

児童発達支援センターの保護者支援の一環で、北海道教育大学釧路校 戸田竜也先生を招いて実施した「発達に心配のある子の子育て」で講演いただいた内容を参考に、“釧路つるすけさん”と母“釧路まりもさん”をモデルに、「保護者のストレス」についてお伝えします。



釧路 つるすけ（年少）

急な変更が苦手で、遊び始めるとなかなかやめられない。
手つなぎが苦手で、買い物に行くと迷子になりがち。
食べ物の好き嫌いが多い。

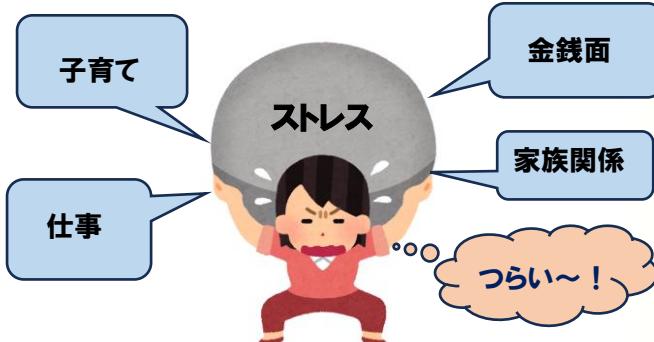


釧路 まりも（母）

初めての子育てを頑張りたいと思っている。
怒らず子育てをしたいと思いつつ、つるすけが言うことを聞いてくれず、イライラしてしまう。

母まいも 育児奮闘記

～保護者のストレス



何がストレスになるかは、人や場面状況によって変わります！

心理面の反応

不安・気分の落ち込み・イライラ

身体面の反応

動悸・頭痛・体のふしぶしの痛み

行動面の反応

怒りの爆発・場当たり的な反応・拒食
や過食



など・・・

★教えて！先生★

<講演内容から>

💡 ストレスがたまって、つらいです……

ストレスはゼロにはできません。

でも、生活を工夫することで、ストレス反応は小さくなりますよ！

ストレスを少なくするには、どうしたらいいですか？

誰かの応援で力を得ることが大切です。

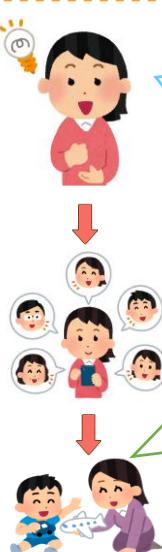
サポートによってストレスの度合いは変わります。



そうだ！子育てのストレスを

児童発達支援センターに相談してみよう！！

地域支援相談係 44-3555



話を聞いてもらって
ここが軽くなったわ！

児童発達支援センターは、
子育ての悩みが軽減する
よう保護者の皆さんと一緒に考えます！

※ 伝え方やほめ方のポイントをお知らせする「スマイル子育てだより」も釧路市HPに掲載しています。

<https://www.city.kushiro.lg.jp/kosodatekyouiku/kosodate/1005280/1005394/1005403/1017620.html>



←スマイル子育てだより
はこちら

◇ 地域支援相談係

44-3555

◇ 野のはな園

44-1022

はったつ CLIP
バックナンバーはこちら→

