



かんしゃくへの対応、困っていませんか

みなさん、毎日育児・家事・仕事などに忙しくされているのではないのでしょうか。

わたしも現在3歳の娘の子育てと仕事の両立に日々奮闘しています。育児も家事も思うようにいかずイライラしてしまうことが多々あります。わたしのこどもは絶賛イヤイヤ期中でかんしゃくを起こして切り替えに時間がかかることがあります。気持ちに余裕がないときは、わたしもイライラしてしまって、その感情をこどもにぶつけてしまい、反省することがあります。では、どうすればいいのでしょうか。

感情に感情をぶつけたとしても、何も解決しないことは容易に想像ができると思います。そのため、まずは「嫌だ!」という感情をこどもに一通り表現してもらいましょう。

その時は少し距離を取って見守ってみましょう。「ここで待ってるね」等と優しく声を掛けるなどして見守るのはどうでしょうか。

こどもの気持ちが落ち着くの待ちます。そうすると、徐々に落ち着いてくるでしょう。

落ち着いてきたときには「しんどかったね」「こういう気持ちで悲しくなったんだね」等声をかけて、抱きしめてみましょう。「自分の気持ちを分かってくれた」と、こどもの気持ちが満たされることでしょう。

もちろん、毎回上手くいくわけではありませんが、少しずつやってみてください。

子育ては大変ですが、がんばりすぎずに一緒にやっていきましょう! (記 貝塚市子ども相談課 真田真奈美)



子育て応援券

使える場所が
増えました

今年も交付されます



令和7年度は空色です

気持ちの余裕を作るためには、まずはママが幸せじゃないと
子育てを「楽」に続けていくために…
応援券を使ってぜひ気分転換してください

- ✓ 一時預かり
- ✓ 家事援助
- ✓ 子育て講座
- ✓ 病児・病後児保育
- ✓ ファミリーサポートセンター
- ✓ 任意の予防接種
- ✓ その他

私はこう使ってます!!

- ・産後歯医者に行きたかったので一時保育で使いました。
- ・美容院の間、子どもを預かってもらいました。
- ・お家に来てもらい、ご飯を作ってもらいました!
- ・講座を受けて学びになりました。 など

詳しい内容は
貝塚市HPを
ご覧ください



令和8年3月31日まで

交付対象は4月1日現在で満1歳と満2歳の児童

利用者の声

SOS

しんどい時は無理をしなくていいんだよ?



すくすく子育て応援隊

072-433-7068



子ども相談課

072-433-7022

072-433-7000

1人で悩まないで!



民生委員



児童家庭支援センター岸和田

072-445-0101

詳しい内容は「かいづか子育てガイドブック」をご覧ください

電話でOK
匿名でOK



児童虐待(の疑い)に気づいたら?

児童相談所虐待対応ダイヤル **189** (無料)

匿名でもかまいません
周りの誰かが気付くことが早期解決につながります