

自分のところを…そして子どものところをまもるために 焦らずストレスマネジメント

今、新型コロナウイルス感染症による、生活や社会情勢の変化で、とてもストレスがたまりやすい時期です。不安を感じたり、お子さんとの関わりに悩んでいらっしゃる方はいませんか？



あなたは、一人ではありません。

不安やイライラを感じることは当然のことです。まずは、自分自身を大切にしていきましょう。

ちょっと立ち止まって、深呼吸をしてみましょう。
信頼できる誰かと気持ちを共有しましょう。



パパもママも休養が必要です。

リラックスできることは何ですか？
子どもが寝たあとなど、好きなことやリラックスできることをしましょう。

**テレビやインターネットなどの
情報から離れる時間を作りましょう。**

たくさんの情報があふれる中で、情報に追われて、不安になってしまうこともあるかもしれません。情報から少し離れる時間を作りましょう。

～子ども家庭支援センターや保健福祉センターでも電話相談を実施しています～

【子ども家庭支援センター 相談窓口】

子ども家庭支援センターの相談先は、こちら →



【保健福祉センター 相談窓口】

大横保健福祉センター 042-625-9200
東浅川保健福祉センター 042-667-1331
南大沢保健福祉センター 042-679-2205

※相談対応内容は、主に乳幼児期の保健・栄養・歯科相談になります。

自宅での子どもとの過ごし方のPoint

Point 1 一緒に体験する。

子どもが好きな話題を話してみましょう。



毎日でなくて構いません。

楽しみが持てるように、一緒に好きなことに
取り組んでみましょう。

Point 2 何か役割を持たせる。

簡単なことでも構いません。
子どもに役割を持たせましょう。



「〇〇をしてほしい」とできるだけ具体的に伝えたり、一緒に考えるのもよいでしょう。

Point 3 手洗いやお友達との身体的な距離を保つことなど 感染を防ぐために必要なことを繰り返し伝えましょう。



子ども達も不安を感じています。自分や友達を守るために必要な行動について、具体的に伝えましょう。

一人で抱え込まず、誰かに相談していきましょう。
そして、今、皆さんの行動が、多くの人へのいのち・健康を守ることにつながっています。