

山本助産院だより

2017. 7
236-0031
横浜市金沢区六浦 2-14-12
TEL 045-788-6601
http://yamamotojyosanin.com



お知らせ

◆藤田伸二医師による乳児健診が助産院であります。
7月20日(木)①13時～②14時～ 予約受付中!
15時から藤田先生を囲んでのQ&Aのコーナーがあります。
この時期に流行する病気、今どきの予防接種の状況など、
普段聞けないお話が聞けます。ぜひどうぞ!

*詩子のつぶやき*vol.68 アンガーマネジメントと受援力

育児が、思い通りに軽快にできている母親などないものです。楽しいこともたくさんありますが、多くは、何かしらのストレスを抱えてイライラしたり疲れたり、辛いなぁと思うことの連続なのです。このイライラは!この怒りは!どうやって収めていけば良いのでしょうか?

怒りは、攻撃性と不快感の塊です。赤ちゃんであれば、お腹が空いた、オムツが汚れた
眠い・かゆい・痛い・抱っこして遊んでなど思い通りにならないで大泣きします。

ママの場合はどうでしょう?早く帰って傍にいてほしい。私の話を聴いてほしい。家事を手伝ってほしい。ねぎらいと感謝の言葉をかけてほしい。赤ちゃん(子ども)を抱っこしてほしいなどでしょうか?兄弟げんかでも始まったらイライラはピークに達しますが、この怒りの最高潮は5秒から10秒と言われています。

怒り対処法は(アンガーマネジメント)

- 1) 仰向けに寝転ぶ・・・これは必須(攻撃性の回避)
- 2) 甘いものを食べる・飲む(お腹が空くとおこりっぽくなる)
- 3) 深呼吸 6秒～10秒 しんこきゅう～
- 4) 伸びをする・口角を上げて鏡を見る
- 5) 怒鳴ったり物に当たらない
(攻撃性が高まり思い出し怒りを引き出すため)
- 6) 百会・内関穴の指圧・お灸をする



たったこれだけで、怒りはすんと収まっていきます。これがアンガーマネジメントです。

何でも「自分でやらなければ」と抱え込んで「楽をすること」への罪悪感を持ってしまいかちですが、「楽をすること」は決して悪いことではないのです。

誰かに何かを頼むことは、相手への信頼、承認、尊敬だと捉えましょう。

◎あみぐるみの会◎

かぎ編みで、かわいいぬいぐるみを作ります。ママ同士でわいわいお話をしながら、世界に一つの作品を仕上げてみませんか?

ママと子どもたちに関わるのが大好きな関東学院大学の坂梨薫先生が教えてくださいます。

3～5回で1体できあがります

7月13日(木) 13:00-15:00
(月に1, 2回 木曜日開催)

材料費(講師料込) 1500円



妊婦さんでもどなたでも大歓迎です!

実習生より

こんにちは、山田有紗(ありさ)と申します。生まれも育ちも北海道(動物たちに囲まれ、大自然のなかでハイジのように育ちました)の24歳です。

私は今、助産師を目指して天使大学の大学院(札幌市)で勉強をしており、今回、6月26日から8月4日まで、山本助産院で実習をさせていただきます。

趣味は野球観戦やドライブ、寝ること、歌うこと、食べることで、よく1人焼肉や1人カラオケに行きます。

今回の実習をきっかけに初めて横浜に来させていただいたので、おすすめスポットや美味しい食べ物屋さんなどがあれば、ぜひ教えてください。みなさんと色々なお話をさせていただけるのを、とても楽しみにしています。元気に笑顔で頑張りますので、よろしく願いいたします!

ママたちの文化祭2017

今年も、金沢文庫芸術祭に「ママたちの文化祭」が出展します。言葉通り、ママたちが主役となり、企画運営してイベントを行います。

去年は、マルシェや泥染めワークショップ、手作り品の販売などを行いました。

スタッフをやってくれる方募集中です! 楽しい企画を出して下さる方、何でもいいのでお祭りに参加したい方、ぜひ助産院スタッフにお声かけください。もちろん、子連れでもOKです◎ ママたちのパワーを結集して、楽しいイベントを作り上げましょう。

第一回企画会議を行います。

7/14(金)13:00-15:00 地下スタジオにて。
当日飛び込み参加も歓迎です◎

日程の都合が合わない方も、気軽にご連絡ください。文化祭へのご意見も募集中です!



アロマで虫除けスプレー作り

毎年大人気の、あいあい倶楽部企画「アロマで虫除けスプレー作り」
小さなお子さんにも刺激の少ない材料で虫除けスプレーを手作りします。

7/25(火)10:30～12:00 地下にて
材料費: 300円

持ち物: ロウト、計量カップなど

お申し込みは、裏面QRコードをご覧ください