

子育てQ&A「9月11日（水）1歳児学級」

【子育てQ&A】

Q：大人のメンタルが悪い時、子どもにあたってします(1歳6ヶ月)

A：ママだってイライラしたり、気持ちが落ち込んだりする時があるのは当たり前です。そんな時に子どもがぐずったり、泣いたり…。子育て中は誰もが直面する問題ですね。そんな時に自分にあった解決法が見つかるとういすね。子どもの安全を確保し、隣の部屋で自分の好きな物を食べたり、飲んだりして少しですが自分の時間を作るのも良いと思います。おしゃべりな好きなママであればお友達やアンブレラなどでたくさんお話をするのも良いと思います。子どもと離れて自分の時間を作るのは難しいかもしれませんが、家族の協力やファミリーサポートを利用して1時間でもよいので一人で外出し自分時間を楽しむのも良いですね。時には自分へのご褒美も忘れずに！！それでも心が苦しい時や、誰かに話を聞いてもらいたいなというときは、気軽にアンブレラや保健センターへご相談くださいね。