

出張版★
子育てなんでも相談室



その6 こころやからだの悩み、どうしたらいいの？

<パパ・ママのこころとからだの相談>

Q

子育て中ですが、最近しんどくて、涙が出たり夜眠れなかったりすることがあります…



「よく眠れない」「気分が沈む」「わけもなく涙が出る」「何もやる気がしない」などの症状は、心の疲れを感じているかもしれません。つらい気持ちを一人で抱え込まず、まずは話してみてください。一緒に考えていきましょう。



A

パパ、ママのこころと
からだの相談
(豊岡市ホームページ)

Q

イライラして、周りの人に怒って八つ当たりしてしまいます。どうしたらいいの？



毎日の子育て、家事、仕事など本当にお疲れさまです。パパ・ママだって人間、イライラして当然です。自分がイライラしていると感じたら以下の対処法を取り入れてみてください。



A

簡単なストレッチ

誰かに話を聞いてもらう

別の事をする、その場を離れる

怒りを感じてから6秒でそのピークがくると言われており、6秒間をやり過ごしましょう

深呼吸する

まわりのひとに相談しにくい場合は
こどもの相談窓口があります

Q

<こどもの相談> こどもが相談したいときはどうしたらいいの？

おうちや学校、おともだち、将来のこと…
「こまった」「もやもや」などの気持ちを一人でかかえるのはとてもつらいことですね。



そんなあなたをみて、まわりの人も心配しているかも…。まずは、一人でなやまずにだれかに相談してみましょう。



A



わたし、ぼく(こども)が
そうだんしたいとき
(豊岡市ホームページ)

豊岡市「わたし、ぼく(こども)がそうだんしたいとき」で検索

相談先に困ったら、アイティ4階にある「子育てなんでも相談室」に来てね。

