

## 子育てQ&A「1月26日(木)1歳児学級」

### 【子育てQ&A】

Q：子どもと過ごしていてしんどい時の対処法？(2歳5ヶ月)

A：コロナ禍で外出しにくい世の中ですね。日中、お子さんと一緒にいると息抜きしたい時や一人になりたい時もあると思います。もちろんアンブレラへ来て、スタッフやいろいろなママ達とお話するのも良い気分転換になると思います。その他に、ファミリーサポートの利用をしてみてもどうでしょうか？保健センターの4・5ヵ月健診の時に利用無料券が配布されていると思います。お子さんをサポーターさんに預け買い物や美容院など一人の時間を作るのも良いと思います。ファミサポの利用にアンブレラを利用される方も多くありますよ。

お子さんは本当に大切ですが、お母さんも自分を大切にしてください。時には人やモノに頼ったっていいと思います。その後、また笑顔で過ごせることが大切ですね。