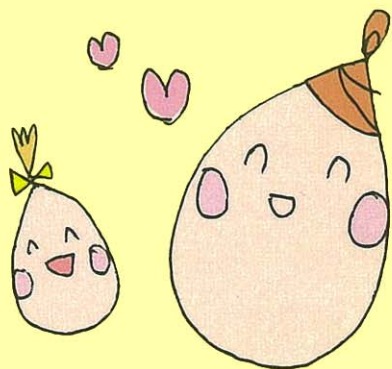


# いきいき 子育て手帳

清水 嘉子 Shimizu Yoshiko



お母さんが幸せなら  
お子さんも幸せ!!

子育てで感じた大切な気持ちを手帳に残しましょう!

東京図書出版

いきいき  
子育て手帳

清水  
嘉子

東京  
図書  
出版



## 目次

いきいき子育てのために..... 1 ページ

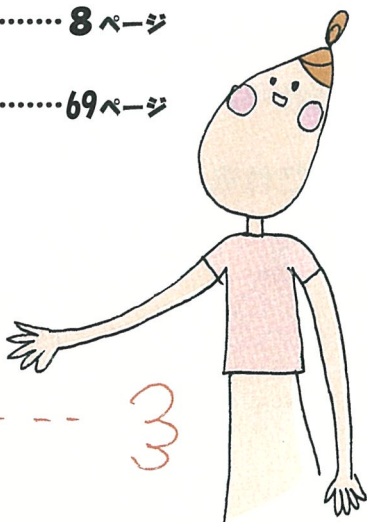
1日1回呼吸法を続けましょう..... 3 ページ

いきいきとした表情を作りましょう..... 5 ページ

今日の1日のことを書いてみましょう..... 7 ページ

毎日の記録..... 8 ページ

毎日続けましょう..... 69 ページ

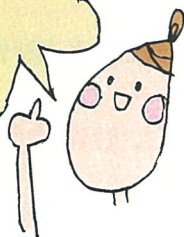


## いきいき子育てのために

無理をしないこと

心身の健康を保つこと

それが基本!!



疲れやイライラがたまっていますか？

人に任せられない、自分でやるんだという気負いや

あれもこれもと思う性分はちょっとおいて…

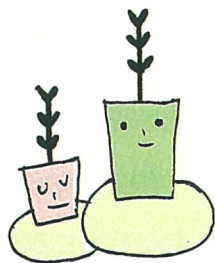


## プラス思考でいきましょう

★ 良かったこと、嬉しかったこと、幸せだなんて思ったこと。  
それを感じた、その時を大切に。

★ 自分を大切に思うこと。

★ 頑張れた自分を認め、自信を持つ。



★ 周囲の人へ助けを求めることも必要。  
そして、周囲の人への感謝の気持ちを大切に。

★ 心の持ち方でゆとりが。  
心のゆとりは、お子さんの気持ちにふれることにも。

★ お母さんの自然の笑顔は宝。



**お母さんの幸せな気持ちは**

**さらなる幸せを生み出してくれるでしょう**



リラックスは心の栄養です

## 1日1回15分 呼吸法を続けましょう

### 呼吸法のコツ

- ① ゆっくり長く息をはくことだけを意識する
- ② 息をはきながら下腹の筋肉をできるだけへこませる
- ③ 1回に15分以上～30分程度行う
- ④ 目は完全に閉じない 薄く開いて1メートルほど前を見る

### それでは呼吸法を始めましょう

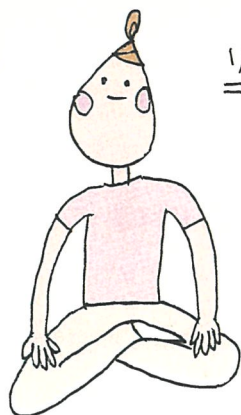
1. あぐらや正座になる \*リラックスできる姿勢が良いでしょう
2. お腹に力を入れ、口から息を深くはく

はく息に集中してできるだけ細く長くはく

\*臍の下10センチくらいのところの筋肉を  
絞るようなイメージで

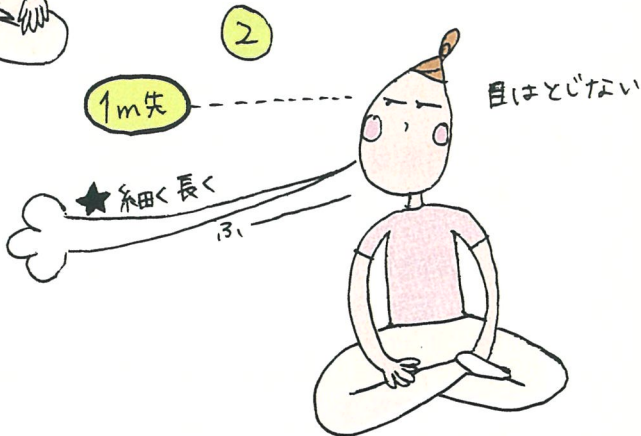
3. 鼻から息を吸う
4. 1に戻る

①



リラックス!!

②



③



1回に15分以上～  
30分程度

①に戻る

♪お母さんの笑顔は宝♪

## いきいきとした表情を作しましょう



気持ちにもはりができます

お顔全体の筋肉をまんべんなく使うので固さがほぐれ血行が良くなります。3回セットでやってみましょう。

### 1. 顔の力をすべて抜きましょう

ゆっくりと目を閉じていき、額→頬→鼻→口→あご→首の順に筋肉をゆるめる。

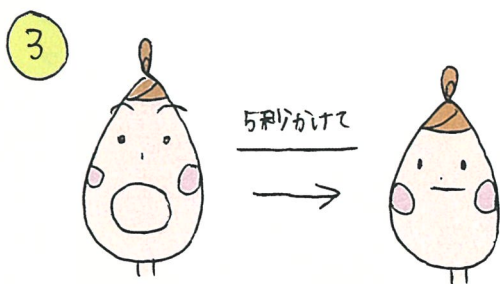
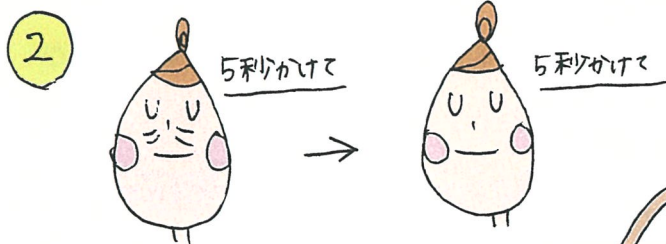
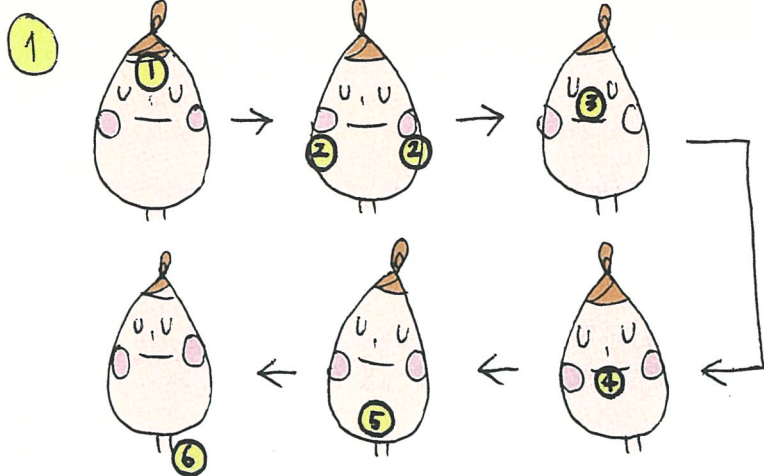
\* 目は鼻の頭が少し見えるくらいの薄めに

### 2. 鼻に筋肉を集めましょう

顔中の筋肉を鼻の頭に向けてジワーと集めていく。  
5秒かけて集めたら、また5秒かけて元の状態にもどす。

### 3. 縦に顔を伸ばしましょう

鼻を中心に、5秒かけて顔を伸ばす。  
眉を引き上げて目を開き、鼻の下を伸ばして口を開く。  
5秒かけて自然な表情にもどす。



お子さんとの時を大切にしましょう

## ～今日の1日のことを書いてみましょう～

忙しい毎日の中で、ちょっと立ち止まって  
自分の気持ちを書いたり話したりしてみましょう。

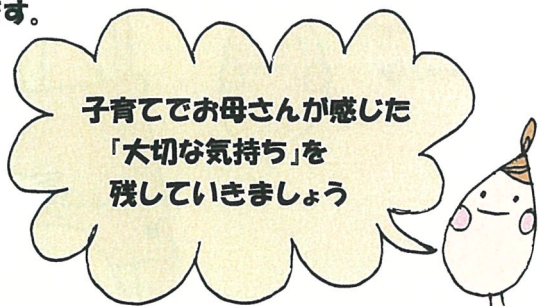
★お子さんとの出来事を思いおこしながら、その時のお母さんの  
気持ちやお子さんの気持ちなどを書いてみましょう。

★書いたり話したりすることで、自分の気持ちを確かめることが  
できます。

★楽しかったこと、嬉しかったこと、幸せだなんて思ったこと  
それはとても大切な時なのです。

★嫌なこと・イライラすること・悲しいこと・怒ってしまったこと  
など、辛いことがどんなにあっても、楽しかったこと・嬉しかっ  
たこと・幸せだなんて思えることを大切にすることで、頑張れる  
のです。

子育てでお母さんが感じた  
「大切な気持ち」を  
残していきましょう



年 月 日 ( ) 曜日



今日の出来事

自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち





\_\_\_\_\_ 年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



。 ○ 。

自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日



今日の出来事

自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち





年 月 日 ( ) 曜日



今日の出来事

自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日



今日の出来事

自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち





年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日



今日の出来事

自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち





年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



。 。

自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



。 ○ 自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち





\_\_\_\_\_ 年 月 日 ( ) 曜日



今日の出来事

自分の気持ち \_\_\_\_\_

年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



\_\_\_\_年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日



今日の出来事

自分の気持ち





年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日 ( ) 曜日



今日の出来事

自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち

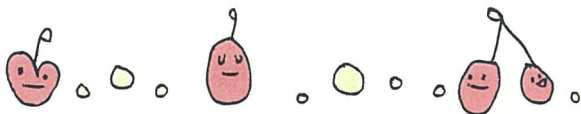


年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日



今日の出来事

自分の気持ち



\_\_\_\_\_年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日



今日の出来事

自分の気持ち





年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



\_\_\_\_\_ 年 月 日 ( ) 曜日



今日の出来事

自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち





年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち



年 月 日 ( ) 曜日

今日の出来事



自分の気持ち

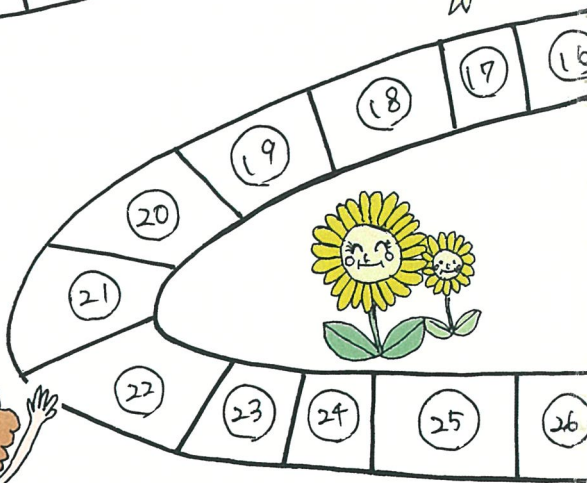


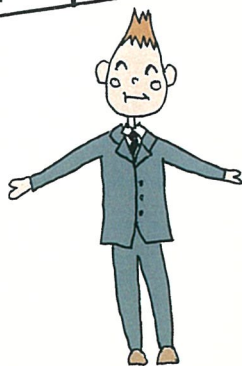
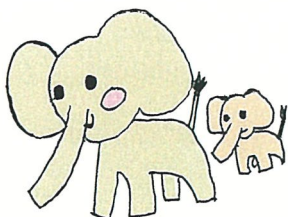
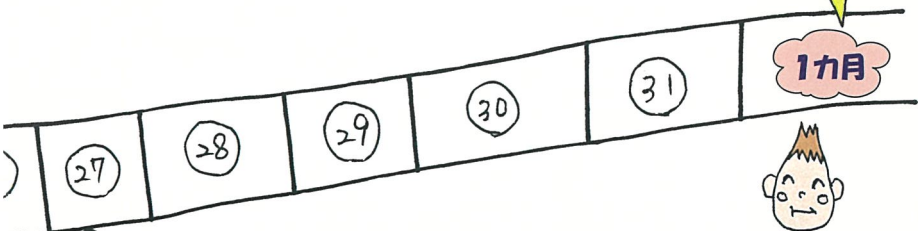
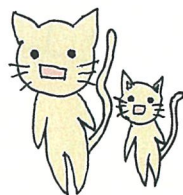
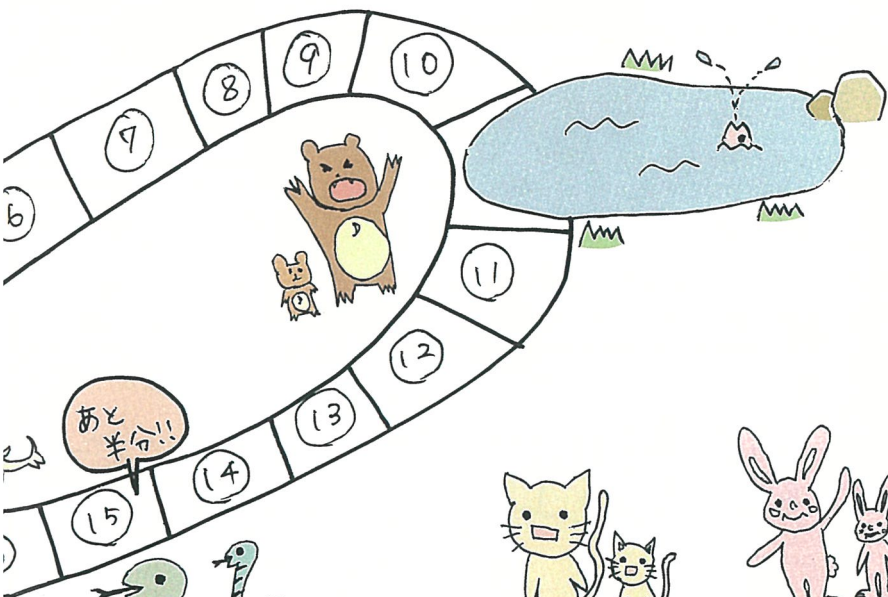
# 毎日続けましょう

呼吸法・顔の体操を行ったら  
1日1マス塗りつぶしていきましょう☆



Hello

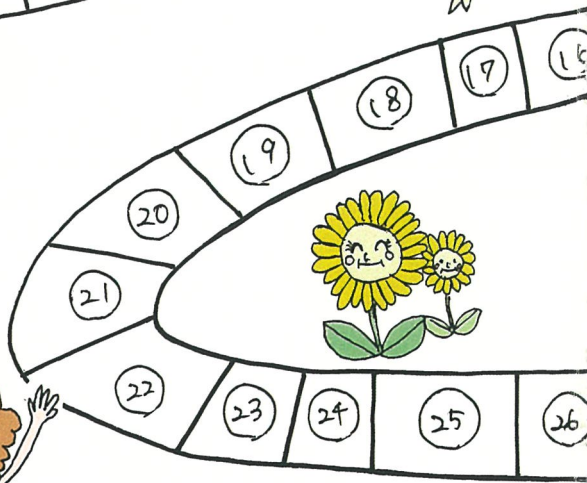


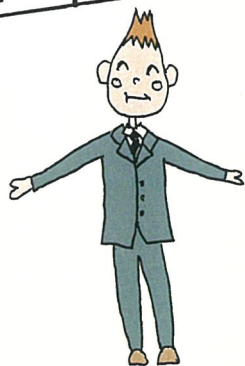
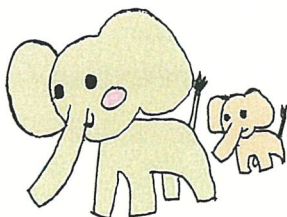
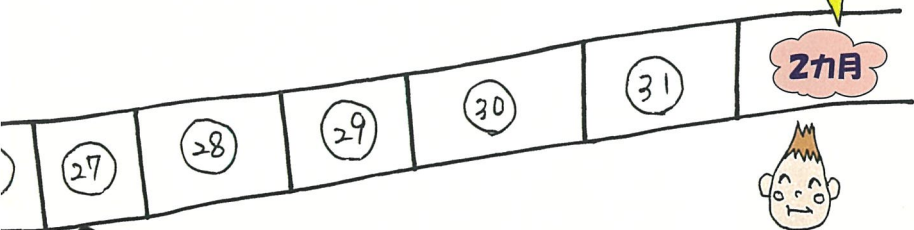
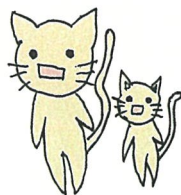
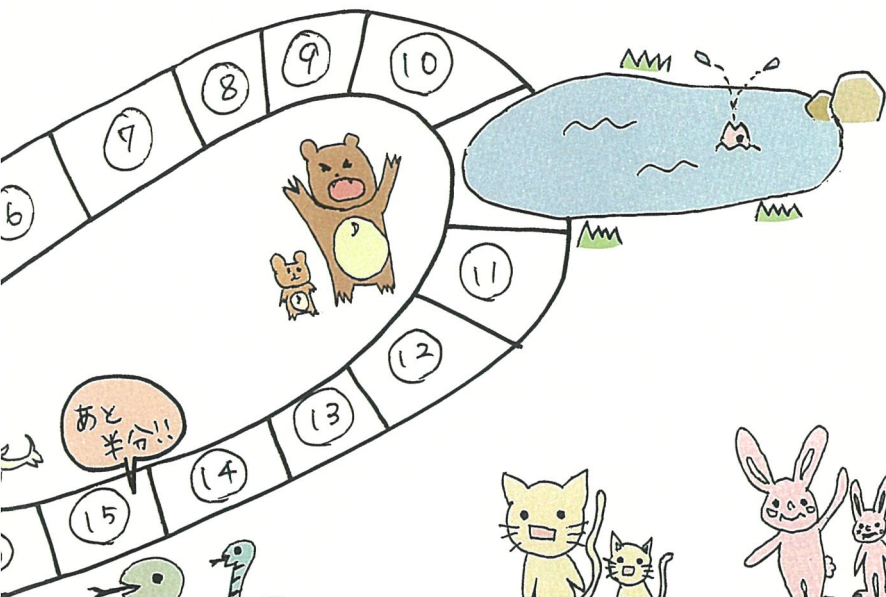




# 毎日続けましょう

呼吸法・顔の体操を行ったら  
1日1マス塗りつぶしていきましょう☆





清水 嘉子 (しみず よしこ)

旧姓島田。1955年12月19日生まれ

[学歴]

天使女子短期大学衛生看護学科 卒業

天使女子短期大学衛生看護学科専攻科 卒業

日本女子大学家政学部児童学科卒業 (家政学士)

常葉学園大学大学院国際言語文化研究科修了 (国際教育修士)

横浜市立大学大学院国際文化研究科修了 博士 (学術)

[職歴]

函館厚生院中央病院勤務

函館厚生院看護専門学校勤務

社会福祉法人聖母病院勤務

聖母女子短期大学 専任講師

長泉町役場 (保健センター) 勤務

静岡県立大学看護学部 専任講師

長野県看護大学看護学部 / 大学院研究科 母性・助産看護学教授

同大学 学部長

同大学 学長 現在に至る

[著書]

『育児で感じる幸せな気持ち 育児幸福感』(東京図書出版)

## いきいき子育て手帳

---

2016年3月31日 初版発行

著者 清水嘉子

発行者 中田典昭

発行所 東京図書出版

発売元 株式会社 リフレ出版

〒113-0021 東京都文京区本駒込 3-10-4

電話 (03)3823-9171 FAX 0120-41-8080

印刷 株式会社 ブレイン

© Yoshiko Shimizu

ISBN978-4-86223-958-7 C0077

Printed in Japan 2016

落丁・乱丁はお取替えいたします。

ご意見、ご感想をお寄せ下さい。

[宛先] 〒113-0021 東京都文京区本駒込 3-10-4

東京図書出版



イラスト 山内恵里加



9784862239587



1920077005007

ISBN978-4-86223-958-7

C0077 ¥500E

定価 本体 500 円 + 税

発行 東京図書出版

発売 リフレ出版