

ママたちのこいっく時間術

2021 初夏



こいっくなう⑧

今回のこいっくなうは…?

子育て支援センターに通っているママ達の
日常ってどんな感じ？子育ての忙しさの
中で時間のやり繰りってどうしているの？
そんな疑問にお答えします！
ぜひ参考にしてみてください!!

植草学園大学 植草学園短期大学
子育て支援・教育実践センター
こいっくおぐ・こいっくべん



🕒 ママたちのこいっく時間術 🕒

☆当センターの利用者の皆様に、1日をどのように過ごしているのかを伺ってみました。普段の日とセンター利用日とを比較してみると、意外な結果が!?

☆1日の過ごし方（9ヶ月）

時間	行動	こいっく利用日
0:00	睡眠 (夜泣きで数回 起きます)	
1:00		
2:00		
3:00		
4:00		
5:00		
6:00	授乳	
7:00	離乳食	
8:00	室内遊び	
9:00	午前寝	
10:00	身支度	
10:30	散歩	こいっく
11:00		
11:30	帰宅	
12:00	授乳	
13:00	室内遊び	
14:00	子は昼寝 ママは家事	
15:00		
16:00	離乳食	
17:00	室内遊び	
18:00	入浴 着替え	
19:00	授乳 (寝かしつけ)	
20:00	就寝	
21:00		
22:00		
23:00		

♡9か月の女の子のママより
離乳食を始めて頑張っているところ
です。夜中に起こされる回数
が減ってきました。もう少しで
歩きそうです。



☆1日の過ごし方（1歳と3歳の兄弟）

時間	行動	こいっく利用日
0:00	睡眠 (夜泣きで数回 起きます)	
1:00		
2:00		
3:00		
4:00		
5:00		
6:00		
7:00		
7:30	(朝食の支度や家事)	
8:00	朝食	
9:00	身支度	
9:30	外遊び	こいっく
10:00		
11:00		
11:30	買い物	
12:00	帰宅	
12:30	昼食	
13:00		
13:30	子は昼寝	
14:00	ママは家事	
15:00	おやつタイム	
15:30	室内遊び	
16:00		
17:00	入浴	
18:00	(着替えや夕飯の支度)	
18:30	夕食	
19:00		
20:00	ゆったりタイム	
20:30	(片付け、歯磨き)	
21:00	就寝	
22:00		
23:00		

♡年子の兄弟のママより

上の子は幼稚園の満3歳児組に通っています。下の子はよく食べよく動き成長が早いです。夜中に起こされる回数はだいぶ減って来ました。



☆1日の過ごし方（2歳6か月）

時間	行動	こいっく利用日
0:00	睡眠 (夜泣きで数回起きます)	
1:00		
2:00		
3:00		
4:00		
5:00		
6:00		
6:30	起床	
7:00	朝食	
8:00	TVタイム	
8:30	ママは掃除&洗濯、子は1人遊び	
9:00	身支度	
9:30	外遊び	こいっく
10:00		
11:00		
11:30	帰宅	
12:00	昼食	
13:00	子は昼寝	
14:00	ママは家事	
15:00	おやつタイム	
15:30	兄たちの習い事の送迎など	
16:00		
16:30	夕飯の支度	
17:00	入浴	
18:00	夕食	
19:00	ゆったりタイム 兄たちは明日の準備など (片付け、歯磨き)	
20:00		
20:30	就寝	
21:00		
22:00		
23:00		

♡2歳,小1,小3の兄弟のママより
こいっく利用日はお昼寝がスムーズです。公園遊びもよくしますが、こいっくは安心して遊べるので大助かりしています。



ママ&パパのつぶやき

Q1. 一日だけ自由に過ごせるとしたら何をしたいですか？

歯医者と美容院に行きたいです。
子どもを誰かに預けて長時間出掛
けたことがまだありません。担当美
容師さんからは、ヘアカラーの期間
が空きすぎているのでそろそろ限界
ですよと言われてしまいました！

(0歳児の女の子のママより)

家の中を丁寧にお掃除し
たいです✿

(2歳児の男の子のママより)



Q2. 行きたいところは？

スーパー
銭湯！

テーマ
パーク！

アウトレット
モール！

実家！

1時間でも良いので、家で
1人ゆっくり眠りたいです。

(2歳、小1、小3の男の子のママより)



ラーメン店のラーメンが食べた
いです!! (2歳児の家族より)





實川慎子先生（認定心理師・臨床発達心理士）の

Q&A コーナー



Q1. コロナ禍で思うように外出が出来なくて、子どもにお友達を作る機会が無いです。このままお友達がいない状況で入園を迎えても大丈夫ですか？（1～2 歳児を持つ育休中のママ達より）

A1. コロナ禍ではお友達と交流する機会も少なくなりがちですね。入園後には生活リズムが一変するため、心配なことも多いのではないのでしょうか？お子さんにお友達ができるかどうか、そのうちの一つではないかと思います。入園後しばらくは、担任の先生との信頼関係を築いていくことが中心になります。ママでなくても、「この先生と一緒にならば安心して過ごせる！」とお子さん自身が感じられるようになることが大事です。担任の先生との安定した関係ができたなら、それを心のよりどころにして、自然とお友達との関わりが広がっていくことと思います。今、お友達を作る機会がなくても心配ご無用です！

Q2.自分はコロナ禍にもかかわらず在宅勤務ではないので、育児の時間が限られている状況です。周りにはイクメンが多くて肩身が狭いのですが…？（2歳児のパパより）

A2.家事や育児に積極的に関わりたいと思っているパパは年々増加しており、ある調査によれば6割以上のパパがもっと家事・育児に関わりたいと思っているそうです。でも、実際にはなかなか難しいですね。ご相談者様のように、仕事による時間の制約が最も多い理由です。とくに、6歳未満のお子さんを育てているパパ世代は、他の世代よりも長時間勤務になっているようで「仕事を頑張らなくては」と「家事・育児を頑張って妻を支えなくては」のはざまで悩んでいるパパも多いとか…。そこでご提案ですが、パパのこの状況と想いを、ママと共有してみてはいかがでしょうか？家事・育児を直接担えなくても、ママの話を聞いたり、労ったりすることを通して、ママの子育てをサポートしていくと良いのではないかと思います。ママも、ご相談者様の気持ちをきっと理解してくれると思います。





おわりに…

今回のこいっくなうは、コロナ禍にある今、当センターに通って下さる利用者の皆様の生活にスポットを当てて作りました。

日々お忙しい中で皆様がどのようにこいっくを利用して下さっているのかをお伺いしたところ、どの方も公園遊びやお散歩などのお出かけの時間帯にあてて下さっていることがわかりました。そして、コロナ禍であろうとなかろうと子育て中の生活時間に変化は無いという方ばかりでした。このことから、子育て中の親の生活がいかに子供中心であるかということがよくわかります。また、皆様のつぶやきには切実な思いがあふれています。

まだしばらくは続きそうな with コロナの生活ですが、ワクチンの登場で出口が見えて来るでしょうか？ 1 日でも早くコロナが終息し、安心して過ごせる生活が送れるようになることを願っています。

私たちスタッフは、これからも皆様がセンター内でリラックスして過ごしていただけるように換気・消毒・掃除をして、お迎えしたいと思います。皆様のご利用をお待ちしております。

植草学園大学 植草学園短期大学 子育て支援・教育実践センター

こいっくおぐ・こいっくべん スタッフ一同