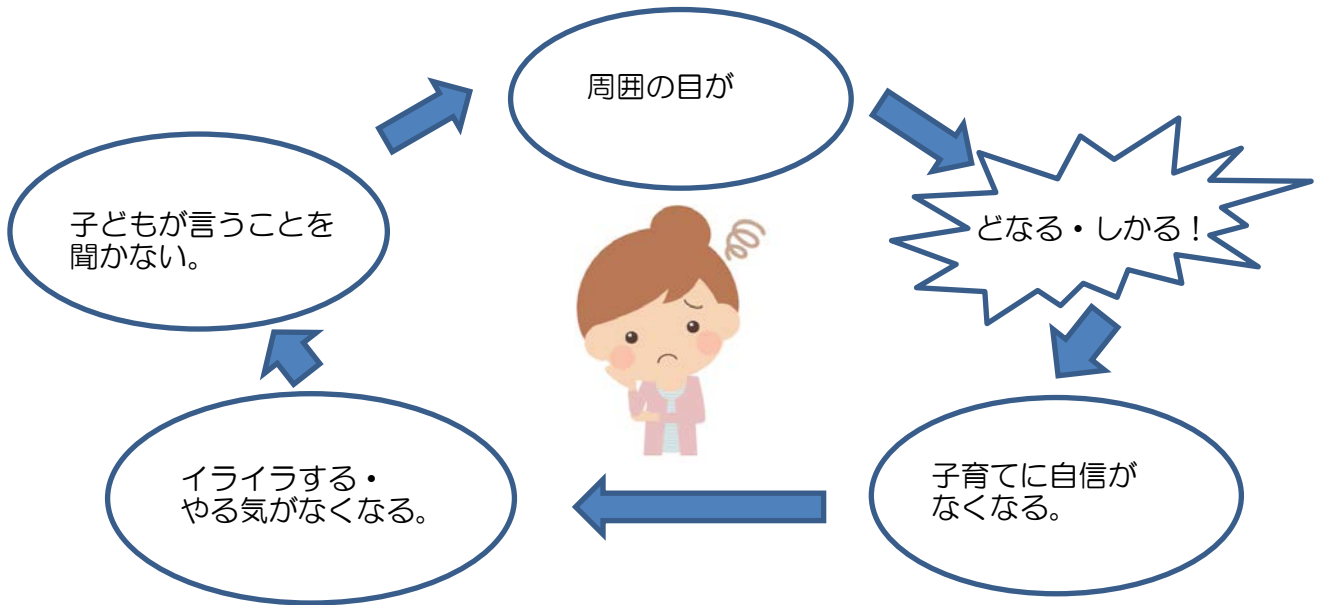




# 育児ストレスを減らすには？



ストレスが積み重なって悪循環になってしまいがち…(；\_；)

## 【ヒント1】子どもはひとりひとり違います。

その子に合った関わり方を知ることで、子どもがグンと成長するかも

## 【ヒント2】「ダメな子ね!」となる前に…

その時の子どもの気持ちを考えてみましょう! もしかしたら…



- ①聞こえていない ②うっかり忘れている
- ③言われていることの意味が分からない ④関心をひきたい

## 【ヒント3】自分に合った方法でストレス発散

♥自分のこと・対人関係・出来事や環境が心や体の変化に影響します。♥

自分に合ったストレス発散方法を見つけて、やってみましょう!

- 深呼吸・散歩・音楽や読書を楽しむ・おしゃべり・カラオケ・好きなスイーツを食べる・ガーデニング・スポーツ etc.



ご相談のある方はお電話ください。

港北区福祉保健センター こども家庭支援課  
子ども家庭支援相談 540-2388



©横浜市港北区ミズキー