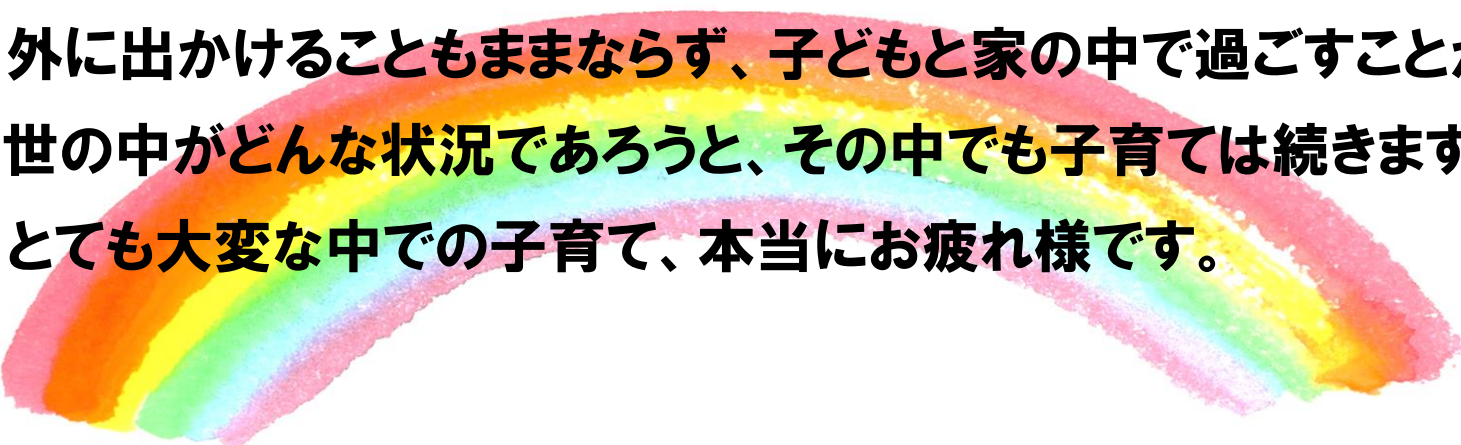




こんにちは。船橋市子育て支援センターの心理発達相談員です。
みなさん、お元気ですか？

新型コロナウイ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。
”いつもと一緒に”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”を作しましょう

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き、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しましょう

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。

