

それぞれの新生活を聞いてみた

新生活は色々な形があると思います。保育園に通い始める方、幼稚園に通い始める方、生活は大きく変わらない方…そんなそれぞれの立場の皆さんがこれまで経験してきたことを教えてもらいました。

case 1 育パパとしての職場でのポジショニング



第一子の誕生時に父として9ヶ月の育休を取得後、職場復帰してから心掛けたのは、職場での育パパとしてのポジショニングです。自分の職場の業務予定表には夕方以降は「育児タイム」と入力し、緊急時以外の対応が困難であることを可視化。夜の飲み会は基本不参加を表明しています。このように私の行動指針を自分から周囲に明確に示すことで、相手にとって私の行動が予測できるようになるため、双方にとって丁度良い妥協点を見出しができる、働きやすさに繋がるのではないかと思います。（S記）

case 2 通園の日の朝の戦い



なかなか着終わらない制服、入れたはずの荷物がなぜか出ている、まだお家で遊びたい、水筒が重くて歩けないなど、親の想定の2倍以上時間がかかる朝の幼稚園通園。入園前にあった朝の家事ルーティーンは一旦捨てて、子どもの長い長い支度に付き合いましょう。子どもを送ってから家事をやれば大丈夫！ただ、一息ついてしまうと、即、子どものお迎え時間。子どもを送った勢いのまま家のことやるようになっています！（H記）

case 3 お友達作り再来…



娘のお友達がみんな新年度から保育園に入ることが決まっていたため、同世代の子どもと遊ぶ機会が減ってしまうことに焦りを感じたり、母子ともに仲良くなつたお友達に会えなくなってしまうことが寂しく、孤立してしまうような気持ちにもなり、新生活に向けて不安な気持ちでいっぱいでした。そこで、保育園の一時保育を利用したり、子育てサークルに入会して、新たなコミュニティに飛び込んでみることにしました。今は、母子ともに新たなお友達もでき、娘も同世代の子どもと遊んだりと楽しく過ごしています。（みーまま記）

市では、レシピ投稿検索サイト「クックパッド」に「川崎市のキッチン」を開設し、健康に配慮したレシピや保育所、小学校のレシピ、地元食材を使った地産地消レシピ、備蓄品を使用した食品ロス削減レシピなどを紹介しています。ぜひご活用ください。

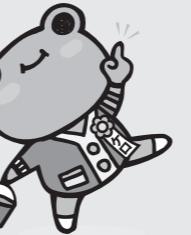


このゆびと～まれ!

なかはら子ネット通信

令和8(2026)年2月
第116号

市政により
1月号で
特集されたよ！



発行：中原区総合子どもネットワーク(なかはら子ネット)
なかはら子ネットは区内で子育てしている人達を応援する中原区総合子どもネットワークの愛称です。区内の自主グループや関係団体・機関等で組織しています。

完璧を目指さない！ 自分たちの“まあいっか”を見つけてみよう



「ちゃんとしたきゃ」「完璧にやらなきゃ」と思うほど、気持ちはしんどくなりがち。そんな時は“まあいっか”と肩の力を抜いてみませんか？みなさんの日々の生活中のアイデアを集めてみました。

日々、こんなマインドでやってる！

- ・手を抜く、じゃなく、ここに力を入れる！と思って日々過ごす
- ・今週のテーマ・頑張りどころを決められたら、頑張れるかも
- ・正解主義はやめた。子どもとの生活は、「今日の正解が明日の正解」にはならないから

朝の支度はこれくらい

「選んだ服でないと嫌だ」となれば、それでOKにしてしまう（スカートで登園したい！となつても、保育園で着替えられる場合もある）



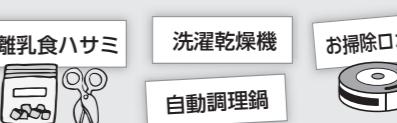
朝はみんな大変！
前日の夜のうちに服を選びのもあり

食事はこんな感じ

子どもの離乳食は作っているけれど、大人の分は市販のものに頼っている
冷凍食品、離乳食のレトルトを活用

栄養バランスは1日で完璧にせず、1週間で整えるつもりで用意
食事は弁当の、お味噌汁はインスタントも活用

便利グッズ、時短家電、身近な〇〇使ってます！



必要なときは、動画を活用する

発達に良い動画を友達に教えてもらひ
それだけ見せている（依存せず楽しんでる）

兄弟対応で手が離せない
時間帯には上の子に動画を見せる

動画は依存してしまいそう、
と不安だったが一時的に依存しても元に戻れる、と分かった

食事の支度の忙しい時間帯だけ見てもいい、
というルールを決めると自分の中でも救いになる。

動画は活用を遠慮しがちな人も多いけれど…

ベビーシッター
(実家に頼れないで手が回らない時は活用しています。)

ふれあい子育てサポート

家事代行
(産後ケア事業でお世話になった家事代行の企業にその後も調理代行をしてもらっている)

上のアイデアはあくまでみんなのアイデア！完璧は人それぞれです。
自分の“まあいっか”を見つけてみませんか？笑顔の時間を増やすヒントになると嬉しいです（編集委員一同）

行動のヒント



Idea 誰かと話して解決することも？子ネット通信編集会議、子ども未来フェスアンケートで出た行動のヒント

- ・地域子育て支援センターに行って会話（誰かと話すだけでふっと楽になることもあります。）
- ・子育て中の親子同士で集まってごはんを食べる。
- ・子どもが寝たら、コーヒーとか、おいしいものとか食べられる！と思って日中頑張る。
- ・子どもも親も楽しく、お互いがホッとした時間に。・子どもが大きくなったので、一緒に食事をしておいしいものを共有できるのが嬉しい！