



# 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。

問い合わせ先  
なしのき 543-6716 ほりむこう 541-2277  
さくらんぼ・りんご・くるみ・いちご・もも

昭島市ホームページからも  
ご覧いただけます。



### 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。

### 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

### 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！

すごいね

### 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

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、イラっとしたこと・・・  
たくさん話をしてデトックスしてください。

### \* リフレッシュ \*

読書をする

動物と触れ合う

好きな音楽を聴く

ゆっくりお風呂に入る

散歩をする

植物を育てる

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！

### 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。

たまには声に出して  
伝えてみよう