

お父さん  
お母さん

# 頑張りが過ぎていませんか？

## ～子育て中の親のセルフケア～

### まずは、自分の今の状態に 気付くことが大切！

子育てはストレスが溜まることがあります。自分自身のストレスに気付くことが大切です。ストレスや疲れの程度により、セルフケアを行いましょう。手軽にできるものから、時間を取る等の準備が必要なものまで、自分なりの方法を見つけておきましょう。

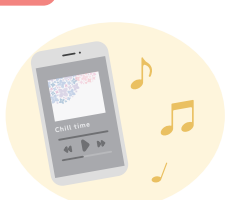
#### その場でできる例



深呼吸をする



ゆっくり水を飲む



音楽を聴く

#### 手軽にできる例



好きなものを食べる



お風呂に入る



ヨガやストレッチをする

#### 準備が必要な例



映画やショッピング等の外出をする



友人と話す



こどもを見ているから、気分転換に出かけてきたら？

家族や一時預かりサービスにこどもを預けて、休息をとる

### 私のストレス状態と セルフケア方法

日頃から、イライラしたり、気持ちが落ち込んだり、ストレス状態になった時に、どんな変化が起こるか感じとってみましょう。ストレスを和らげるための方法も、何が有効なのか確認してみましょう。

#### 私のストレスの感じ方



#### 怒りの温度計



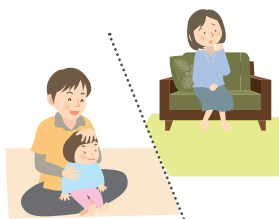
(例)

こどもと少し距離を置いてみる

お茶を飲む

深呼吸

#### セルフケア方法



今、爆発しそう！！

という時は・・・

こどもの安全を確認して、こどもと少し離れてクールダウン

別室やベランダに移動してリラックス



一人で抱えずに、誰かに助けを求める

気持ちや考えを整理する



一人で抱えずに相談してください

## 相談窓口

子育て中の人やこども自身、周囲の人も相談できます。  
※相談は無料で、秘密は守ります。匿名でも構いません。  
※掲載している相談窓口は、祝休日・年末年始が休みの場合もあります。

港北区役所こども家庭相談  
☎ 045-540-2388  
(月～金曜 8時45分～17時)

妊娠期を含む乳幼児期から学童・思春期を対象とした相談に、保健師や社会福祉職等の専門職と一緒に考えます。

港北区地域子育て支援拠点「どろっぷ」  
横浜子育てパートナー 予約・相談専用ダイヤル

●どろっぷ(大倉山) ☎ 045-547-1180(火～土曜 9時30分～16時)  
●どろっぷサテライト(綱島) ☎ 045-547-1182(火～土曜 9時30分～16時)

妊娠期から子育て期の相談に乗り、必要な情報を調べて支援機関を紹介する等、相談者の気持ちに寄り添って解決方法を一緒に考えます。

よこはま子ども虐待ホットライン  
☎ 0120-805-240  
(24時間365日)

北部児童相談所  
☎ 045-948-2441  
(月～金曜 8時45分～17時)

虐待かもと思った時、虐待してしまいそうな時は相談してください