

子育て がんばりすぎて いませんか？

腹をたてたり
イライラするあなたが
悪いわけではありません
はじめから
完璧な親なんていません

がんばっている自分を
時々ほめてあげませんか



あなたは育児をひとりで
抱え込んでいませんか？

子育ては正解が
ひとつではありません
ひとりで
悩まなくてもいいのです

心にスペースをつくるため、お友達とのおしゃべり、
公園までの日光浴のお散歩、心を落ち着かせる音楽を
聴くなどで、ちょっと気分転換はどうでしょう。

それでも悩んだりしたら、がんばりすぎずに気軽に相談してみませんか。

ご相談窓口は

- ・お住まいの市役所、町村役場
 - ・市町村の保健(福祉)センター
 - ・お子さんが通われている保育所、子ども園
 - ・児童相談所
 - ・病院
- など

この時期は、自分でやりたいことがふえてきます
しかし、まだ言葉でうまく気持ちを伝えることができません
時にはかんしゃくをおこしたり、大声をだすことも
あるでしょう

あなたが疲れている時にグズグズ…
あなたなら、どうしますか？



深呼吸をして10数えてみましょう…
だんだん落ち着いてきます。
お子さんをどなったりしないでね。

どうしてグズグズしているのでしょうか。
子どもなりの「○○したいこと」
「くやしい気持ち」をわかって
あげましょう。
親から得た共感は、育っていくうえで
大きな力となっていきます。

そして、どうしたらいいのでしょうか？

お子さんをギュッと抱きしめて言い聞かせ
れば、少しずつ理解していきますよ。
そして、あなたが気分転換できることを
してみましょう。
親しい人に電話をして気分転換するのも
いいかもしれませんね。

お住まいの市町村の相談窓口
でも相談できます

子どもは失敗と成功を繰り返しながら
成長していきます。
このころは、好奇心が旺盛でいたずらも
盛んになってきます。
そんなお子さんの行動にイライラする
かもしれません。
そんなときも抱え込まず相談してくださいね。
ひとりでがんばりすぎないで…
あなたを応援してくれる人が周りにちゃんと
いますよ。



★こども急病電話相談

お子さんの急な病気等で、今すぐ受診した方がよいのか、
様子をもても大丈夫なのか、看護師や小児科医が電話で
アドバイスをします。

※プッシュ回線の固定電話・携帯電話の方
8 0 0 0

※銚子市・ダイヤル回線・IP電話・光電話の方
TEL. 0 4 3 (2 4 2) 9 9 3 9

※相談日時 毎日夜間 午後7時～午後10時

※パソコンのリンク先

<http://www.pref.chiba.lg.jp/iryuu/soudan/shouni.html>

★親力アップいきいき子育て広場

親力自己診断や子育ての豆知識などを盛り込んだ
ホームページです。

※ホームページのアドレス

http://www.pref.chiba.lg.jp/pbkmp/emanabi_pc/

○携帯電話・スマートフォンからも見られます。
(携帯電話用アドレス)

<http://www.pref.chiba.lg.jp/pbkmp/emanabi/>

[携帯電話用]

[スマートフォン用]

