくりのおかずを出してください。お母さんの料理から、子どもはたっぷりの愛情を受け取ることができますよ。



# ～ご飯をあまり食べない子～

## 質問

4歳の女の子ですが、小食で困っています。無理やりでも食べさせたほうがいいのでしょうか？

## 答え

子どもがあまりご飯を食べないと、つい「食べなさい」と強制的な言い方をしてしまうかもしれません。しかし子どもにとってはそれがプレッシャーとなり、逆効果になる場合もあるそうです。食事を監視されている気分では、大人でも食が進みませんね。

まずは、周りの家族がおいしく食べている姿を見せ、「食べることは楽しい」と思わせるようにしてみましょう。また、できれば家族がそろって団欒しながら食卓を囲み、子ども自身が食事の時間は楽しいと感じられる雰囲気作りをすることも大切ですよ。

たまにはお弁当を作って公園などで食べてみるのもいいかもしれませんね。家で食べるのと違い、屋外での食事は開放的で、きっと子どもも楽しく食べられることでしょう。まずは、食事するときの雰囲気を工夫してみてください。



# ～乱暴な言葉づかいを直すには～

## 質問

幼稚園に通う5歳の子どもが乱暴な言葉づかいをするので困っています。どう注意したらいいでしょうか？

## 答え

小さな子どもが乱暴な言葉を使うことに、そんなに神経質になりすぎなくても大丈夫ですよ。子どもは覚えたての言葉を使いたがるものです。単なる「言葉遊び」だと思って聞き流しておいていいでしょう。

子どもの乱暴な言葉づかいには、あまり関心を示さないようにしてみてください。たとえ、おもしろがって使っていた言葉でも、相手にとりあってもらえないと分かると自然と使わなくなるものです。ある程度長い目でみてあげてください。

ただし、言葉の暴力になるような場合や、汚い言葉を頻繁に使うようでしたら、注意してあげることも必要です。「そんな言葉は良くないよ」、「あなたが言われたら、どう思う？」などと声をかけ、相手の気持ちを考えるよう導いてあげてください。強く叱るのではなく、根気強く教えてあげるといいですよ。



# ～指しゃぶりをする子～

## 質問

うちの子は指しゃぶりをするクセがあります。歯並びが悪くなってしまわないか心配です。

## 答え

子どもが指しゃぶりをするとき、もしかしたらお母さんに甘えたいのを我慢していないでしょうか。また、緊張したり、ストレスを感じたりしたときに指しゃぶりをする子もいます。そんな様子に気づいたら、口から指を出してあげ「泣いてもいいんだよ」と言ってあげてみてください。

指しゃぶりに限らず、きびしく注意してやめさせようとする、それが子どもを追い込んでしまったり逆効果になることがあります。いつかやめるだろうと大きな気持ちで見守ってあげるうちに、親も子もいつの間にか指しゃぶりのことを忘れてしまうものです。

また、指しゃぶりで歯並びが悪くなるといわれることがありますが、ずっと指しゃぶりをしていた子が家族で一番歯並びがいい例もあるそうです。神経質にならずに長い目でみてあげてください。



# ～テレビゲームに夢中になる子～

## 質問

うちの子は、パパと一緒にテレビゲームにはまっています。長時間ゲームすることで、どんな影響がありますか？

## 答え

テレビゲームばかりやっていると「ゲーム脳」になると言われることがあります。

長時間テレビゲームの画面を受けると、刺激強い光のせいで脳の働きがにぶくなることもあるのだとか。また、夜寝る直前までテレビゲームをしていると、ぐっすり眠れなくなるという心配もあります。ゲームは時間を決めてほどほどにするほうがいいでしょう。

さらに問題なのは、部屋でゲームばかりをしていると、外で友達と遊ばなくなるということかもしれません。たくさんの友達と体を動かして元気いっぱい遊ぶことが、子どもにとってはとても大事ですよ。

まずはお父さんが自らお手本となるように、ゲームに夢中になりすぎないこと。家族でよく話し合い、ゲームと上手に付き合えるようになるといいですね。



# ～こだわりが強い子～

## 質問

4歳の娘が、服選びから着替える順番などこだわりが強く、思い通りにならないと泣きわめきます。このままだとわがままな子になりそうで心配です。

## 答え

家事などでママが忙しい時に、娘さんのこだわりにつき合うのは大変でしょう。どこまで要求を受け入れたらよいか、親として葛藤するところですね。

コツとして、「○○したいのね」「なるほど、そうしたいのね」と一旦子どもの言う事に相づちをうってあげましょう。これだけでも子どもの反応が変わることがあります。どんなに小さな子も、その子なりに主張があるものです。それを無理に抑えようとする、わかってもらえない悔しさからますます反抗します。いったん言い分を受け入れてから、お互いの妥協点を見つけることを繰り返しましょう。

多少時間はかかりますが、そのうちこだわりが「ゆるむ」タイミングがつかめるようになるでしょう。甘えやダダこねでストレスを発散していることもあるようです。おおらかに接して下さいね。



# ～ぬいぐるみが手放せない子～

## 質問

小学1年生の女の子ですが、お気に入りのぬいぐるみなしでは寝つけません。このまま放っておいて大丈夫でしょうか？

## 答え

ぬいぐるみを手放せない我が子を見て、いつまでも甘えさせているような気がして不安になっていらっしゃるようですね。ぬいぐるみに限らず、子どもがお気に入りの毛布やタオルを手放せないことはよくあります。フランスでは、「ドゥードゥー」(dou dou)と呼ばれ、保育園などでもドゥードゥー持参が認められているとか。お気に入りのアイテムには、ママの代わりに不安を和らげる大切な役割があるのでしょうかね。

ですから無理やり取り上げる必要はありません。自立への大切な成長過程として優しく見守ってあげてください。仲良しの友達をお泊りに誘って一緒に寝かせるなど、ぬいぐるみから距離を置くきっかけを作るのもいいでしょう。しかし、時期が来たら自然と手放すものです。あまり心配いりませんよ。



# ～忘れ物が多い子～

## 質問

小学1年生の男の子ですが、忘れ物が多くて困っています。忘れ物をしなくなるよい方法はありますか？

## 答え

たまの忘れ物にご愛敬ですが、度重なると困ってしまいますね。とはいえ、小学1年生といえれば忘れ物が多くても当たり前と認めていいでしょう。学校のルールや生活に慣れるのに精一杯、という場合もあります。

忘れ物を気にするあまり、学校の準備にお母さんが手を出してしまうと、「お母さんが用意してくれる」と頼ってしまうことになりかねません。子どもが落ち着いて取り組めるタイミングを見計らって、「時間割りはそろえた？」「あれはどうなってる？」と優しく声を掛けながら、子どもが自分で準備するのを見守ってあげてください。

忘れ物をしても子どもはのんびりしていて、お母さんはイライラするかもしれませんね。でも、忘れ物をしたことで自分が困る、という経験を重ねることも子どもの成長には必要なのかもしれません。



# ～オムツがとれない子～

## 質問

5才の男の子ですが、まだ夜のオムツがとれません。小学校入学までにはとれるようにしたいのですが何かよい方法はありますか？

## 答え

小学校入学を控え、お母さんも少し焦りを感じていらっしゃるようですね。

小学校低学年まではおねしょはそれほど珍しいことではありません。あまり家族が気にすると本人はプレッシャーを感じてしまい、逆効果になることもあるので気を配りたいところです。もし本人が気にしているようなら、思い切ってオムツをはずしてパンツに替えてみましょう。パンツにおねしょをしてもいいんだよというメッセージは子供の心をリラックスさせ自然に卒業できるようになるかもしれません。

パンツに替えた途端おねしょがなくなる場合もあるですよ。

おねしょの始末はお母さんにとって手間がかかるものですが、防水シートを引くなど工夫して、もう少しだけ頑張ってみてくださいね。



# ～食べるのが遅い子～

## 質問

4歳の娘は食事に長い時間がかかります。口に入れたものをなかなか飲み込まないのでついイライラしてしまいます。どうすればよいのでしょうか？

## 答え

お子さんもお母さんも食事の時間がストレスになってつらそうですね。

こういったことは、一般的に食が細い子に多く見られるようです。まずはお皿に盛り付ける量を減らし、「食べなくてはいけない」というプレッシャーを取り除いてあげましょう。食事時間を思い切って短くするのもよいかもしれません。

「おなかがすいた」と感じるような生活リズムも大切です。同年代のお友だちと外遊びをしたり、親子で楽しめる水泳や体操教室などに参加して体を思いっきり動かしましょう。ママにとってもストレス解消になり一石二鳥です。

食事の速さや食べ方を気にするより生活全体を変えることで食べ方が変わることもあります。しばらくは、お腹が空いたら食べる、というくらいにドンと構えていいかもしれませんよ。



# 子育て世代が家づくりの前に読むべき本とは？

家づくりをはじめる前にはどのように勉強すべきなのでしょうか？まずは本を読む事だと思います。本を読むだけであれば後で営業さんとかにしつこく訪問されたり、電話をされたりする事も有りません。それでは、どんな本を読めば良いのでしょうか？ここに1冊の本を紹介させていただきます。それが「家づくり出発進行」です。

「家づくり出発進行」は一級建築士・西村 寛が書いた本です。

この本には、「安心して家づくりをすすめる順番とは？」、「自分が欲しいお家の間取りの作り方は？」、「安くて希望にあう土地の探し方は？」、「実際に工事が始まったらどうすれば良い？」、「新しいお家に住み始めてからの、住宅メーカーとの付き合い方は？」など、西村が多くの方と家づくりをして来て得た、安心して出来る家づくりに付いて書いてあります。

多くの方に読まれ、「わかりやすかった。」「不安だった家づくりをすすめようと思った。」等々、多くの感想をいただいています。

著者である西村の元に来た、「家づくりに疲れた人に、安心出来る家づくりを知って欲しい」という気持ちからこの本は書かれました。ぜひあなたもこの本をお読みになって、住んでからも安心の家づくりをすすめて下さい。

タイトル：「家づくり出発進行」

発売：星雲社

発行：日本建築出版社

価格：1365円（税込み）

全国書店・楽天ブックス・amazonにて好評発売中！

