

# 子供の不安をやわらげるためにできること

## 大人が自分を大切にする

習志野市総合教育センター

### 子供の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

子供がどうしても泣き止まない時、よくないと思っても「泣き止みなさい!」と叱ってしまう。このように、よくない対応と分かっているにもかかわらず、行ってしまう背景には子供を育てる側の心の余裕のなさが関係しているかもしれません。

#### ★心の余裕をつくるために

- ・ママ友や友人と子育てについて話したり、子育てについての情報交換をする。
- ・家事の優先順位をつけ、毎日やる必要がないものなどを整理する。
- ・子供のための人生と考えるのではなく、あくまでも自分の人生を歩んでいるという実感をもつ。
- ・孤立しない。(夫、親、親戚、学校、友人等に頼る)
- ・子供のためだけではなく、自分のためにも専門・相談機関を活用する。
- ・少なくとも2日に1日は適切な睡眠時間(7~8時間程度)を確保する。



#### ★専門機関で自分の本当の気持ちを話すことの大切さ

保護者の皆様の心に「子供のせいでイライラする」「なんで自分ばかりこんなに頑張らなきゃいけないのか」などの気持ちが芽生える時があるかもしれません。真面目に子育てと向き合うほどこのような気持ちが生じてしまうことがあると思います。しかし、このような気持ちが芽生えることは決して悪いことではありません。このような気持ちが生じた時は、その気持ちを一人で抱えこまず、専門・相談機関を活用して、自分のありのままの気持ちを話していただければと思います。そうすることで、感情が整理されたり、子育ての負担感を軽減したりすることができるようになるかもしれません。

お子様の心の変化や登校渋り等でお困りの時は、総合教育センター教育相談を御利用ください。

総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)