

「いつも、よくやっています」「よく感情を抑えて過ごしています」  
しかし、理解されないのは辛いですね。思うようにいかなかったり、協力してもらえないのは納得がいかないですね。イライラしちやったり、抑えられない感情に襲われたりしますね。  
少し厳しいようですが、手伝ってほしい、子育てでも思うようになってほしいは、変えられないのが現状です。自分の意識を少し変えてみることもつなげられます。ご主人が何かやってくれたことに対し「ありがとう」を伝えてください。お子さんができたことには「もつと聞かせて、すごいね」と興味をもってください。子育てや家事をこなしている自分に「よくやれている」とセルフハグをしてみてください。話せる方には、自分の好きなことについて話してみてください。それが楽しみを見つけ



今回のテーマ

# 夫婦、家庭のことについて

心理カウンセラーとして活躍中の矢代恵利さんに教えていただきました。

「すくすく子育てQ&A」  
日頃、ハーツきつずを利用してくださっているみなさんからご質問に対して、専門家や子育てマイスターさんから資格や経験を生かしたアドバイスをいただいています。

**Q** 子育てと家事で毎日疲れ果てています。主人も仕事で忙しくあまり手伝ってくれません。何を楽しくみに行っているのかと悩んでしまいます。

「いつも、よくやっています」  
「よく感情を抑えて過ごしています」  
しかし、理解されないのは辛いですね。思うようにいかなかったり、協力してもらえないのは納得がいかないですね。イライラしちやったり、抑えられない感情に襲われたりしますね。  
少し厳しいようですが、手伝ってほしい、子育てでも思うようになってほしいは、変えられないのが現状です。自分の意識を少し変えてみることもつなげられます。ご主人が何かやってくれたことに対し「ありがとう」を伝えてください。お子さんができたことには「もつと聞かせて、すごいね」と興味をもってください。子育てや家事をこなしている自分に「よくやれている」とセルフハグをしてみてください。話せる方には、自分の好きなことについて話してみてください。それが楽しみを見つけ

## 心理カウンセラー 矢代 恵利さん

懸命に生きた娘との時間「新生児重症仮死」を2005年に全国出版。この本と共に「命の授業」を開催中。「カウンセリングルームなかかわ」にて様々な相談に対応。福井愛育病院 産婦人科 非常勤心理カウンセラーとしても勤務。

TEL:080-1957-6888(平日10:00~17:00)  
メールアドレス:counseling.n@docomo.ne.jp



カウンセリングルームなかかわ



ハーツきつずよりお知らせ

- ★一時預かり登録キャンペーン(3/2(月)~4/24(金))
- ★BPプログラム参加者募集中  
(3/3(火)・10(火)・17(火)・24(火))  
ハーツきつずはるえ

詳しくはこちら

## 施設一覧・お問い合わせ先はこちら

- ハーツきつず(はるえ・羽水・学園・志比口・さばえ・たけふ)  
〈受付時間〉月~金: 9:00~17:00  
土: 10:00~15:00(祝日は除く)
- ハーツきつず児童クラブ(湊・日之出・啓蒙)  
〈受付時間〉平日: 14:00~18:00



この他にも、毎月各施設では楽しい企画や、子育てに役立つ講座を開催中です。詳しくはホームページをご覧ください。



ハーツきつず 検索