



令和7年度  
春号

## 気づいていますか？ ストレスサイン

- \*ひどく疲れた
- \*だるい
- \*気が張りつめている
- \*不安だ
- \*落ち着かない
- \*憂鬱だ
- \*何をするのも面倒だ

このような状態になる前に、  
自分なりのリフレッシュ方法  
を見つけて、ストレスを溜め  
すぎないようにしましょう。

## \*リフレッシュ\*

- 読書をする
- 動物と触れ合う
- 好きな音楽を聞く
- ゆっくりお風呂に入る
- 散歩をする
- 植物を育てる

# 優しい気持ちでのんびりと

## 心のエネルギー充電していますか？

心や体が疲れると、子どものできないことばかりが目について、子どもに厳しくなりがちです。  
ストレスの対応力を高めて、子どもとのいい関係を維持しましょう。

### 誰かに相談してみる

誰かに不安な気持ちを聞いてもらうと、肩から力がふっと抜けラクになりますよ

**同じ悩みを持つ人がいるかも！**

がんばってるね

すごいね

### 自分も子どももどんどんほめる

親として懸命に子育てしている自分をほめてあげてください。日々の張りつめた心のガス抜きになると同時に、ほめ方の練習にもなります。

**自分も、子どものことも  
たくさんほめて育てましょう！**

子育てひろばのスタッフは地域の身近な応援団  
いつでもみなさんのご利用をお待ちしています。

楽しいこと、悲しいこと、嬉しいこと、  
困ったこと、イラッとしたこと・・・  
たくさん話をしてデトックスしてください。

### 視点を change!

ポジティブな側面に目を向けて、  
ストレスをうまくかわしましょう！



例えば…

手がかかる子？	いいえ！素敵な個性
だらしない	→ おおらか
わがまま	→ 意思表示ができる
頑固	→ 意志が強い
落ち着きがない	→ 好奇心旺盛
行動が遅い	→ 丁寧、慎重に生きている
気が弱い	→ 気持ちがやさしい
ふざける	→ 人を楽しませるのが好き
偏食	→ 舌が繊細で、味がわかる

たまには声に出して  
伝えてみよう

### ママに感謝 パパに感謝

- ・毎日おつかれさま。
- ・あなたが子どもを見ていてくれると、安心して出かけられる。
- ・あなたのおかげで助かった。
- ・協力してくれて嬉しい。
- ・いつも家族のために頑張ってくれてありがとう。
- ・一人で何でもしようとしなくていいんだよ。

### たまには息抜きしてみよう！

「毎日いそがしい！」そんな人ほど心の健康を守るために、リラックスする時間を持ちましょう。

- ・コンビニでスイーツを買う！
- ・自分のための一人時間！
- ・育児は家族で協力して！

**案外、小さなしあわせが  
近くにあるかもしれませんね！**