

2019年版

家族編

いわて こども発達支援 サポートブック

～こどもの成長によりそった子育て～



子育てストレスとの上手な付き合い方

子育ては、大人の思いどおりにならないことばかりで、ストレスを抱えてしまいがちです。

ただ、ストレスを溜め込んでしまうと、抑うつ傾向になったり、必要以上に怒りを覚えたりし、親自身が通常の生活に支障をきたします。子育てで意欲も失われます。ストレスとうまく付き合い、心身の変調を予防することが大切になります。一時保育を利用し、親のリフレッシュをしましょう。

ストレス

- 子どもが言うことを聞かない
- とにかく子育てで疲れる
- 子育てで夫婦の間で意見が合わない
- 理想と現実とのギャップ
- 親としての責任感がのしかかる
- 家事

こころの変化

抑うつ、不安、イライラ、無力感、睡眠障がい、パニック

からだの変化

体の不調（だるさ、肩こり、不快感、疲労感）

STOP

いろいろなストレス解消法



ためこまずに相談
してみる



育児仲間とおしゃべり
をする



深呼吸する



意識して身体を
動かす

このほか「ストレッチをする」、「寝かした後に録画したドラマを観る」、「運動をする」など…

◎一時保育の利用は、市町村の窓口へお問い合わせください◎

平成31年3月発行

制作：岩手県発達障がい者支援体制整備検討委員会・広域特別支援連携協議会
（いわてこども発達支援サポートブック作成委員会編集）

協力：岩手県教育委員会、一関市教育委員会、JDD ネットいわて

発行：岩手県保健福祉部障がい保健福祉課（〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10-1）

電話 019-629-5446 / FAX 019-629-5454

URL : <https://www.pref.iwate.jp>

E-mail : AD0006@pref.iwate.jp