

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。



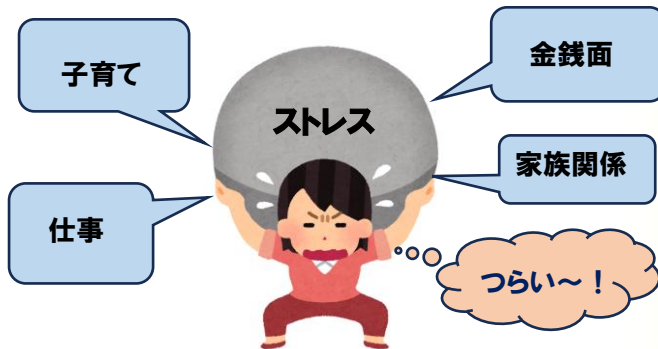
**釧路 つるすけ（年少）**  
急な変更が苦手で、遊び始めるとなかなかやめられない。  
手つなぎが苦手で、買い物に行くとき迷子になりがち。  
食べ物の好き嫌が多い。



**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。

## 母まりも 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！

こんなことはありませんか？

#### 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・体のふしぎの痛み

#### 行動面の反応

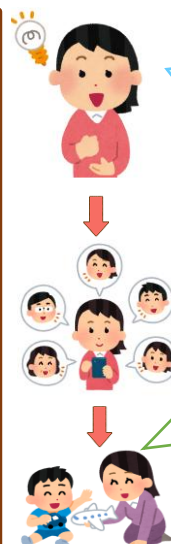
怒りの爆発・場当たりの反応・拒食や過食 など・・・



### ★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  
こころが軽くなったわ！

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  
◇ 野のはな園

44-3555  
44-1022

はったつ CLIP  
バックナンバーはこちら→

