



こども相談室だより

臨時便
令和2年5月発行

新型コロナウイルス感染症の影響により、学校等の休業延長や登園自粛の協力要請など、ご家庭で親子が過ごす時間がより増えています。少しずつ解除の兆しも見えてきていますが、まだまだ不安なことも多いと思います。親御さんの思いに少しでも寄り添えればと思い、お便りをお届けします。



新型コロナウイルス感染症に対する不安、度重なる学校等の臨時休業や登園自粛などにより、ご家庭では生活の仕方やお子さんとの関わり方等、工夫されていらっしゃるのではないのでしょうか。様々なところに気をつかわれて、心の休まる時がなくお疲れのことと思います。

そのような中、休業等の再延長の発表があり「またか…」「仕方ない」等と思っても複雑ですね。落ち着かない日々ですが、よく食べよく寝て、親御さんの心身を大切にしてください。

少しずつ、学校等の再開に向けた動きが見られるようになってきました。学校等が再開した時には、久しぶりのことに張り切る、興奮する、反対に疲れる、気分が落ちてしまうなど、様々な様子が見られることと思います。そのような姿に一喜一憂するのではなく、お子さんがペースを取り戻そうとしていると捉えて、お子さんに寄り添い、思いを聞くなどして疲れを労ってあげましょう。

お子さんが長い期間ご家庭で過ごしていると「家で何かしないといけないんじゃないかしら？」と焦ってしまうことはありませんか。“何かしないといけない”と思うとかえって負担になることもあるかもしれません。いつもと違う日常の中で、お子さんが健康で過ごせていればまずは大丈夫です。困ったり悩んだりした時には、身近な方に話してみてください。話すことで気が楽になると思います。でもちょっと話し相手がいなくて…という時は、こども相談室にお電話ください。

ほっとひといき 呼吸法

- ①鼻からゆっくりと息を吸います。
身体が空気で満たされるイメージをします。
- ②口からゆっくりと息を吐きます。
身体がほぐれるイメージをします。
- ③ゆったりと、5回繰り返します。
日中に、何回かやってみてください。



お気軽にお電話ください



長野市子育て支援課こども相談室

相談専用電話番号
026-224-9746

平日 8時30分～17時15分
毎月第2火曜日（祝日なら第3火曜日）
17時30分～19時30分