

今の大変な状況の中で子育てを頑張っている方へ

今は誰も経験したことのない大変な中での子育てです。ただでさえ大変な子育て。

今はそこに新型コロナウイルス感染症による心配や生活の制限が加わり、

いつもより気が張った状態での子育てです。もしかしたら、心配やイライラがいつもより

多くなるかもしれませんね。どんな気持ちもあなたの大切な気持ちの一つです。感じては

いけない気持ちはありません。まずは出来る範囲で、自分の気持ちを否定せずに行われ

ると良いですね。

大切なのは一人で抱え込まないようにすることです

イライラや心配を誰にも頼らずに一人きりで乗り切ろうとしていませんか？

外出もままならず、家族以外の人と話す機会もグッと減り、イライラや心配を

自分の中にしまいこんだままになりがちです。イライラや心配は一人で抱えこむ

ほど、また否定するほど大きくなっていきます。少し勇気を出して、自分のことを

安心できる誰かに話してみませんか？

もちろん、センターへの電話相談もお待ちしています。

子どもへのイライラで悩んでいる方へ

子どもへのイライラが止まらなくなった時、その場から離れる、深呼吸してみる、水を飲む…色々な方法があります。でも、うまくいかないこともあるかもしれません。そんな時には「もう絶対にイライラしないようにするぞ！」と頑張るよりも、一日のどこかで親も子どももホッとできる時間を持つように意識してみると良いでしょう。一緒に美味しいお菓子を食べる、一緒に湯船につかる…親子でホッと一息つけばどんなことでもかまいません。一日の終わりに「イライラすることもあったけど、ホッとできた瞬間もあったよなあ」と思えば、あなたの頑張りが良い方向へ進みだすことと思います。

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。

■内容に関するご意見、お問い合わせは下記までご連絡ください。

船橋市子育て支援部地域子育て支援課 電子メール：jidoikusei@city.funabashi.lg.jp 電話 047(436)2407