はじめに

♥ これから育児を始めるママと頑張っている育児中のママたちへ ♥

新しい家族、かわいい赤ちゃん、おめでとうございます。ご出産、本当にお疲れ様でした。マタニティライフを終えて、待望の赤ちゃんとのご対面、出産がゴールだと思った感動も束の間。寝不足、寝不足、授乳、授乳、また、授乳……。

寝ても寝ても疲れが取れない、寝た気がしない。

かわいいはずの我が子なのに、子育てを楽しみたい気持ちはやまやまなのに。

毎日赤ちゃんと2人、かわいいのだけれど、まだ会話もできないし、一生懸命頑張っているのに泣き止んでくれない。

もう、どうしたらいいのかわからない。

まったく自由な時間がない毎日に、ストレスもたまってしまいますよね。

「そうなんです！　みんな同じなんです！　あなただけじゃないんです！」

頑張っている分だけ、ストレスも疲れもたまってしまいます。嬉しさ、楽しさだけじゃない、ストレス、疲れ、不安で悩みもいっぱい。

「それが育児」なんですよね。

そんな疲れたとき、悩んだり迷ったりしたとき、この本を思い出してください。

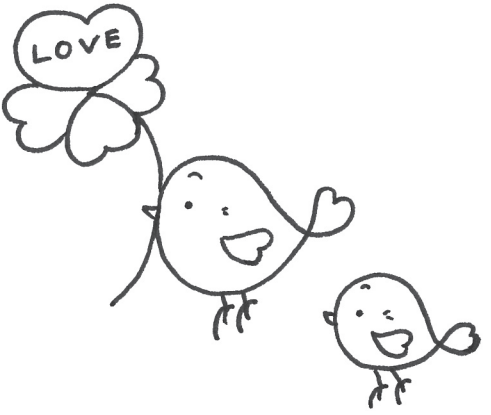
つらいのが当たり前！　ママになって数日しか経っていないのですからね。

不安があっても、安心してください♥

みんな赤ちゃんと一緒に成長してママになっていくのです。子育てに不正解はありません。そのときそのときに真剣に悩み考えて出た答えが正解です。答えが出るまでのプロセスがママとしてのお勉強タイムです。人それぞれ、考え方も千差万別、たくさん悩んで進んでいきましょう。私の経験や考え方も、選択肢の一つに加えてくださいね。

あなたの考え方が広がり答えが見えてくるのを願っています。私も日々勉強。悩みながら生きています。それでも笑っています。

私の好きな言葉は、「笑う門には福来たる」。



つらいときこそ、笑顔を作るようにしています。
あなたもぜひ、笑顔を作るようにしてください。自分で作れなくなったら、お子様と一緒に、笑顔になれる場所を探してください。

♥仲間は必ず見つかります
♥あなたの味方は必ずいます

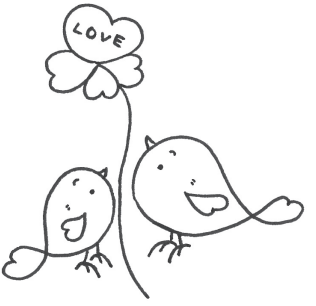
この本が少しでも、あなたの育児のヒントになりますように。
お子様との楽しい時間が増えますように。
ご家族の笑顔が増えますように♥

あき　しょうこ

子育ての悩みアンケート

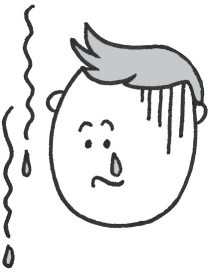
※同じような内容はまとめてあります（子育て中のママ２００人アンケート）。

- 離乳食を食べない
- 食物アレルギー
- 断乳（時期・方法）
- 物をなげる
- ご飯を食べない、ムラがある
- おむつの外し方、トイレトレーニング
- 子どもの毎日の献立
- お風呂で泣く
- 子どもは遊んでいるつもりでも、親としては止めてほしいときの怒り方
- 食べムラ、離乳食の進め方
- 暑い日の過ごし方（エアコン）



・寝つきが悪い
・歯磨きをしてくれない
・汗疹、虫刺されが治らない
・夜寝ない、いろいろな育児本も読んだけど助けになるものがない
・皮膚の心配　乳児湿疹、アトピー
・お友達を突き飛ばしてしまう、お友達と仲良くできるか心配
・たくさんの人に囲まれて育てたいが環境的に難しい、本当は大家族生活をしたい
・長時間寝てくれない。特に夜中、頻繁に起きる
・2人目が生まれてから、1人目に優しくできない、かまってあげられない
・口を出しすぎちゃう、見守るって難しい
・時間がうまく使えない、あっという間に時間が過ぎる
・ご飯を座って食べない
・叱り方がわからない
・3歳児と本気でやりあってしまう自分。どうしても大人になれず、愛する息子なのにちょっとしたことでイライラしてしまう
・よくお腹をこわす

・甘やかしてもダメ！　厳しくしすぎてもダメ！
・おしっこを失敗するとイライラする
・子育てと仕事の両立でストレスがいっぱい、晩ご飯が作れない
・イライラ時の対処法、つい子どもに八つ当たりしてしまう
・夜泣きが激しい、乳首が痛い
・一人っ子なので、甘やかしすぎかなと思うことがたびたびある
・お友達とのおもちゃの取り合い、注意をしたらすねる
・自分の器が小さくて、すぐイライラしてしまう。2歳児の言動に本気で喧嘩して落ち込みます
・アレルギーのオンパレード、頑張っても頑張ってもつらい
・上の子が小学生だが、下の子（保育園）と一緒に遊んでばかりで勉強をしない

「ここからは、ママからパパへのお悩み」

- パパの休日、昼過ぎまで寝ている
- 子どもと遊んでくれない
- スマホやテレビばっかり見て、散歩もめんどうなんだって！
- 子どもの寝かしつけ一つできない
- お皿洗いくらいの家事でも手伝ってほしい
- ゴミの日にゴミ出しくらいしてよ
- パパと子育てについて相談する時間がない
- 子育ってママだけの仕事？
- 夜中、夜泣きをしてもまったく起きてくれない！　ありえない！
- 小学校の役員、少しは手伝ってほしい