



# スマイル子育て便り

釧路市児童発達支援センター 令和6年2月1日発行 No.23

子どものことや周囲の人間関係、自分自身にかかわることなど、様々な要素が絡み合うことでストレスを感じてしまうことがあります。子育てをする中で保護者にストレスがあると、なかなか子どもをほめることができません。今回は、“自分に合ったリラックス方法”を一緒に考えてみましょう。

## 深呼吸

ストレスの他、緊張したときや怒りを感じているときなどは、気づかいうちに呼吸が浅くなっていることがあります。深呼吸は気軽にできて、リラックスするのに役立つ方法です。



### ここがポイント♡

鼻からゆっくり息を吸い、おへその下に空気を溜めるイメージでお腹を膨らませます。口から息を吐くときには、吸うときよりも倍の時間をかけて吐きましょう。

## 他には・・・？



ストレッチやマッサージをする (血圧や心拍を下げ、副交感神経の働きが活発に)	好きなものや人を見る (五感を刺激し、オキシトシンを分泌する)
日光を浴びる (ビタミンDが作られ、免疫の調整が図られる)	青い色の物を見る (気持ちを落ち着かせたり、集中力を高める)
好きな飲み物を飲む (ハーブティーは免疫力の向上、睡眠改善を図る)	心地よい音楽を聴く (優しくスローな曲で不安や緊張を和らげる)
好きな香りを嗅ぐ (自律神経のバランスを整え、疲労軽減や回復を図る)	信頼できる人に話を聞いてもらう (心情の整理、改善・解決行動に移りやすい)



気持ちに余裕がないときには、まずは体をリラックスさせることで感情や思考が安定するとも言われています。ぜひ、ご自身に合うリラックス方法を見つけて、子どもに肯定的な関わりができるようにしましょう！！

※ 伝え方やほめ方のポイントなど、これまでのスマイル子育てだよりは釧路市HPに掲載しています。  
(<http://www.city.kushiro.lg.jp/kosodatekyouiku/kosodate/1005280/1005394/1005403/1007371.html>)

※ 質問や相談がありましたら、気軽に児童発達支援センター職員に声をかけてください。

- ◇ 地域支援相談担当 44-3555
- ◇ 野のはな園 44-1022



スマイル子育てだより  
バックナンバーはこちら