

誰か助けて(((SOS!)))



ナゴヤ コマルくん

子どもが言うことを聞いてくれず、
子育てに悩んでいます。
コロナ禍で一日中子どもが家にいる日が多く、
自分の時間が取れず気が詰まってしまう…。

子育てに悩みはつきもの!

子どもと向き合うときに、以下の
ポイントを意識すると少しだけ
子育てがラクになるかもしれません。



子ども青少年局
子ども福祉課 松本さん

子どもの気持ちや考えに 耳を傾けましょう

気持ちや考えを受け止められたと感じることで、子どもは気持ちが落ち着いたり、大切にされていると感じます。



子どもに問いかけたり、相談しながら、どうしたらよいか一緒に考えてみましょう。

肯定文で分かりやすく、 時には一緒に手本を

子どもに伝えるときは怒鳴るよりも、「おもちゃを箱にしまおうね」など、具体的に落ち着いた声で話すと伝わりやすくなります。



時には「一緒にやろうか」と、やり方を教えたりするのもいいでしょう。

良いこと、できていることを 具体的に褒めましょう

子どもの良い態度や行動を褒めることは、子どもにとって嬉しいだけでなく、自己肯定感を育むことになります。



結果だけではなく、頑張りを認めることや今までできていることに注目して褒めることも大切です。

他のポイントなど詳しくは、「イライラしない子育て講座」の動画をぜひご覧ください! →



子育てに疲れた自分をねぎらってあげましょう。

- ご自身の時間や心に余裕がないときは深呼吸など、気持ちを落ちさせる自分なりの工夫を見つけるといいですね。
- 子どもを一時的に預けられる「一時保育事業」や「のびのび子育てサポート事業」などの支援サービスを利用して、リフレッシュする時間を作ることも大切です。



支援サービスについて詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

市ウェブサイト [一時保育](#) [検索](#) [のびのび子育てサポート](#) [検索](#)

周囲の力を借りることも大切です。

周りの人につらい気持ちを打ち明けるだけで、疲れやイライラが軽減することもあります。子育ての悩み事は以下の窓口でも相談できます。

- 区役所民生子ども課、支所区民福祉課
- 子育て総合相談窓口(保健センター)
- なごやっ子SOS ☎ 761-4152
- 児童相談所相談専用ダイヤル ☎ 0120-189-783

悩み事・困り事に対して、専門の職員が対応します。

5月は
**児童虐待防止
推進月間**

一人で抱え込みず、
気軽にご相談を!

