

東児童館 再開しました ♪

改修工事のため休館していた東児童館が、令和8年1月より開館しました！ぜひご利用ください♪

※工事は継続しておりますので、臨時駐車場・臨時自転車駐車場をご利用ください。



児童館やひろばのスケジュールは毎月発行している羽っぴーカレンダーからご覧いただけます。
月齢・年齢に合わせて親子で遊べるイベントなどもご紹介しています。
ぜひご利用ください。

こちらの二次元コードからご覧ください⇒

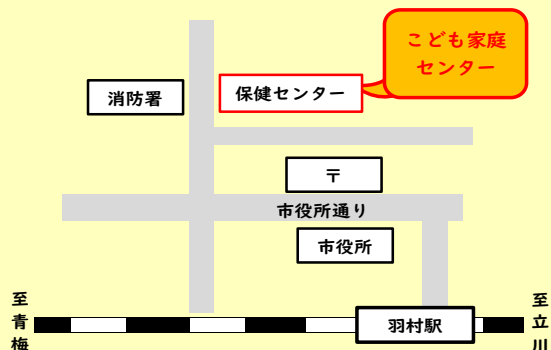


<こども家庭センター>

羽村市緑ヶ丘5-5-2 (保健センター内)

---母子保健・相談係---
042-555-1111
(内線692~694)

---こども家庭支援係---
042-578-2882(直通)
平日 8:30~17:00



羽村市子育て情報誌

あのね...

令和8年 2月 1日発行 No.47
羽村市こども家庭センター



「サタデーおしゃべり場」開催します ♪

今年度、児童館で4回実施した「おしゃべり場」を、ゆとりぎの保育室で開催します♪ぜひお気軽にご参加ください。

日時：令和8年3月7日（土）午前10時30分から12時

場所：プリモホールゆとりぎ3階 保育室

対象：就学前のお子さんご家族

※予約不要です。ご利用前にゆとりぎ1階窓口にお立ち寄りください。
(室内入室可能人数20人、出入り自由)

お子さんと遊びながら、子育てのコツや地域の情報交換など、気軽におしゃべりしませんか♪パパもママも大歓迎です☆
こども家庭センタースタッフがサポートします。



「親子プレイルーム」知っていますか？

プリモホールゆとりぎ3階 保育室を、子供と親の遊び場・居場所として開放しています。おもちゃや絵本もあり、自由に遊べます♪

時間：午前9時～午後5時

対象：未就学児とその保護者（きょうだいも可）

※利用する際は、1階窓口で受付をしてください。

※一般利用により開放できない日もあります。



「大人の心の保ち方」

子供が生まれ、これまでの生活に育児が加わると、今までのやり方では対応しきれない部分がたくさん出てきます。

特に出産を経て本能的に子供を守るために様々な感覚が敏感になっているお母さんは、イライラしたり、悲しくなったり、時には自分を責めたりと、様々な負の感情にさらされやすくなります。

そんな時の心の保ち方について、いくつかヒントをご紹介します。



生活の中で、お子さんやパートナーに対してイライラすること、ありますよね。でも、人は誰でも、渦中にいる時はなかなか冷静に対応するのが難しいもの。

そのため **<前もって準備しておくこと>** をおすすめします。

●よく観察してみる

まず、自分がイライラするきっかけとなった相手の行動（原因）や、自分の対応（結果）を思い出して下さい。そして「相手にしてほしい行動」を考えます。相手のできる範囲で、「最低限…、まあこれなら許せるかな…」と思えるかがポイントです。

相手にしてほしい行動が具体的にになると、イライラの原因を取りのぞいたり、自分の対応を変えるヒントが見えてくることがあります。

落ち着いている時に、相手に伝えてみるのも良いですね。

●その時にどう対応するか考えておく

では、実際にイライラする事が起きた時、自分はどうしたらいいと思いますか？言葉や行動、感情を含めて、具体的に考えてみて下さい。自分が落ち着ける言葉を決めておき、心の中でとなえる準備をしておくこともおすすめです（大丈夫/何とかなる、好きな歌のフレーズ等）。

そして、うまくいかない時は、また別の方法を考え、試してみてください。

●自分に合った気分転換を用意しておく

日常生活の中で無理なくできる気分転換はありますか？できればいくつか用意しておき、無理のない範囲で取り入れてみましょう。運動や睡眠に限らず、音楽を聞く、踊る、おいしい物を食べる、おしゃべり、絵や文章を書く…「ちいさなしあわせ」で自分自身が落ち着いてポジティブな気持ちになれる時間を大切にして下さい。

最後に、毎日頑張っている自分に、ぜひ「よくやっているね」と声をかけて下さいね。自分を大切に、がんばりすぎず、今できることを、できる範囲でやっていきましょう。

こども家庭センター 母子保健・相談係 臨床心理士 吉岡 麗

●参考文献

「もっと知りたい！赤ちゃんのこと3 赤ちゃんのできること」

牧田栄子 岩崎書店 2014

「こうすればうまくいく発達障害のペアレントトレーニング実践マニュアル」

上林康子 中央法規 2021

