

# 子育てQ&A

アンケート「ちょっと聞いて!子育てでこんなことに困っています!」より



働いているので、子どもと  
過ごす時間が少ないので心配です…

3歳・女兒 他多数



一緒に過ごす時間の

**長さではありません。濃さです!**

毎日一緒にいられる時間を楽しめば、十分に子どもとコミュニケーションやスキンシップをとっていることになります。時間が長ければ良い、ということではありません。密度の濃い時間を過ごしましょう!

## お風呂でリラックス◆

衛生面や義務感だけで入浴せず、リラックスして楽しい会話やスキンシップを楽しんでください!



## 食事の支度の参加!!

簡単なお手伝いをしてもらいましょう。  
一緒にご飯を作ると食事の時の会話も弾みます!



## 寝かしつけは最高の時間✿

早く寝て欲しい、と思わないでください。寝かしつけの時間は最高のコミュニケーション&スキンシップの時間です。今日あった事を話したり、絵本を読んだりして、保護者も楽しみましょう。残っている家事のことは一瞬だけ忘れて、「愛しているよ」の気持ちを思いっきり伝えてあげてくださいね♥

