



あびらで安心子育て

# ability

abira × family

## 安定した気持ちで過ごすために

新型コロナウイルスの影響や冬期の風邪、インフルエンザの流行の心配などもあり、外出を控えたり、これまでとは違った窮屈な生活に疲れが溜まってしまい親子で一緒にいることが辛くなってしまふことがあるかもしれません。

### 自分の苛立ちを知り、リラックスする方法

(出典：日本小児科学会ホームページ「お子様と暮らしている皆様へ」より抜粋 ( ) 内加筆)

#### 【感情温度計】

ご自身の苛立ちを心の中の感情温度計をイメージして自覚すると冷静に対応できます。

感情温度計 (0～5 までの段階)

5 切れる	誰かを頼りましょう
4 切れる間近	(お子さんに危険がないかどうか確認して) 部屋を出るなど試みましょう
3 著明な苛立ち	子どもと距離をとりましょう
2 中等度苛立ち	リラクゼーションを使いましょう
1 少し苛立ち	自覚しましょう (自分は「イライラしているな」と客観視してみましょう)
0 安定	

#### 【リラクゼーション方法の例】

- ・深呼吸：できるだけ大きく吸って、20秒以上かけてゆっくりと吐く。
- ・力を抜く：肩を挙げて力を入れ、その後だらんと力を抜く。
- ・(お子さんと) お互いに手をもみ合ったり、背中をさすり合う。

### 辛くなったら…

妊娠や子育てには、たくさんの喜びがある一方、不安や戸惑いはつきものです。行き詰まってしまうこともあるかもしれません。コロナ禍の今、人との身体的距離を取ることが求められていますが、誰かと話して気持ちを共有したり、考え方の修正をすることは大切です。

インターネットにあふれるさまざまな情報に振り回されて悩むことなどはありませんか？健康福祉課健康推進グループ(子育て世代包括支援センター)には保健師や管理栄養士がいます。妊娠や出産、育児のことで困った時や、感情温度計が上がったら、誰かに話を聞いてもらうことで気持ちが落ち着くこともあります。お気軽にご連絡ください。

問合せ 健康福祉課健康推進グループ(子育て世代包括支援センター) ☎ 7071

～子育て世代向けの情報を発信～

### LINE@

～LINE アプリ アクセス方法～

- ・「ID 検索」から「@abira」で検索
- ・下記「QR コード」から読み取る



～子ども成長記録を～

### 成長ログ

～成長ログ 利用方法～

- ・下記「QR コード」から読み取る



～多岐にわたる情報を発信～

### 安平町ホームページ

- ・子育て世代に向けた「安平で安心子育て」
- ・子育て支援センターの行事予定やリアルタイムな情報を随時更新

