



子育て応援コラム



～大人のこころのケア～

外出や人との交流に制限がある今、誰でもストレスを感じやすい状況にあります。気持ちの変化（イライラ、自責など）、体調の変化（倦怠感、頭痛など）、行動面の変化（落ち着きのなさ、意欲低下など）等、心当たりはありませんか？

でも、こうした変化を「こんな状況だから、やむを得ない」と受け入れることも必要です。常に緊張した状態になりやすいため、意識してこころと体を休めてあげることが大切です。自分なりのリラックス法は持っていますか？家庭で簡単にできるリラックス法をいくつか紹介します。

- 深い呼吸をする
「ゆっくり深呼吸をする」「声に出して大きなため息をつく」「何かの香りをかぐ」など。
- 体をゆるめる
「肩に力をいれてギュッと肩を引き挙げ、数秒キープしてからストンと肩を落とす」一度筋肉に力を入れてから脱力すると、体がゆるみやすくなります。
- 音探し
「目を閉じて耳をすまし、色々な生活音からひとつ好きな音を選んで、1分間聞き続けてみる」
気持ちがざわざわと落ち着かない時におすすめです。
1日数回、繰り返すことで少しずつ効果が表れてきます。お子さんの年齢によっては、一緒に取り組むのもいいですね。お子さんのケアも大切ですが、どうぞお父さん・お母さん自身のこころと体に目を向ける時間も作ってください。辛い時、困ったときには、抱え込まず周囲の信頼できる人や市の母子保健・相談係や子ども家庭支援センターに相談してください。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。

【参考資料】
※国立成育医療研究センター・こころの診療部リエゾン診療科「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」

子育て相談課 母子保健・相談係 臨床心理士 飯塚 絵美



羽村市子育て世代包括支援センター

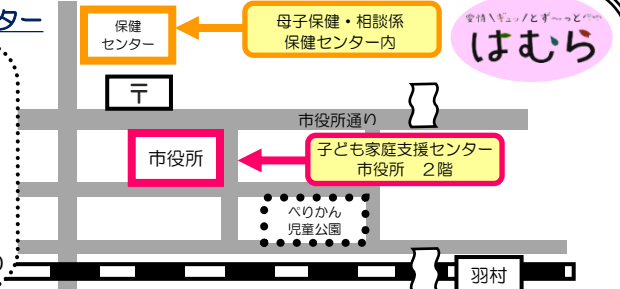
【問合せ】

★母子保健・相談係★

電話：042-555-1111
(内線 692～697)

★子ども家庭支援センター★

電話：042-578-2882（直通）
どちらも平日、午前8:30～午後5:00



●小作駅・羽村駅より「はむらん」で市役所前バス停下車 ●小作駅・羽村駅より徒歩15分



羽っぴーだより あのね・・・



令和2年 6月 1日発行 No.13
羽村市子育て世代包括支援センター

動画配信しています

うちでシリーズ

「うちであそぼう」・「うちでたべよう」

おうちで過ごす時間がより楽しいものとなるように、動画で手遊びやふれあい遊び、食事のワンポイントをお伝えしています。

かわいいキャラクターと音楽にのせて紹介をしていますので、ぜひ参考にしてください。



☆うちであそぼう☆

- ・こむぎこねんど（工作）
- ・ラララ ゴうきん（ふれあい遊び）
- ・ちょちちょちあわわ（手遊び）



♥うちでたべよう♥

～野菜スープからひろがる離乳食～

- ・初期 ジャガイモと玉ねぎのトロトロ
- ・中期 ツナと野菜の柔らか煮
- ・後期 ひき肉と野菜のトマト煮

詳しくは、羽村市公式サイト「羽っぴー子育てのワンポイント」をご確認ください。

子育て世代包括支援センター

よろしく
お願いします



「羽っぴー」 スタッフ紹介！

♪ 母子保健・相談係（保健センター内） ♪



母子手帳の交付から始まり、母親学級や新生児訪問、乳幼児健診や予防接種、子育て相談等を担当します。

その他、離乳食講習会や1歳児教室なども行っています！

お子さんの発達に関する総合相談なども担当し、児童館での「ちょこっと広場」では臨床心理士等への個別相談もできます。

羽村で育つ子どもたちの健やかな成長や発達を、スタッフ一同お手伝いしていきます！

おしゃべり場報告版

1月

のテーマは「心をはぐくむ絵本の時間」でした。

38名の方に参加していただき、絵本とのふれあい方についてお話ししました！

- ママが心に残っている絵本は？●
ぐりとぐら ・ バーバパパ ・ だるまんシリーズ ・ ねないこだれだ
- 子どもが気に入っている絵本は？●
電車や恐竜の本 ・ いないないばあ ・ 100かいだてのいえシリーズ
- 絵本と触れ合うのはどんな時？●
・ 寝る前に読むようにしている。
・ 絵本はリビングにおいてあるので、いつもリビングで読んでいる。

まだまだ、絵本のページをめくることに夢中になるお子さんもいるようですが、そんな時は「絵本のイラスト」を指さして「〇〇だね」と一旦注目をひいたりするといいかもしれませんね。

2月

のテーマは「具合が悪いときの過ごし方」でした。

42名の方に参加していただき、体調管理についてもお話ししました。

- この冬、体調を崩したことはありましたか？●
・ 子どもが風邪をひいて、家族全員にうつって大変だった。
・ 子どもが熱をだしたが、あっという間に40度まで上がってびっくりした。
- 予防のためにしていることは？●
・ 手洗い、うがい！マスクは嫌がるので、好きなキャラクターのイラスト付きにして、その気にさせている。
・ ショッピングモールなどの人混みに行かないようにしている。
- 具合が悪い時の過ごし方は？●
・ 「特別よ」と言って動画、DVDなどを見て過ごしている。
・ 水分を少しづつ摂らせるようにしている。

お母さん自身が体調をコントロールできるように、日ごろから「寝る前のストレッチ」を習慣にしたり、バランスボールを使って子どもと遊びながら体を動かす工夫をしている方もいました。

忙しい毎日の中にも、ほんの少しお母さんが自分の身体と向き合える時間があるといいですね。