

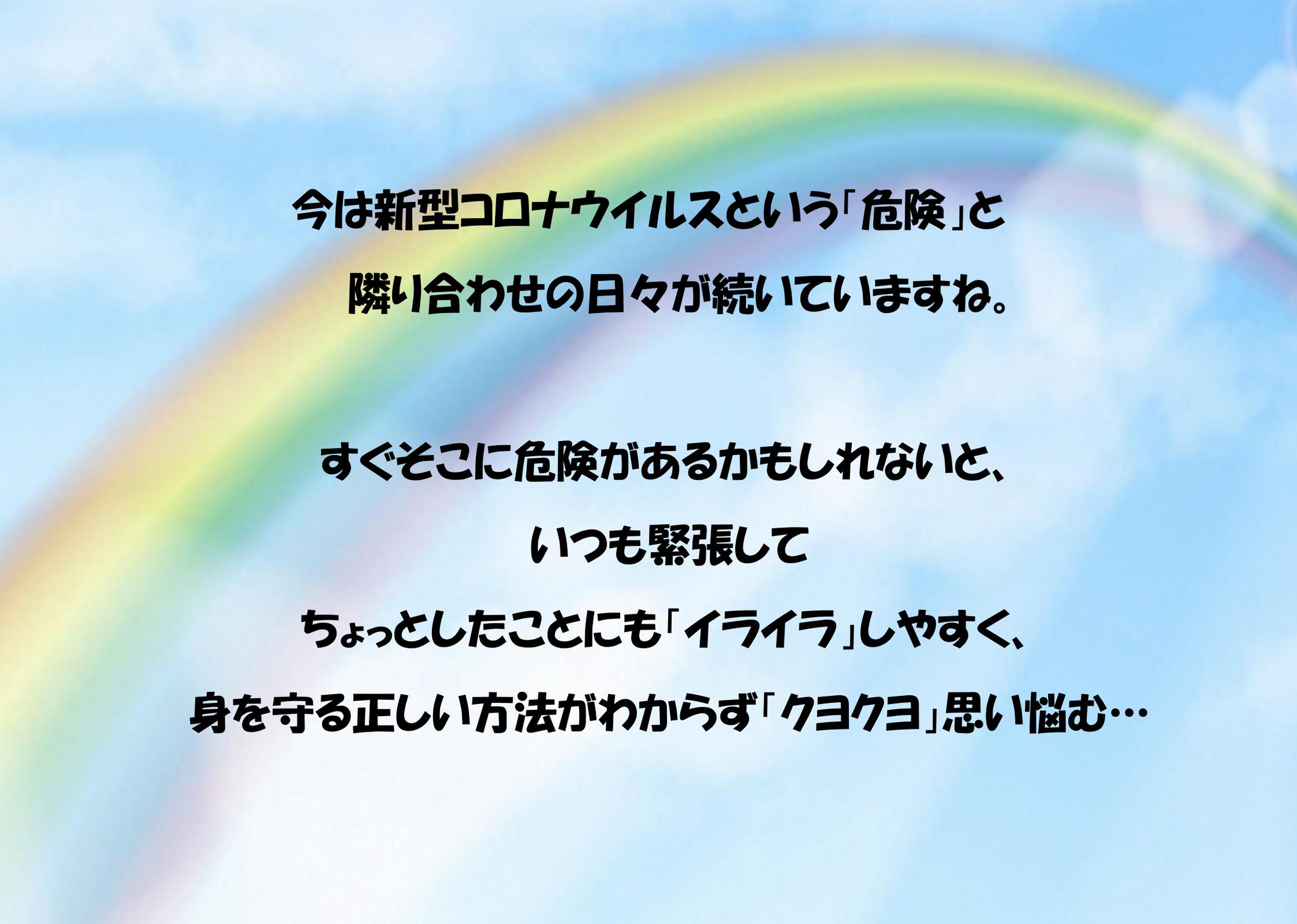
# イライラや不安のわけ

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**

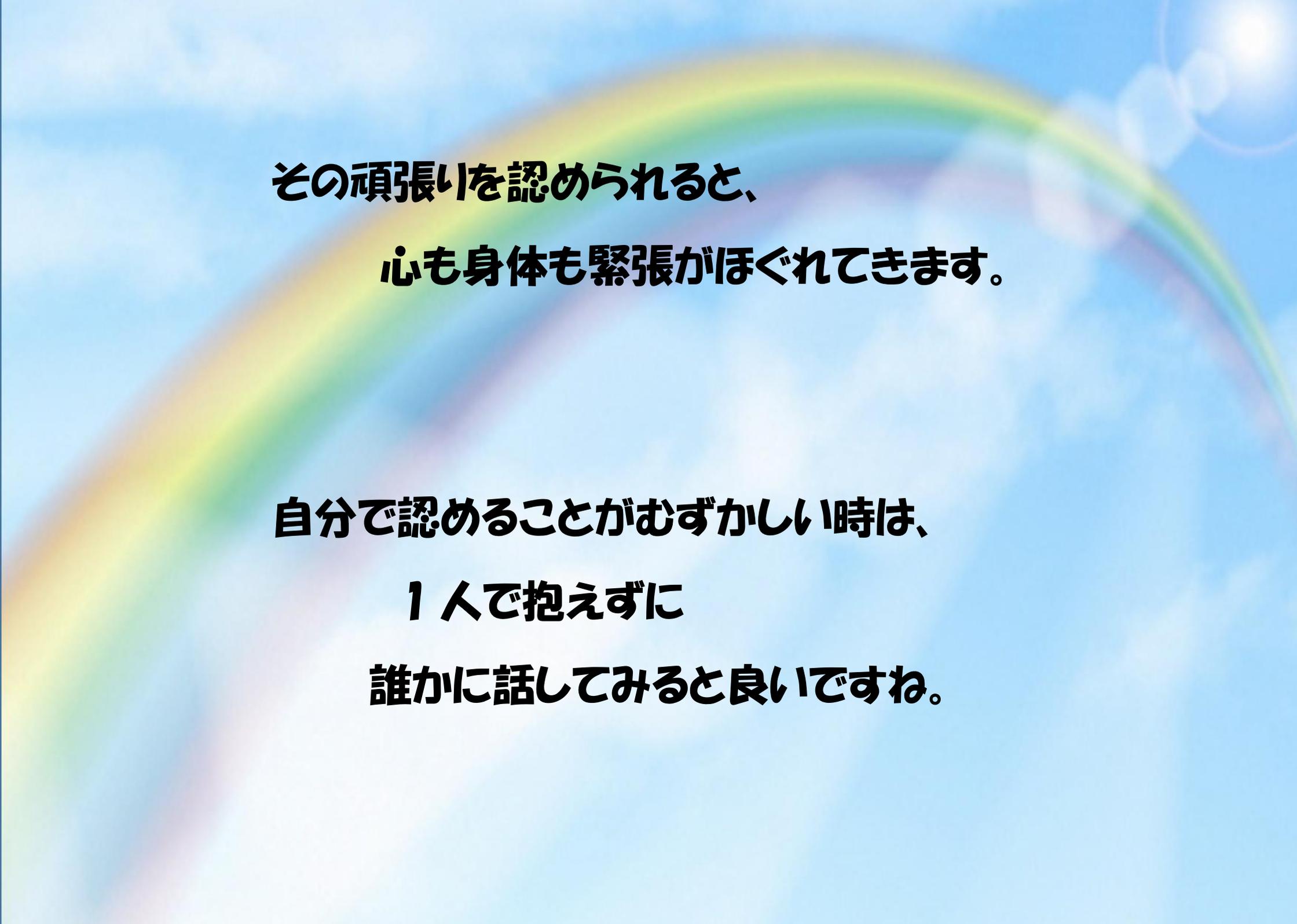
**ちょっとしたことにも「イライラ」しやすく、  
身を守る正しい方法がわからず「クヨクヨ」思い悩む…**

**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](mailto:jidoikusei@city.funabashi.lg.jp) 電話 047(436)2407