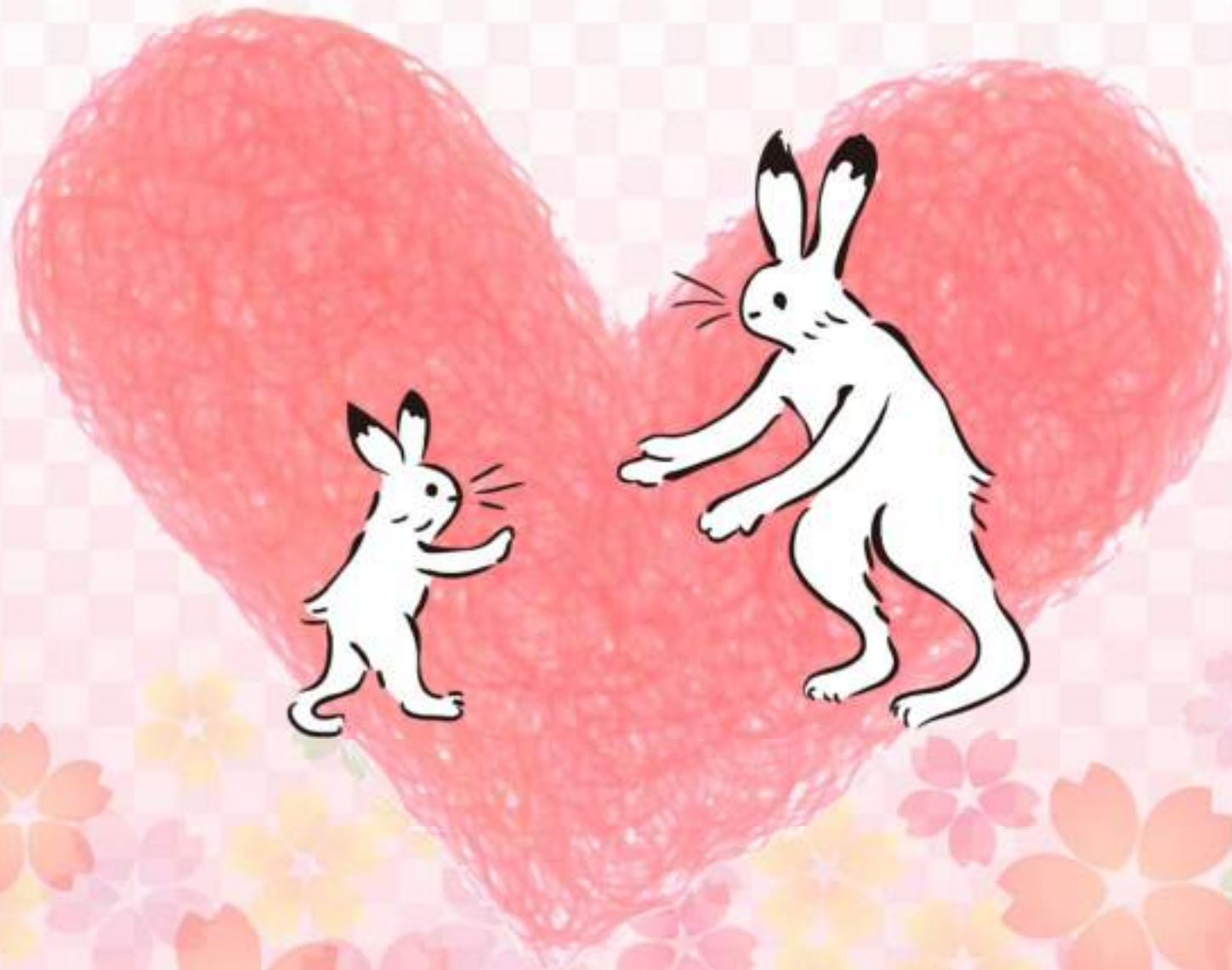


～子育て中のあなたへ～



国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部

2020/05/13作成

仕方がないこととは言え、わたしたちの「あたり前」が難しくなり・・・



親として、社会人として、 大きなストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか



先が見えないということも不安です・・・

本当にこの道で
合ってる？

この坂道、
いつまで続くの？

もう疲れた・・・



そろそろお疲れが出ていても不思議ではありません

気持ち

気分が落ち込む



いろいろ気になる



イライラする



何もやる気が起きない



からだ

頭が痛い



お腹が痛い



だるい



眠れない



「こんなことしたくないのに・・・」と思うことはありませんか？

行動

自分を責めてしまう・・・



つつい課金・・・



つつい飲む量が増えた。。。



ケンカが増えた・つい口うるさくなっている・・・



一人ではありません。
多くの親御さんが感じておられるのではないのでしょうか。
そろそろギアチェンジの時期かもしれません



取り戻せそうな「あたり前」を少しずつ見つけていきませんか？

取り戻せそうな「あたり前」を一緒に考えてみましょう

起きる時間



バランスよく食べる



ちょっとでも体を動かす



身だしなみを整える



寝る時間



「あたり前」にできていた“線引き”が・・・

一人の人としての時間



親、家庭人としての時間



社会人としての時間

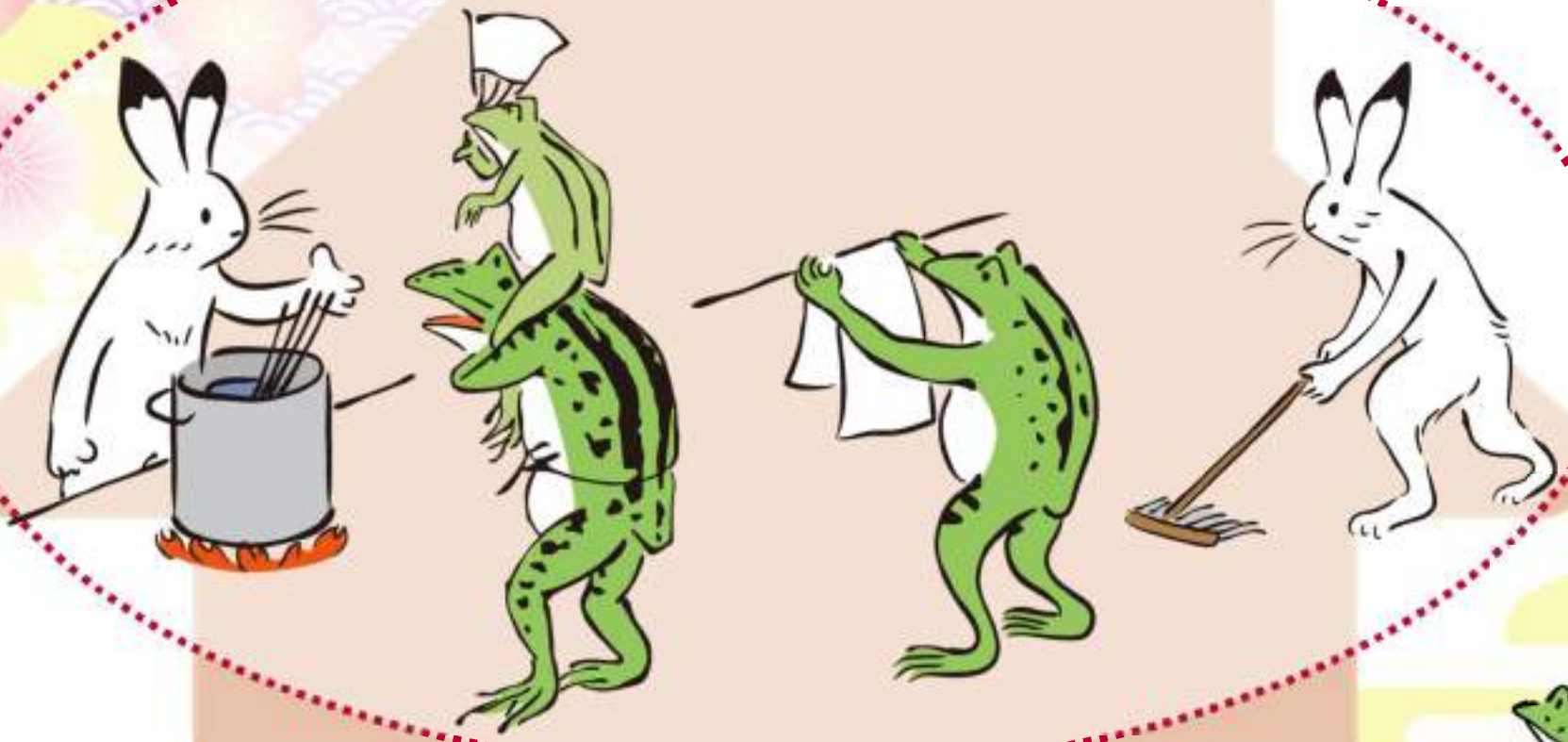


実はこれも難しい
んだけどね・・・



コロナ禍で なかなか おずかしいとき...

親、家庭人としての時間



社会人としての時間



一人の
人としての時間



意識的に“線引き”をしてみませんか？

一人の人としての時間

本を読む



お風呂に入る



お茶を飲む



友達と話す



映画を見る



散歩をする



全部完璧でなくていいんです



社会人としての時間

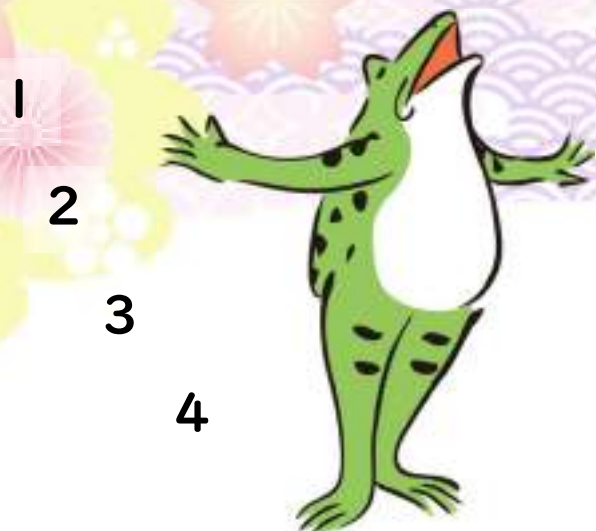


親、家庭人としての時間



気持ちを入れ替えたいとき・・・ まずは“深呼吸”

① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って・・・



② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります



息を吐ききるような動きも効果的です



気持ちを入れ替えたいとき…… まずは“リラックス体操”

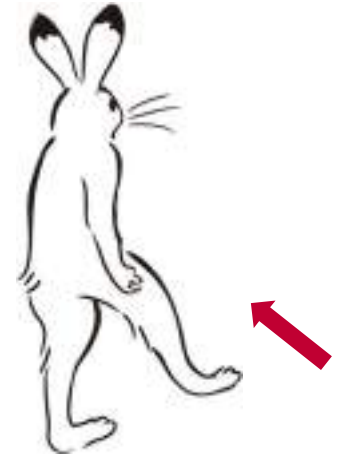
① お布団の上で仰向けになります。
凝っているところがありますか？



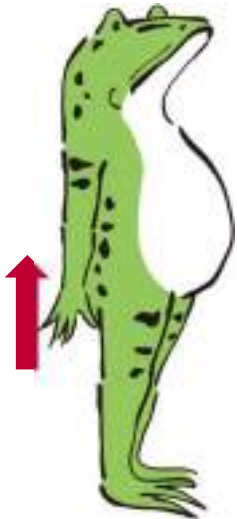
② 手首を手の甲の方に倒して10秒キープ。ふっと力を抜きましょう。



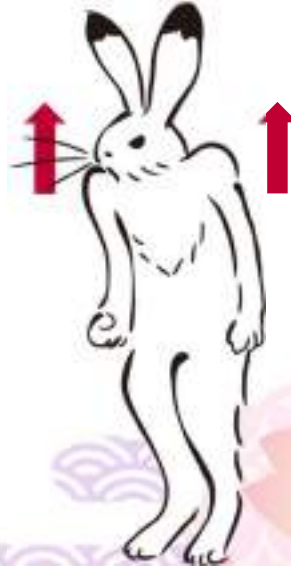
③ 足首を足の甲の方に倒して10秒キープ。ふっと力を抜きましょう。



④ 腰・お尻に力を入れて10秒キープ。
ふっと力を抜きましょう。



⑤ 両肩を上げて10秒キープ。
ふっと力を抜きましょう。

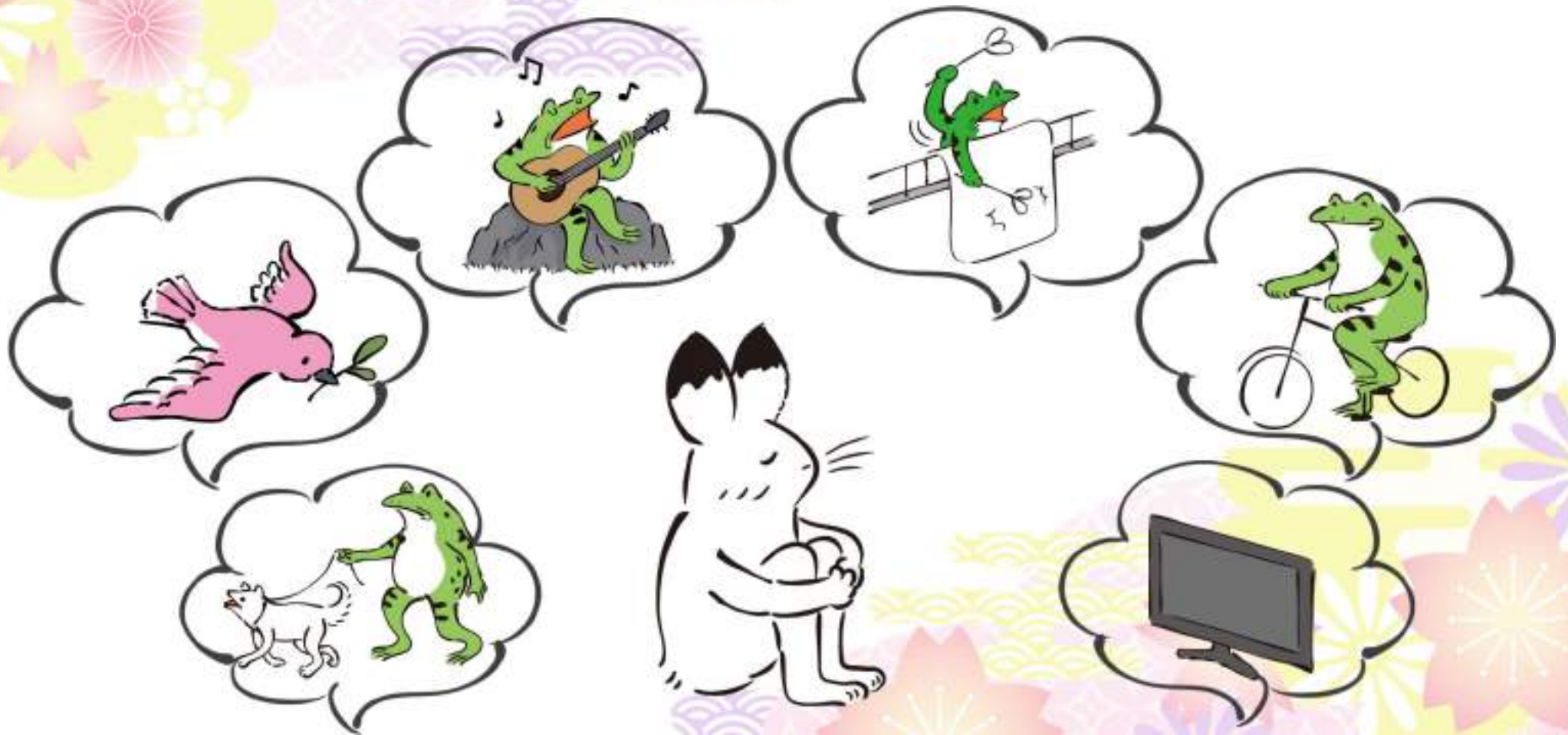


⑥ 顔の中心に向かって力を入れて10秒キープ。ふっと力を抜きましょう。



気持ちを入れ替えたいとき…… まずは“音探し”

- ① テレビの音は内容が分からないくらいに小さくします。
- ② 目を閉じて、耳をすませてみましょう。どんな音が聞こえますか？いくつか見つけられますか？
- ③ ひとつ好きな音を選んで、1分間聞きつづけてみましょう。



ほか、ご自身にあったリラクゼーションの方法を大事にしてくださいね

メッセージ

「感染リスク」「自粛」「休校」「在宅勤務」「緊急事態宣言」・・・etc.

親として、社会人として、「何とかしないと」「もっと何かできるはずだ」と焦り、「うまくできない・・・」とご自分を責めてしまう方もいらっしゃるかもしれません。

本当に大変な中、いくつもの役割をもち、人一倍頑張っておられるのですから、心と体のお疲れが少しずつ生じてくるのは当然のことなのかもしれません。

お伝えしたいこと。

親である前に、社会人である前に、あなたも大事なかけがえのない、一人の人間です。

これまで、ご家族やご親戚、園や学校、コミュニティなど、みんなで行ってきた子育てです。完璧にできなくてもいいのです。どうかご自分を責めないでください。あなた自身もケアされるべき存在なのだという事を思い出してください。

このリーフレットがみなさんがほっと一息つくきっかけになりますように・・・。

困った時は・・・

お住まいの地域の精神保健窓口、保健センター、児童相談所、子ども家庭支援センター、クリニックや病院などに相談を!どうかお一人だけで、悩みすぎないでくださいね。



リンク集

国立成育医療研究センターでは、他にもリーフレットを作成しています。
ぜひご活用ください！

① ご家族向けリーフレット

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/dd84f28dbe11f027103bd3e89cb329a547cfac36.pdf>

② 親子でできるストレス対処法

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/d87c94efa75dede6e54ef2faf38c0b916a05a24d.pdf>

③ 子どもとできるセルフケア

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/0acf48f6afa2b9af77e971502f2091248666607b.pdf>

④ リラクゼーション

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/6faff78c4550746f93e6425d8b4d572773f4bb77.pdf>

⑤ お子さんの成長に応じたケア

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/a3a812f385f7a4d77fa4f8c0bb30d77ec846d36f.pdf>

※ このリーフレットに登場するキャラクターはダ鳥獣ギ画（作成：TOPECONHEROESダーヤマ氏 リンク：<https://chojugiga.com/>）からお借りしました。
この場をお借りして、イラストの使用をご快諾いただきましたことを御礼申し上げます。