こんにちは。船橋市子育て支援センターの心理発達相談員です。
みなさん、お元気ですか？

新型コロナウィルス感染症の流行により、幼稚園や学校がお休みになり、
外に出かけることもままならず、子どもと家の中で過ごすことが多くなったと思います。
世の中がどんな状況であろうと、その中でも子育ては続きますね。
とても大変な中での子育て、本当にお疲れ様です。

ここでは、親子でリラックスできる過ごし方４つのヒントを紹介します。

その１：いつもやっていることを大切にしましょう

朝起きたらご飯をたべる、よくやっている手あそびをする、一緒にお風呂に入る、寝る前に絵本を読み聞かせる…等。できるだけ、今までの生活の中でやっていたことをそのまま続けましょう。”いつもと一緒”を多くして生活が安定すると心も身体も安心します。

その２：メディアから離れる時間を作りましょう

メディア（テレビやネット）は大人にとっても子どもにとっても刺激が強いものもあります。

メディアから少し離れる時間を作ることで少しでも緊張から解放される時間を作りましょう。

その 3：親自身が“ホッとできる時間”を作りましょう

子どもが安心して過ごすためには、まずは周りの大人がリラックスして過ごすことが大切です。

子どもがいると自分の時間を持つのはなかなか難しいですが…少しでも楽しい、ホッとする瞬間を作っていきましょう。キッチンで紅茶とお菓子をこっそりいただく、子どもを寝かしつけた後にドラマを見る、おもしろ動画を見て大笑い…等

その 4：誰かと安心して話せる時間を作りましょう

会うことは難しくても、電話やテレビ電話で話すことはできます。

安心できる相手とおしゃべりをするだけで、心が軽くなります。

「この状況いつまで続くのだろう…」
「新型コロナウイルス感染症にかかったらどうしよう…」
不安はつきない中での子育てです。

このような状況の中で、不安や心配、イライラが強くなるのは当たり前です。
感じてはいけない気持ちはありません。どんな気持ちも感じてよいのです。
そして、一番大切なことは心配や不安を一人で抱え込まないことです。

状況は変わらなくても、誰かに気持ちをわかってもらうことで、
気持ちは少し落ち着くものです。

子育て支援センターは休館中ですが、電話での相談は引き続き受けつけています。子どものことで気になることがある、どこにも出かけられず大人と話す機会がなくて辛い、イライラすることが多くなってきた…等、
お子さんのいるご家庭のご相談をお受けしております。

受付日時：月曜日～土曜日（日曜・祝日を除く） 9 時～17 時

相談専用電話

南本町子育て支援センター：047（435）8333
高根台子育て支援センター：047（466）3633

ぜひ、ご利用ください。お電話お待ちしております。