

そのままで、もう十分です♡



## お母さん普通なんですよ!!

最近、「私ちゃんとできていない気がする」と話してくださるお母さんが多いですが、mYSAははっきり伝えたいのです。

「お母さん、それ、普通なんですよ!」と。朝起きた瞬間から子どものお世話が始まり、自分のことは後回し。泣いたりぐずったりする子に合わせて動き続けて、一日があっという間に終わる。

思わず怒ってしまったり、寝顔を見て反省したり…。

そんな日々は、お母さんが一生懸命向き合っている証拠です。私自身、忘れられない出来事があります。

子どもが長い時間ギャーギャー泣き続けた日、アップルウォッチに突然、

「耳に影響が出るほどの大きな音を聞いています。大丈夫ですか？」

という通知が出たんです。その瞬間、胸がきゅっとなりました。

私は「子どもの泣き声でつらいなんて思っちゃダメだ」「お母さんなのにこんな風に思うなんて」

と自分を責め続けていたのに、“人として苦しいと感じていいんだ”と気づかせてくれた出来事でした。

mYSAに来るお母さんも、同じように悩みながら頑張っています。

だからこそ、mYSAは「休んでいい場所」でありたい。

泣いてもいい、話してもいい、ただ座ってるだけでもいい。

ここでは、お母さんがほんの少し力を抜ける時間を大切にしています。

お母さんが休むと、家の空気はやわらかくなります。お母さんが笑えば、子どもも笑います。

だから、頑張りすぎなくて大丈夫。今日も一生懸命なお母さんへ。

「お母さん、普通なんですよ!」そのままで、もう十分です。





# mYSAたいむず

令和7年12月1日発行



寒さが深まり、イルミネーションがきらめく季節になりましたね。  
一年を振り返ると、「あっという間だった...」と感じるママも多いのではないのでしょうか。  
12月は子どもも環境の変化に敏感に感じ取り、甘えたりぐずったりしやすい時期。  
でもそれは“季節のリズム”であって、ママのせいではありません。  
どうか自分を責めず、ひと息つく時間も大切にしてくださいね。  
そして今月からmYSAでは、「ママの気持ち発信カード」をスタートします。  
玄関に3つの気持ちカードを置いていきますので、  
その日のお気持ちが言葉にしづらい時は、そっとカードで伝えてください。  
忙しい12月こそ、mYSAであたたかい時間を過ごしていただけますように...♡

## 1月から変わります!!

お母さんたちが安心して過ごせる環境づくりのため、  
1月から新しいサービスが2つスタートします！

### ①もぐもぐルームがはじまります

「離乳食をここで食べさせたい」  
「帰る前にお腹を満たしてあげたい」  
そんな声をたくさんいただき、  
ついに「もぐもぐルーム」がオープンします！



利用時間：11:00～12:15

お子さまの離乳食やお弁当を、安心して食べられるスペースです。  
机・椅子・電子レンジは準備しておりますので、  
ぜひご利用くださいね。

### ②mYSAポイントカードもスタート！

1月から、通っていただくほどお得になる  
\*\*「mYSAポイントカード」\*\*の提供を開始します！  
来所ごとにスタンプを1つ。たまると嬉しい特典も...♡  
日々の頑張りがちょっと楽しくなる仕組みをご用意しました。



## ママの紹介!!

編み物のハンドメイド販売を  
されている〇〇さん。

最近流行りの可愛いデザインを取り入れた  
作品が多く、思わず手に取りたくなる  
アイテムばかり。

細やかな手仕事とやさしい世界観が魅力の  
素敵なおママで、現在mYSAでも商品を販売中!!

Instagramもぜひご覧ください♡

@u\_sotto.handmade



## 今月のおすすめ絵本

冬にぴったりの  
さむがりやのサンタ。  
毎年文句を言いながらも、  
世界中の子どもたちに  
プレゼントを届ける  
サンタの一日を描いた名作。  
ユーモアと温かさあふれ、  
親子でくすくす笑える  
クリスマスの定番絵本です。



## mYSAからのちいさなちいさな豆知識💡

### 冬の「ぐずぐず」は実は “眠いサイン”のことが多い

12月は日照時間が短くなり、  
子どもは大人より体内時計が敏感です。  
夕方にくずりやすかったり、  
抱っこ要求が増えるのは  
「いつもより眠気が早く来ている」  
だけのことも。  
ママのせいではなく、  
季節の自然な反応なんですよ。

### 靴下を嫌がるのは “遊ぶ準備OK”のあかし

冬でも、靴下を脱ぎたがる子が  
いますよね。  
保育士はそれを見ると、  
「足裏でしっかり床を  
感じたいんだなあ」と理解します。  
足裏からの刺激は発達にとっても大切。  
無理に履かせなくても、  
室内ではむしろ◎のこともあります。

### 年末のバタバタで “甘えんぼ”が増えるのは普通です

12月は大人が忙しくなり、家の雰囲気も  
少しせわしなくなりがち。  
子どもはその空気に敏感に感じ取ります。  
だから「抱っこ!」「ママがいい!」  
が増えるのは自然なこと。  
保育士は「年末あるあるだよね～」  
と優しく見守っています。  
ママもどうか自分を  
責めないでくださいね。