

「気がついたときがスタート」

「子

育て」ってなんだろうとよく考

えることがあります。そのとき決まって私は『子ども自身が持っている育とうとする力に働きかけ応援してやること』と言いきかせてきました。

今、子育てに不安感や負担感、イライラ感を感じ

ている人が増えてきて

いるといわれていますが、子育てにはベターはあっても、ベストはありません。あきらめたくなくなった、捨て鉢になることは長い子育ての道のりのどこかであるかもしれません。

そ

んなとき、自分の子育てを応援してくれる人がいてくれたらどれだけ気が楽になるでしょう。子育ての応援団は、多ければ多いほどいいのです。

応援の仕方は、直接子育てを手伝ってもらうこと、子育ての悩みや、不安の相談にのってもらうことなどいろいろあります。一人で悩まないで、一人で負担を感じないでみんなに応援を頼みましょう。

子育ては、まずかったと思えばやり直せばいいのです。失敗だったと感じたら今よりちょっとよく

なるように工夫すればいいのです。

子

どものことで親が悲観的に

なっても、良いことは何も起こりません。リセットボタンを押してゼロからやり直したいと思うこともあるでしょう。が、ゼロにできないところが、つらいところであると同時に、人間の強みでもあるのです。

親になっていく試行錯誤のプロセスに寄り添いながら、子どもの成長や発達を具体的に話し合い、考え合うことによって、子育てがもう少し楽しいものになるのではないのでしょうか。

気軽に話をしに来てみませんか？

(南丹市福祉事務所

福祉相談支援担当 土佐順貞)



環・境・市・民

～環境にやさしい生活
始めましょう～



—第1回—

さあ始めよう！

家庭でできる省エネ①

—照明編—

昼間や、人がいない部屋の照明は、小まめに消しましょう。

特にトイレや玄関は消し忘れに注意しましょう。

蛍光灯は部屋の広さに合わせて選び、定期的な掃除で明るさが保てます。

ワンポイントアドバイス

電球形蛍光灯に取り替えて、電力消費とCO₂(二酸化炭素)排出を抑えよう！

照明は毎日必ず使っている



ものなので、白熱電球より省エネ性の高い電球形蛍光灯プを使いましょう。小型電球対応の口径のものもあります。

環境Q&A

◎電球形蛍光灯ランプで、どのくらい省エネできますか？

▲電気代は約4分の1になり、寿命は白熱電球の約6倍のものもあります。

蛍光灯は白熱電球よりもエネルギー効率が高倍です。白熱電球と同じ明るさに相当する電球形蛍光灯に取り替えるだけで、電力消費とCO₂排出量をかなり削減できます。電気代もお得でランプの寿命が長いため、その分、交換の手間もゴミも減らせます。