



すくすく通信

子育て世代包括支援センター
子育て支援室

2023年
6月号



天気の変り変わりが多いこの季節、家で過ごす日も多くなりますね。子どもたちも体力を発散できないこともあるかと思いますが、同時に一緒に過ごす親御さんもストレスが溜まりますよね。親も子ども適度にストレスを発散しながら、穏やかに過ごせると良いですね。今月は支援室を利用されている皆さんに、ストレス発散方法を聞いてみました！

一時預かりに子どもを預け夫とデートに行きました。リフレッシュの為に子どもを預けることに、初めは罪悪感を感じましたが、リフレッシュできた後は、子どもが一段と愛おしく感じました。



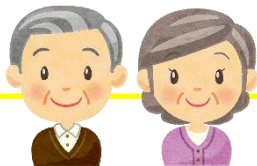
一時預かりに子どもをお願いして、美容院に行きました。子どもの事を気にせず、綺麗にしてもらえて、髪も心も心機一転できました！



週末の夫の休みに合わせて、働きに行っています。短時間ですが、子どもと離れて外に出ることが、気分転換にもなっています。お小遣いも稼げて一石二鳥！夫にも感謝です。



子どもたちを連れて、実家に帰ります。自分以外の大人がいるというだけで、負担が軽くなったように感じて、気持ちがらくになります。



子どもが寝た後、自分用に買ってきたご褒美のデザートを食べながら、韓国ドラマを見ることが至福の時です。



夫に子どもを預け学生時代の友達と、ランチに行きました。懐かしい話で盛り上がり、その後は買い物もして、リフレッシュしました。来週は夫がリフレッシュにゴルフに行くのでお互い協力し合っています。

お子さんを預けてリフレッシュすることは悪い事ではありません。後ろめたくする必要もないです。むしろリフレッシュして気持ちに余裕のできた、ニコニコ笑顔のパパやママの方が、お子さんもとっても嬉しいはず。頼れるところには大いに頼って、上手に発散させながら子育てしていきましょう！