

子育てママ&パパにおすすめしたい

ストレス解消 & リフレッシュ法

初めての育児

24時間お世話が必要な新生児期。

言葉が通じなくてとにかく泣く乳児期。

イヤイヤ期に突入し自己主張が激しい幼児期…

自分ではコントロールできない相手と1対1で24時間

自分が親である責任感

成長を感じる時間は喜びである一方、ママもパパも、子どもと真剣に向き合っているからこそ、

なぜ泣いてるの？ どうしたらいいの？

初めての育児に戸惑い不安になったり、苛立つ自分を責めてしまっていないか？



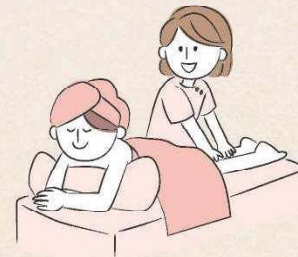
そんなときどうしてる？

先輩ママに聞いた ストレスコントロール法

#好きな音楽に浸り、大声で歌う！

(子どもと一緒に童謡でも可)

▶外出も難しいときの一番のストレス発散法です

#子どもも連れて行ける
▼身体も整うとスッキリ
#整体などに行ってみる！

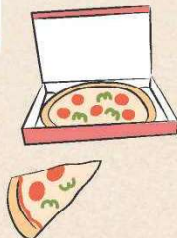
#近くの子育て支援センターに行く

▶同じ境遇の子育てママや保健師さんと話す心が軽くなります



#楽しいイベントを計画する！

▶心待ちにできる何かがあると頑張れます！

#デリバリーや外食など、
家事をしない日を作ってゆっくり過ごす
▼いつも頑張っているから手を抜いてもいいんです！

#ひとり時間に没頭する

▶自分でコントロールできることがある、というメッセージは不安や緊張の緩和に繋がります

他には、#ヨガをする #ランニングをする #読書をする #音楽を聞く…など
あなた自身のリラックス法を見つけましょう**あなたは親になっても、あなたというひとりの人！****たまにはセルフケアで自分自身をいたわり、リフレッシュしましょう**

誰かの手を借りたい...

育児や家事のお手伝いを
お願いできます

ファミリー・
サポート・センター
P71



自分の時間を確保したい...

子どもを預けることが
できます

すこやか子育て
交流館(りぼんかん)
での一時預かり
P19

親子つどい
の広場での
一時預かり
P20

市内保育施設
での一時預かり P57~63

ファミリー・サポート・センター
の育児支援 P71

もっと気軽に
もっと楽に

子どもと「私の」毎日



他のママや赤ちゃんなら
どうしてるかな...

子育て支援施設があり
相談・交流ができます

すこやか子育て交流館(りぼんかん)、
親子つどいの広場、児童センター、
地域子育て支援センター

P19~23

親子が気軽に集い、交流
できる場所。育児講座、
育児相談、地域の子育て
サークル等の育成・支援
などを行っています。

詳しくは
こちらから



「夢すくすくねっと」

子育て世代包括支援センター
P29

妊娠・出産や子育てに関する疑問
や質問に保健師・助産師等が対応
します。

誰かに聞いて欲しい...



身近なところにいますよ



子どもの通う園
などのお友達、
園の先生

祖父母や
いとこなどの親戚

子育てサロン
P81

子育て支援施設
P19~23

友人、近隣の人、
職場の先輩ママ・パパ

誰かを責めるのではなく、ご自身のがんばりをねぎらいましょう。
あなたのように感じている人はあなただけではないはずで、
つながり、意見交換することでストレスを解放しましょう。
子どもと家族を守る専門家がいることも忘れずに。



出典:厚生労働省ホームページ「体験をばねに親子でできるストレスコーピング編」
(<https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/000625907.pdf>)を元に加工・編集して作成(令和2年4月時点)