

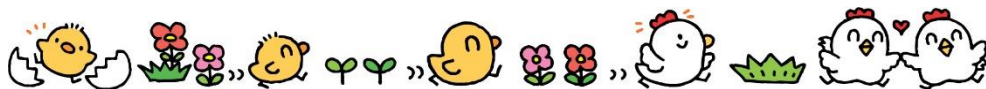
たんぽぽだより

神原保育園 子育て支援センター TEL 0836-21-6484
2020年 特別号①

4月7日に発表された緊急事態宣言！山口県は対象にはならなかったものの、お隣の福岡県は対象となりました。

子育て中のみなさまには、不安な上に不自由で、きゅうくつな思いをされていることと思います。

4月号では「電話・メールでの相談をお受けしていますよ。」とお知らせしましたが、「こんなこと相談してもいいの？」と、迷っていらっしゃる方たちへ、特別号では、今まで支援センターに寄せられた質問を、Q&Aでご紹介していきます。



Q. イライラして子どもにあたってしまいそう！
子育てって、楽しんでしなきゃいけないの？



A. まずは、ご相談してくださり、ありがとうございます。

子育ては、一生懸命になるほどイライラしたり、楽しいと感じられないという気持ちになってしまうものです。

「100点を目指さなくていい」なんてよく聞きますが、うまく手を抜けないことに悩まれる方も多いのです。だって一生懸命だもの。

お家でイライラして、子どもにあたってしまいそうな時は、お子さんの周りが安全であることを確認して、少し離れましょう。

置き去りにならないよう、頼める方がいる場合は保育をお願いして、自分の時間を作ることをおすすめします。お子さんを預かっていただくときは、申し訳ないと感じる必要はありませんよ。

「ごめんなさい」ではなく「ありがとう」と伝えるようにしましょう。

「不要不急の外出は控えましょう」と言われていますが、お子さんと一緒に、人ごみを避けてお散歩にでかけるのは、問題ありません。

お天気の日には、ゆっくり外の空気を吸ってみませんか。
支援センターが再開したら、ぜひ遊びに来てくださいね！

子どもにあたってしまいそうなときは
すこしはなれて、言ってしまう
ことはやきもちをかってみましょう。
深呼吸を6秒するのを
いいみたい。

