

# あいいくだより



## やってみよう！ くじらコミュニケーション



ママがコミュニケーションの壁で悩むことはよくあることだと思います。「もし、家事や育児で助けを求めたらダメな母親や妻と思われるだろう。私には子育てが無理だと思われるだろう。」「他のママたちは育児(授乳)や家事をやっているのだから、私にもできるはずだ…。」こうした考えから、周りに頼ることができず、一人で頑張りすぎてしまうことも。そんなときこそ、くじらコミュニケーションを実践してみましょう！

### くじらコミュニケーションとは？



【クッション言葉】相手と対立を避けるフレーズを言う



【事情を説明する】自分の状況や事情を説明する



【楽になるためのお願い】自分が楽になるためのお願いを伝える



#### 育児が大変で、家事ができない

今日も、赤ちゃんの授乳と寝かしつけ。疲れたあ。夕食の準備ができていない…

##### クッション言葉

今日も、赤ちゃんの授乳と寝かしつけ

##### 事情を説明する

授乳と寝かしつけで精一杯で、夕食をまだ作れてないの

##### 楽になるためのお願い

だから、スーパーでお惣菜を買ってきてくれると助かるな



#### 夜泣きで、睡眠がとれない

夜泣き。私のほうが泣きたいよ。もう疲れた、眠りたい…

##### クッション言葉

申し訳ないけど

##### 事情を説明する

毎晩の夜泣きで、十分な睡眠がとれてないの

##### 楽になるためのお願い

だから、今晩は交代してくれると助かるな



#### 子育て中心で、誰とも話していない

誰とも、まともに会話していない。なんで私だけ自由がないの。イライラ…

##### クッション言葉

くつろいでるときに悪いんだけど

##### 事情を説明する

今日も赤ちゃんのお世話だけで、誰とも話せてないの

##### 楽になるためのお願い

だから、話をきいてくれると助かるな

### 1月のわくわくサークルのお知らせ

#### 「わらべ歌」

日時：令和7年1月29日(水)

10:00~11:30

場所：西庄公民館1階和室



愛育会の  
Instagram