

どうしたら
いいの？

だいたいぶがな

コロナ禍での子育ての悩み

新型コロナウイルス感染症の影響で、これまでとは大きく変わった生活が長く続いています。気にしなければならないことも多く、不安やイライラも募りがち。パパやママも疲れてしまったり、心配に思ったりすることがあるみたい…



大人がマスクをしていると、子どもは表情が分からないため、コミュニケーションの妨げになるのではないかと心配です。

マスクをしていても感情伝達は十分可能です。心からの笑顔は口元だけが動くのではなく、大頬骨筋や眼輪筋などの筋肉が緩むので、子どもは目元を見るだけでも相手の感情を理解できます。「目は口ほどにものを言う」ということわざがあるくらい。感情は動作や話し方でも伝わります。



自粛生活の中では制限されることも多く、いろいろな経験をする機会や人との関わりが少なくなり、発達に影響があるのではないかと気になります。

子どもは大人よりも柔軟性が高く、たくましいもの。大人は“多ければ多いほどいい”と思いがちだけど、子どもは限られた中でも想像を膨らませて楽しく遊ぶことができるので、あまり気にしなくても大丈夫。「今は〇〇できなくて残念だけど、その代わりに〇〇ができるようになったね」と考えてみては♡



どうぶつ絵本



コロナ禍で気をつかう生活が続き、ストレスが溜まりがち。子どもに対して、ついイライラしてしまい、申し訳ない気持ちになる♡

「この難しい状況の中で、子育てをしている自分ってすごい！」と、自分を褒めてあげましょう。ストレスを少しでも軽減できるように、リラックスできる方法や楽しめることを見つけて休息をとってみて♡ 子どもが寝た後に好きな動画を観たり、音楽を聴いたり、家から出て子どもと一緒に散歩したり…。方法は人によって様々ですが、ちょっとでもリフレッシュできるとイライラすることも減ってくるはず♡



キレイな青空…





“おうち時間”が増える中、できるだけ子どもと関わってあげたいと思っているけど、上手く相手をするにはどうすればいい？

常に「一緒に遊んであげなくては！」と気負わなくていいんです。例えば、子どもが何かに夢中になっているときは、その隣にちょっと座ってみませんか。子どもは大人が横に並んでいるだけで十分。そのうちに子どもの方から何か発信してきます。そうしたら、要求に応えたり、一緒に遊んだりすればよいでしょう。



家にいる時間が増え、TVや動画を長時間見せてしまいがちです。

コロナ禍で今までの生活ができない中では仕方ないと思って。見せるものを選んだり、時には親子で一緒に見ながら、共感したりからだを動かしたりして楽しんでよいでしょう。長時間になりそうなら、終わりにする少し前に予告しておきましょう。もしも、うまくいかなくても大丈夫。からだを使って遊ぶなど、違うことに誘って気を逸らしてみましょ。それでもダメなら、そんな時もあると割り切ってみて！



子育ての不安な気持ちを解消したくて、ついネット検索してしまう。どの情報が正しいのか、求めている情報がみつからなくて余計不安に…

少しでも安心して情報を得ようと思うのは当然なこと。「検索すれば何でもわかる」と思ってしまいがちだからこそ、ついつい自分の知りたい情報を求めて探し続け、疲れてしまいます。人に相談すると、自分の気持ちを受け止めてくれたり、共感してもらえたりすることで気持ちが軽くなり、安心することもあります。こんな状況だからこそ、あえて人に頼ってみませんか。対面での相談が苦手な方や外出が難しい方は、電話相談やオンライン相談を利用してみてください。

ご利用ください



《電話相談》

鶴ヶ島子育てセンター

049-286-7201

土日祝日除く 9時~16時

《妊娠・子育て
オンライン相談》

鶴ヶ島市保健センター



利用方法など
詳しくは [こちら](#) ♡



ついネガティブになりがちな状況ですが、ポジティブな捉え方を日々の生活で意識してみましょう。「こんなことができるようになった」「こんな一面があった」などプラス面に目を向けてみて♡
そうはいつでも、心が疲れてしまうこともあるはず。そんな時は「自分は疲れてきたんだなあ」と気づき、自分を労わって無理をしないこと。人には休息も必要です。
ひとりで抱え込まず周りの人に相談したり、頼ってみたりしてください。

