

# ひとりで悩んでいるお母さんへ

毎日の生活の中で、誰でも悩んだり、苦しい思いをした経験があります。

結婚、妊娠、出産、子育て、夫婦関係、嫁姑のいざこざ…どれ一つとっても大きなエネルギーが必要で、ふと疲れを感じたり、自分ではどうにもならない状態に追い込まれてしまい、とても辛い時間を過ごすことだってありますね。

一生懸命まじめに考え、頑張りすぎているお母さんだからこそ、たくさんのことを考えてしまうのでしょう。そんな時、側にいる夫やパートナーを頼ったり、お姑さんから子育てを手伝ってもらったり、同じ子育て仲間とランチをしたり、相談員に話を聞いてもらったり等、一歩踏み出してみませんか。何かいい解決方法が見つかるかもしれません。

一人で完璧にできる人はいないのです。「あなたの気持ち、よくわかったよ」と話を聞いてもらい、ほっとする時間を見つけられれば、次に進める力がわいてくると思います。あなたの周りにはたくさんの応援団がいます。気軽に声をかけてくださいね。



子育て応援カード 20  
鶴岡市子育て支援推進委員会