ママたちの 表紙討論

気持ちのリセット方法を教えて！

一人の時間をつくる

◆トイレで深呼吸。子どもを叱ったあとは一人になりたいので、トイレは効果的。
◆子どもが寝た後、お風呂に入る！一人の空間を強制的につくってリフレッシュ♪
◆映画を一人で観て、思いきり泣いたり笑ったりする。
◆仕事をしている間は自分の時間なので、気持ちが軽くなります。
◆誰よりも朝早く起きて、窓を開け、外の空気を入れると気持ち良くて素晴らしい！

大好きな○○でリセット

◆趣味の手芸をする。
◆宝塚の映像を観る！子どもがいると、なかなか観劇には行けないので。
◆昔好きだった曲を聴くと、独身時代に戻ったようなトキメキを感じます(笑)。
◆アロマオイルを嗅いで気分転換！

子どもの存在が癒し

◆子どもたちを抱きしめながら寝ると、気持ちが落ち着きます。
◆無言で娘を30秒ハグ。
◆子どものプニプニほっぺを触りまくりスッキリです。
◆生まれた時の子どもの写真や動画を見てリセット！

体を動かしてリフレッシュ

◆ランニングなどの有酸素運動。血流がよくなり頭がすっきりします。
◆自転車で長距離を走る。風を感じてどこまでも行けそうな気分になりポジティブに！
◆"寝ヨガ"で緊張した筋肉を和らげ整えます。短時間でできるのでオススメ。

食べる、飲む!!

◆カロリー面で罪悪感があるけど、マクドナルドでセットを頼む(笑)。
◆炭酸を一気飲み！
◆台所で、こっそりチョコレートを暴食。
◆豆を挽いて美味しいコーヒーを飲みます。
◆休みの日ならお酒を飲んで現実逃避(笑)。

その他

◆枕に向かって大声で叫ぶ!!そして枕を天日干しすれば、浄化されると信じてる(笑)。
◆今日やってよかったことや嬉しかったことを書き出す。
◆トイレや台所を無心で掃除する。
◆気心の知れた友人を招いて、ゆっくりお茶。しゃべり倒すと気分がいい。
◆目をつむって6秒数える。

★**8月号のテーマは『ここがつらいよ寝かしつけ』。**
★あなたの意見が誌面に載るかも?!表紙討論に投稿しませんか？P3の読者プレゼント応募と併せてWebサイトから受付中。

editor's Note

ママ？お母さん？

我が子はお喋りがあまり上手でなかったこともあり、「ママ」呼びからスタートしました。そのうち当然「お母さん」になるだろうと思っていたのです。なぜなら私自身が、小学校入学後に「今日からお母さんて呼ぶ」と宣言し、実行したから…。

しかしいざ娘が小学生になりお母さん呼びを提案してみると断固拒否。外では「お母さん」と言っているようなので、まぁいいかと諦めています。

せめて自分のことをいつまでも名前で呼ばず、「わたし」と言えるようにしよう！そう思い立ち「友達に自分のことを何て言ってるの？」とヒアリング。するとまさかの「ボク」という答えが。予想の斜め上をいく展開に、笑いを堪えながら「…へぇ」と返す母。思い通りにいかないものです。

編集スタッフ　高石

作ってくれたのは…

三宅真澄さん
ゆいなちゃん（3才）
あんなちゃん（1才）

3才になって三角折りが上手になりました！

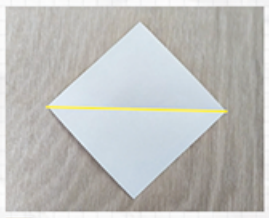
九州大学折り紙同好会ORUTOに教えてもらう

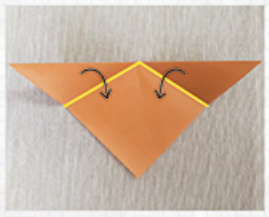
簡単5ステップで完成！動物おりがみ

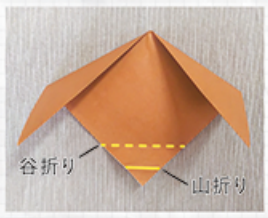
小さい子どもでも簡単に作れる動物おりがみを、九州大学折り紙同好会ORUTOのみなさんに教えてもらいました！
ママの手助けはほんの少しだけ。「できた！」の嬉しい声が聞こえてきそうです♪

取材・文・撮影／佐藤理奈

いぬ


1 半分に折る。


2 両側を斜めに折る。



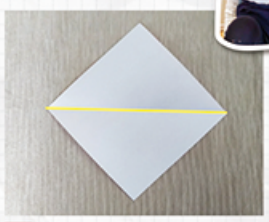
3 下の部分を2段折りして口元を作る。裏返す。

4 図に示す3か所を折り、頭を丸くする。

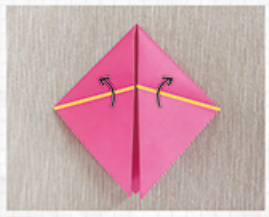
「こうやって折るんだよ♪」
「うん。わかった！」

裏返して、目や鼻を描いたら…完成！

ねこ


1 半分に折る。

2 両端の角を下の角に合わせるように折る。


3 斜め上に折り上げる。裏返す。

4 2段折りして口元を作る（「いぬ」の図3と同様）。裏返す。

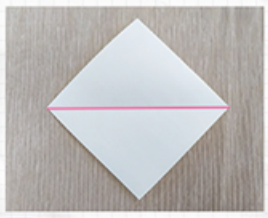
5 頭になる上の角を折り、丸くする。下を少し折り上げ、顔の大きさを調整する。

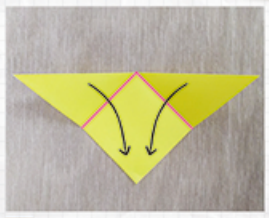
裏返して、目や鼻を描いたら…完成！

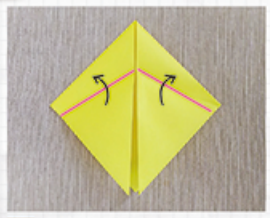
わーい！できた♡

きつね

ここ、ムズカシイなぁ…

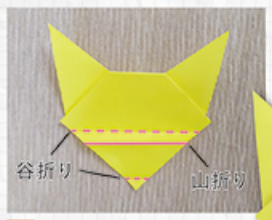

1 半分に折る。


2 両端の角を下の角に合わせるように折る。


3 斜め上に折り上げる。

ママ見てて！ひとりでやってみるね！

4 頭になる上の角を折る。裏返す。



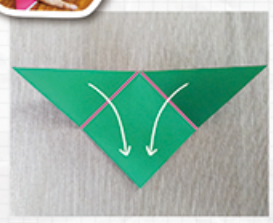
5 上2本の線で段を作り、下の線で鼻先を作る。

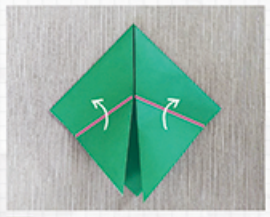
目や鼻を描いたら…完成！

たぬき

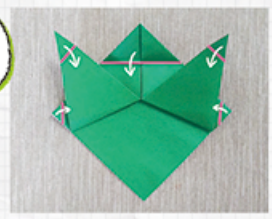
おりがみって楽しいね！

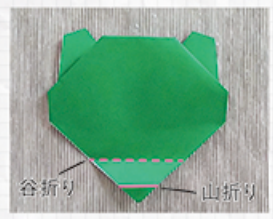
1 半分に折る。


2 両端の角を、下の角に合わせるように折る。


3 斜め上に折り上げる。

どうぶつさんたち、かわいいでしょ？


4 図に示す5か所を折り、全体を丸くする。裏返す。



5 段折りして口元を作る（「いぬ」の図3と同様）。

目や鼻を描いたら…完成！

また作りたいな♪

在宅ワークで働くママを取材！

Vol. 4

ライター講座をきっかけに夢だった料理系のフリーランスへ

お話を聞いたのは

池田 夕起さん

横浜にて「離乳食・幼児食・かんたんおやつを学べる教室」を主宰。6才と4才、2児の母

子どもの食事に気をつかい始めたことをきっかけに、離乳食・幼児食インストラクター、食育アドバイザー、簡単おやつマイスターなど複数の資格を取得した夕起さん。4年前からは、副業として自宅で離乳食やおやつ教室を開いていました。

生徒を集めるため毎日ブログを書こうとするも、文章を書くことに苦手意識があり、自宅で受講できるライター講座を探すことに。数あるオンライン講座の中で、同世代の母親が多いリトル・ママビジネススクールを選びました。

のちに同じスクールの卒業生で立ち上げた制作チームにも加入した夕起さん。「スキルを学べたのはもちろん、仲間との出会いも大きかったですね」

子どもに「おかえり」を言いたい！が原動力に

出産後もフルタイムで勤務していましたが、副業開始後は、いつか在宅ワークに切り替えられたらいいなとぼんやり考えていたそうです。というのも夕起さんには、子どものためにお菓子を焼いて、「おかえり」と言ってあげたいという憧れがあったからです。

ライター講座で文章力に自信をつけたことでフリーランスへの気持ちを固め、仕事の幅を広げるためにWeb制作講座も受講。この1年間は料理教室のインストラクターを本業にすべく、準備を進めてきました。

企業の離乳食記事を毎月5本以上執筆し、教室の活動ブログを書くことにも慣れた今、「もちろん収入はフルタイム勤務の時より減ります。でもだからこそ、頑張らないと！」と夕起さん。その笑顔は、わくわく感に満ちていました。

Web制作講座で得た知識を活かして、アメブロをカスタマイズ。（https://ameblo.jp/petitcadeau-ikd/）

夕起さんが主宰するオンライン離乳食講座。手づかみ食べや季節の料理など、様々なテーマで開催

夕起さんのお仕事memo

- 退職によって保育園の継続ができるかが問題。開業届の提出時期なども役所に問い合わせて慎重に検討中。
- フリーランスになるには、明確な目標と時期を定め、そこから逆算して実績を作っていくことが大切。

取材・文／MISAO（リトル・ママ認定ライター）

ALBUS 毎日を宝ものに。

写真アルバム 販売シェア No.1 *1

ママが選ぶ アルバム No.1 *2

GOOD DESIGN

ずっと残る家族のアルバムをつくろう。

写真プリントが ずーーっと ¥0※

※別途、商品の配送料242円(税込)がかかります
※毎月8枚(ご友人招待で最大15枚)まで写真プリントが無料

ALBUS 運営事務局 https://albus.is
ROLLCAKE 株式会社 http://rollcake.co

日本マーケティングリサーチ機構調べ
*1 2021年1月期_指定テーマ領域**における競合調査
** 写真プリントアプリサービスでのハードカバーアルバム販売シェア(累積・直近1年間の売上実績)
*2 2021年2月期_インターネットアンケートによるブランドイメージ調査
対象者：21歳以上既婚かつ20歳以下の子どもがいる女性(n=240)

Download on the App Store　GET IT ON Google Play

招待コードのご利用で 無料プリント枠が1枚増える

ALBUSアプリを 今すぐダウンロード！

STEP 1 下のQRコード®をスキャンして 無料アプリをダウンロード

STEP 2 ユーザー登録画面で 招待コード（H8H）を入力

STEP 3 写真プリントを注文して完了！※

招待コード H8H

※無料枚数が増えるのは翌月ご注文分からです

子育てイベントNo.1※1アプリ

今しかできないイベントに参加しよう

※1 ママと乳幼児が一緒に参加できるイベントの累計参加者数(自社調べ)

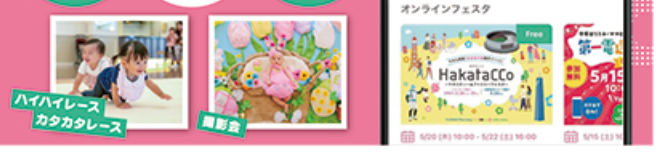
今すぐ無料ダウンロード！

App Store からダウンロード　Google Play で手に入れよう

リトルママ　アプリ

アプリストアでも検索！

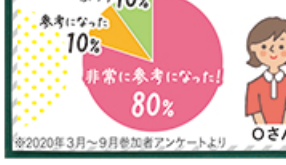
お住まいのエリアや子どもの年齢で探せる　これ1つでイベントや子育て情報をGET!　イベントの累計掲載数1万件以上



リトル☆ママ 1day お金の学校 オンライン

これまでに500名以上のママが受講

様々なセミナーに引っ張りだこの講師が「明日から役立つお金の話」のオンライン講座をします。



※2020年3月～9月参加者アンケートより

今後開催のテーマは…
賢いママは、すでに始めてる!? 資産形成術 etc.

Oさん

投票やチャット機能を活用したので、講師の方をより身近に感じ、質問しやすかった！

受講料無料

選べるプレゼント付き！

リトルママお金の学校 検索

株式会社エンファム(旧:株式会社リトル・ママ)
money_school@l-ma.co.jp

PRESENT

応募締切 2021年6月9日(水)まで

応募方法 Webのアンケートにお答えの上、ご応募ください。
※読者プレゼントの応募にはリトル・ママサイトへの会員登録(無料)が必要となります
プレゼント当選者は商品の発送をもって発表とさせていただきます。

その他のプレゼントも掲載

リトルママWeb 検索

#1 リフトプラスティEX 1名様

こり固まった顔の筋肉をゆるめて鍛える「美顔ローラー」と、筋肉をほぐして引き上げる「美筋かっさ」が一体になった美顔器。マスクにより衰えた表情筋のケアにぴったり。
株式会社ドリーム mydream.co.jp

#2 5名様

エージーデオ24 プレミアムデオドラント シャワーシート(無香性)(医薬部外品)30枚入り

エージーデオ24シート史上最高技術の大判サイズのプレミアムシート。汗臭はもちろんストレス臭※や加齢臭※もケアしてくれます。
※ストレス臭や加齢臭を包み込んで嫌なニオイを目立たなくするハーモナージュ香料配合
有効成分:イソプロピルメチルフェノール・パラフェノールスルホン酸亜鉛
エフティ資生堂 お客さま窓口0120-81-4710

#3 3名様

さらさらキープベースEX フロスティラベンダー

夕方まで崩れない化粧下地の夏の限定色。繊細なラベンダーパールを配合し、つや感、透明感がアップ。くすみをカバーし、つるんとキメの整った、毛穴レスの肌に。
株式会社ハーバー研究所 www.haba.co.jp

#4 fafra ボタニカル除菌消臭ミスト(グレープフルーツ) 3名様

ノンアルコール、非塩素系、弱酸性なのに、99.9%除菌、72時間抗菌を実現した除菌抗菌消臭防臭※1スプレー。天然由来のグレープフルーツの香りで虫除け効果※2をプラス。
※1 すべてのウイルス、菌、カビ、悪臭に効果があるわけではありません。
※2 不快害虫(ユスリカ、ヒョウヒダニ)に対する効果です。
株式会社G.Oホールディングス fafra.jp

■発行日／2021年5月15日　■企画・制作・発行／株式会社エンファム　■住所／〒105-0014 東京都港区芝2-30-6 ファインラック芝2F　■発行人／森元太郎
■営業責任者／森 梓　■編集／高石彩 中嶋梨乃 新保敦子　■ライター／佐藤理名 佐野恵子 清水真由美 MISAO　■印刷／株式会社ゼネラルアサヒ
株式会社リトル・ママは株式会社エンファムに社名変更しました。　※本誌に掲載されている情報は2021年4月21日現在のものです。

子育て応援アイドル Aloma

今月のテーマは どんな子どもだった？ 親子トーク！

「うちの子は、どんな大人になるのかな？」…子どもの成長は楽しみですよね！今回はALOMAのメンバーがどんな子どもだったのか、親子でトーク！子どもの頃と今の親子2ショットにもご注目。

ALOMA(あろま)って？

「みんなで子育てする社会」を目指し活動する7人組アイドルグループ。グループ名には「I LOVE MAMA」の略と「アロマのようにみなさんを癒す存在になる」という2つの意味が込められています。

Official fan club Open!

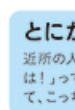
ファンミーティングやメンバーによるブログなど、会員限定コンテンツの配信と特典が盛りだくさん。詳しくはQRからチェック！

ALOMAのファッションリーダー 結希(26才)

妹と2人兄妹 青森県出身

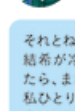
7カ月の頃

とにかく元気な子
近所の人や知ってる人に会うと、自分から大きな声で「こんにちは！」って声をかける子だった。知らない人にも元気に声をかけて、こっちが恥ずかしくなるくらい(笑)。



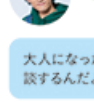
そうなの？(笑)

それとね、私が妹を抱っこして泣き止ませるのに必死だったとき、結希が冷蔵庫からジュースを出してこぼしちゃって。私が叱ったら、まだ2才の結希が雑巾で拭いてくれたことがあって…。私ひとりで小さい君達の育児をして、何度か結希にあたってしまったことを今でも思い出して涙が出る。



それは、しょうがないよね。1人で育児なんて大変だもんね。

大人になった結希は辛くても何も言わないから、何かあったら相談するんだよ。体調に気をつけて無理せずにね！



おう！母さんも仕事無理しすぎるなよ～！

★リトル・ママWebには親子トークのフルバージョンを掲載。「リトルママWeb」で検索！

Panasonic

ママとパパ 育児応援キャンペーン

対象のベビーモニター・カメラ購入で

必ずもらえる!

「選べるデジタルギフト」

ベビーモニター
(KX-HC705)

ベビーカメラ
(KX-HBC200)

1,000円分　3,000円分

購入期間

2021.4.21-2021.6.20

WEB応募期間

2021.4.21-2021.7.5

デジタル
ギフト例

PayPay　TULLY'S COFFEE

PayPayボーナスは、出金と譲渡はできません。
PayPay公式ストアでも利用可能です。

詳しくはこちら

赤ちゃんを
見守りながら
趣味を楽しめる!