

イライラや不安のわけ

これまで、イライラや不安といった
気持ちや対処法についてお伝えしてきました。

ここではイライラや不安がどういう意味を持つのかを
お伝えしたいと思います。

私たちは

「これからやってくる危険を予測して身を守るための能力」
を持っています。

**今は新型コロナウイルスという「危険」と
隣り合わせの日々が続いていますね。**

**すぐそこに危険があるかもしれないと、
いつも緊張して**

**ちょっとしたことにも「イライラ」しやすく、
身を守る正しい方法がわからず「クヨクヨ」思い悩む…**

これは、

**「これからやってくる危険を予測して身を守るための能力」が、
子どもの安全を、そして自分の安全を守ろうと、
今まさにフル稼働をしているという証拠です。**

そして、

**危険に対して、心と身体が頑張っている
ということなのです。**



その頑張りを認められると、

心も身体も緊張がほぐれてきます。

自分で認めることがむずかしい時は、

1人で抱えずに

誰かに話してみると良いですね。

子育て支援センターでは、6月15日(月)から来所相談(要予約)が始まります。

予約開始日:令和2年6月9日(火)

受付時間:月曜日～土曜日(日曜・祝日を除く) 9時～17時

また、電話での相談も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、お子さんのことでお困りのことがありましたら、お電話ください。

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

■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