

あんしん子育て

ワンポイント

アドバイス

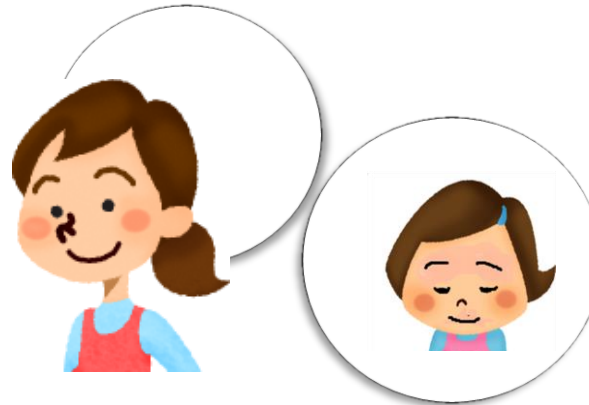


子育ては喜びや楽しさもありますが、
ストレスや疲れを感じることもあるかもしれ
ません。
そんな時はひとりで抱え込まず、
一緒に考えていきましょう。

撮津市教育委員会

不安やイライラ感は相手に伝わりやすく、
お互いに感情的になってしまうことがあります。
そうなる前に…

子どもと離れてみましょう

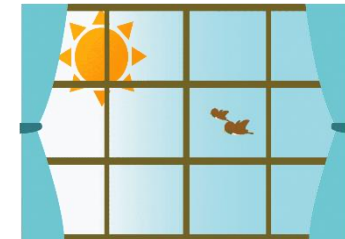


子どもが泣き続けている…、
かんしゃくを起こしている…等、
大人も子どもも冷静になれない時、
別々の部屋に移動するなど、少し距離を取り、
お互い静かな時間を過ごしましょう。
(ただし、子どもの安全には十分な注意が必要です)
目安は子どもの年齢×1分です。
大人も、クールダウンする時間を持つことで、
その後、冷静な対応ができるかもしれません。



深呼吸をしてみましょう

仕方がないことだとわかっていても、
ついイライラしてしまうこと、ありますよね。
そんな時、まずは深呼吸してみましょう。
緊張をほぐし、リラックスを促します。
代謝が良くなることで疲労回復にも繋がり、
ストレス解消にも効果的です。



子どもの変化に 気付くポイント

●こころの変化

元気がない
よく泣く
落ち着きがない
甘える、わがまま

●からだの変化

食欲がない
眠れない
おもしろが増えた
腹痛・頭痛等を訴える など

普段とは違う生活や環境の変化によって、
このような変化が起きることがあります。



「子どもはかわいいんだけど…」

「不安やイライラもある」
「どうしたら良いかわからない…」

こんな気持ちになるのは
あなただけではありません

一度、相談してみませんか？



相談窓口

～気軽に電話ください～



●妊娠・出産・子育てに関する相談

◇出産育児課：06-6170-2181

平日 9:00～17:15

◇地域子育て支援センター：072-631-9676

平日 9:00～17:00 土曜日 9:00～12:00

◇かるかも広場(べふこども園)：06-6349-1800

月火木金曜日 9:00～17:00

●心理・発達・児童虐待・その他に関する相談

◇こども家庭相談課：06-6155-6302

平日 9:00～17:15

◇大阪府吹田子ども家庭センター：06-6389-3526

平日 9:00～17:45

◇児童相談所全国共通ダイヤル：

189 (24時間 365日)

●教育相談

◇教育センター：072-637-0783

月～木曜日 9:00～17:00 金曜日 9:00～19:00

●女性特有の家庭や職場のお悩みに関するご相談

◇摂津市立男女共同参画センター「ウイスせつつ」

TEL:06-4860-7116

月火木金土曜日 9:30～17:00

第3・4火曜日 13:00～21:00