

ずっと子どもと一緒にいるとイライラする～!!
 ずっと家にいたら生活リズムがバラバラに。どうすればいいんだろう。
 産後体調が良くない... 気分も落ち込んで、やる気もおきない...
 離乳食を全然食べてくれない...
 子どもが全然言うことを聞いてくれない! ついつい怒鳴ってしまう...
 初めての妊娠。体調のこと、準備するもの、いろいろ不安だなぁ。
 小学生の我が子。外で遊べなくなって様子がおかしい気が...

子育てのお悩み 一人で抱えていませんか

新型コロナウイルスの影響で、お家で過ごす時間が増え、妊娠や子育てで一人で悩みを抱えてしまっている人もいるのではないのでしょうか。初めての妊娠、子育ては誰だって不安なもの。悩みを持つことはみんな同じです。今号では、子育てに関する相談窓口やお家での過ごし方、ワンポイントアドバイスなどを紹介します。

母乳やミルクのあげ方ってどうすればいいんだろう。量は足りてるのかな?

なんで泣いているかわからない...
 赤ちゃんがなんだか便秘がち。どうしたらいいんだろう。

妊娠・子育てほっとステーション

「妊娠・子育てほっとステーション」をご存じですか? 区役所の健康福祉課にあり、妊婦や子どもを持つ保護者、その家族が利用できます。母子健康手帳の交付や「妊娠・子育てプラン」を個別に作成・配布、児童手当などの申請を受け付けたりするほか、さまざまな相談などにも応じ、きめ細かい支援を行っています。相談は窓口のほか、電話でも受け付けています。「こんなことで電話していいのかな...」なんて思わずに、小さいお悩み、わからないこと、何でもご相談ください。

電話: 25-5685 健康福祉課健康増進係
 月曜～金曜(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:30



お悩みアドバイス 家庭児童相談員 宇佐美ひろみさん

屋外でのびのび活動したり友達と自由に遊んだりできないこの状況は子どもたちにも深刻なストレスを与えています。すぐに実践できる親子のコミュニケーションのポイントを紹介します。まずは家庭の中から、不穏な空気を追い出しましょう!

ゲームやテレビに没頭し、やるべきことができない子にイライラ!
ポイント まずは遊ぶ時間を決めましょう。おしまいの時間が近づいたら「もうすぐ〇〇だよ」と2、3回予告することで、スムーズに切り替えられることも多いです。時計やタイマーを使うのも良い方法です。約束が守れたら褒めることも忘れずに!

イライラが爆発し、つい子どもを怒鳴ったり、叩いたりしてしまう...
ポイント カッ!となったら、まずはその場を離れましょう。隣の部屋やトイレでもOK。深呼吸したり、数を数えたりしながら自分の気持ちを落ち着かせます。落ち着いたら感情的にならなかった自分を褒めてあげてくださいね。

おうちでの過ごし方 育ちの森館長 椎谷照美さん 電話: 21-4152

家で過ごす時間が長くなり、一日中家にいると、どうしても親も子もイライラして、ストレスがたまることもあるのではないのでしょうか。

玄関前でシャボン玉あそびや段ボールで基地や家を作ったり、子どもの好きなおやつや料理と一緒に作るなど、いろいろな楽しみ方で気分転換をしてみましょう。またお家で絵を書いたり、塗り絵をしたり、折り紙をしたり、写真を撮って飾り、家の中が作品展のようになるのも楽しいと思います。育ちの森ホームページでは、スタッフの手作りおもちゃや東京おもちゃ美術館のおうち遊びシリーズもご紹介していますので、参考にしてみたいはいかがでしょうか。子どもの年齢や発達の段階によって遊び方も変わってきます。どう遊んでいいか困ったらぜひご連絡ください。親御さんのリラックスタイムも大事です!気分転換の時間を取りながら子どもと楽しく過ごしましょう。



【その他の相談窓口】

名称・所在地	問い合わせ	時間	対象・内容
市児童発達支援センター「こころん」(発達相談) 中央区神道寺南2-4-27	025-247-6532	月曜～金曜(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:30 土曜: 8:30～12:30	小学校入学前の乳幼児とその保護者 子どもの発達に気になる、集団生活にうまく適応できない、ことばの遅れが心配など
秋葉区教育相談室 秋葉区日宝町6-2	23-0101	月曜～金曜(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00 ※面接相談は要予約	20歳未満の青少年およびその家族や学校関係者 不登校やいじめ、集団不適応など教育や養育上の問題
市児童相談所 中央区川岸町1-57-1	025-230-7777	月曜～金曜(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:30、緊急の場合は休日・夜間も受付	18歳未満の児童についてどなたでも児童(18歳未満)のさまざまな相談への専門的対応(虐待、養育困難、発達の遅れ、非行など)



子育て支援パンフレット「SKIP」
 子育て支援制度や親子で遊べる場所などの情報をまとめた1冊です。区役所健康福祉課や公民館、子育て支援センターなどで配布しています。

