

子どもにどう
接したらいいのかわからない…

子どもとの関わり方ヒント

スキンシップを取ろう
まずは3つ!

ほほえむ・見つめ合う・触れ合う

にっこり笑って子どもの目を見てあげよう。

抱っこしたり、くすぐったりもいいね。

子どもが見たり動いたりしたら、同じことをしてみよう。



スキンシップは

安心感

信頼感

自信

を育みます



小児科医が診る 子育てワンポイント

親子でいつもと同じように「飲む・食べる」「寝る」「遊ぶ」が
できていますか？

医者は風邪だけを診るのが仕事ではありません。

子どもに関わることで困ったら、気軽に相談しに来てください。

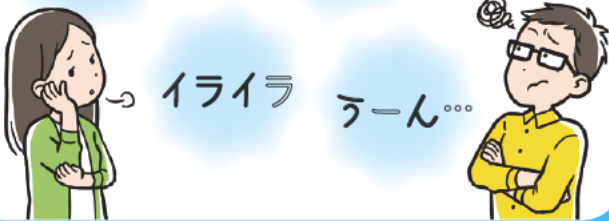


赤ちゃんが泣くのがつらい…余裕がない…

がんばりすぎないで、**まわ**りに**たよ**ってみよう!

こんな感情が続く時

はあ... しくしく



こんなことが当てはまる時

- 抱っこが減った
- 声かけが減った
- 子どもに、じっくりできない
- 自分の子育てが不安
- 毎日大変なことしかない
- 子どもの前で夫婦喧嘩

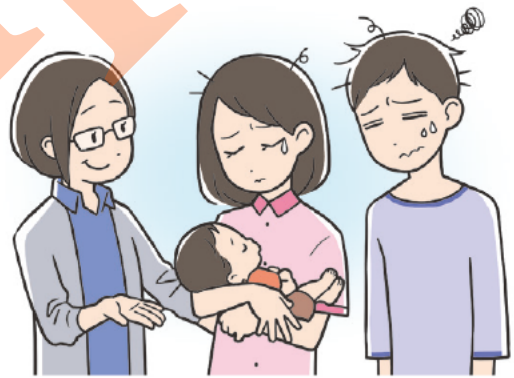
リフレッシュしよう!



リフレッシュすると...

- 気分がすっきり!
- 気持ちが楽になる

話を聞いてもらおう!



話を聞いてもらうと...

- 気持ちの整理がつく
- 何をしたらいいのかが分かる

① 児童相談所虐待対応ダイヤル **189** へ TEL 児童相談所の専門家に話や気持ちを聞いてもらえます

② あなたのまちの相談窓口

