

ひとりで抱えず、周りに話してみよう

★ 子育て仲間を探しましょう

同じように子育てしている人にならお話ししやすいかもしれません。子育て仲間を探すなら、遊びひろばや児童館などを利用してみましょう。

★ 子育ての先輩に話してみよう

子育ての先輩は心強い存在です。不安や悩みに共感してもらえるだけでなく、経験に基づく具体的なアドバイスをもらえることもあるでしょう。



★ 相談機関に相談してみましょう。

身近な人にはかえって相談しにくいときや専門的なアドバイスが欲しいとき、深刻な状況のときは決してひとりで抱え込まず、専門機関を頼ってください。まずは地域の保健師、身近な保育園や幼稚園、学校に相談することができます。

困った時にはご相談ください

子育てや子ども・家族の不安や悩みを一緒に考えます。

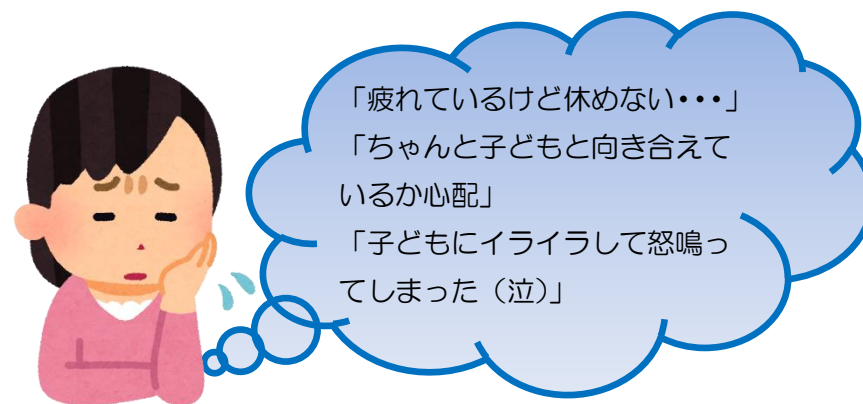
台東区立日本堤子ども家庭支援センター

台東区日本堤2-25-8

TEL 03(5824)2571

FAX 03(3873)2617

子育て、ひとりで 悩まないで



子どもはかわいいけれど、毎日続く子育てで不安やストレスを感じてしまうこともありますよね。そんなとき、ひとりで抱えこんだりせず、思い切って誰かに話してみませんか。

話をするだけで、気持ちが軽くなることも多いです。親も子どもも笑顔でいられるよう、一緒に考えませんか？

子どもは思い通りにならないもの。イライラするのは当たり前です！

完璧を求めないようにしましょう

理想の母親像、父親像を描くことは悪いことではありません。しかしそれがプレッシャーとならないよう、たまには手を抜くことも大切です。

自分の時間を持ちましょう

子育て中だからと、自分のやりたいことや好きなことを我慢していませんか？家族に子どもを預けたり一時保育などを利用してお出かけや趣味を楽しみ、リフレッシュしましょう。

自分の“気持ち”を伝えてみましょう

気持ちを伝えようとしているのに、うまく伝わらなかったり、ケンカ腰になってしまったりして、嫌な後味が残ってしまったことはありませんか？そんな時は「私」を主語にした“I（アイ）メッセージ”で話してみましょう。

あなたはどうしても帰りが遅いの？



私はあなたがいてくれたら助かるわ

イライラした時 カッとした時の対処法を考えてみましょう！

子どもの言動にイライラしたり、カッとしたりすることは、誰にでもあることです。問題なのは、そうした感情をそのまま子どもにぶつけてしまうこと。子どもを深く傷つけてしまう恐れがあります。そうなる前にできることがあります。ぜひ実践してみてください。

① 自分がイライラしていること、怒っていることに気づく

自分の中のイライラや怒りに気づくことが第一歩。「イライラしてきたな」と意識することで、少し冷静になれたり、「では、どうしよう」と考える余裕が生まれます。

② 気持ちをクールダウンさせる

イライラや怒りをコントロールし、気持ちを落ち着かせるアイデアの一例をご紹介します。自分に合う対処法を見つけましょう。

いったんその場を
離れる

※離れる前に子どもの安全
には配慮しましょう



深呼吸をする



心の中で1から10
までゆっくり数える

1・2・3・・・



緊張をとく

手を思いきり強く握り、
数秒後パッと指を開く。
これを何度か繰り返す。

