

保護者の皆様へ

心の110番
“すてっぷ”へ



保護者ご自身のメンタルヘルスが大切です

子どもは周りの大人の反応を見て状況を判断します。大人が落ち着けば子どもも落ち着きます。

外出自粛や在宅勤務など大人にとっても非日常の連続です。どんな方でもこのような状況では、ストレスを感じ少しのことに不安を感じたり、怒りっぽくなったり、時に気分が落ち込んだりします。でもそれは私たち誰もが備えている自然な反応なのです。ストレスで生じる反応には気持ちの変化や体調の変化など様々なものがあります。

このような反応が普段よりも強く出た場合は休息をとり、必要に応じて専門機関に相談しましょう。

体調管理が大切！

規則正しい生活、食事、睡眠を
維持しましょう

正しい情報を！

公的なホームページ等で得る
ようにしましょう

不安をあおらないように！

メディアに接する時間を減らし
ましょう

電話やラインで！

家族や親せき、友人らと話す時
間を持ちましょう

気持ちを落ち着けたいけど…

アルコールやタバコ等には過度
に頼らないようにしましょう

家族それぞれの時間割はどう？

仕事の時間、家族との時間、
プライベートの時間など



*自分に合ったリラックス法を見つけましょう

- ◇おしゃべりをする
- ◇読書をする
- ◇塗り絵をする
- ◇深呼吸をする
- ◇ヨガやストレッチをする
- ◇音楽を聴く
- ◇工作をする
- ◇一人でゆっくり風呂に入る など

○教育センター すてっぷ

相談専用電話 058-383-7290 火～土 9:00～17:15 (祝日除く)

○子ども・家庭電話相談室

058-213-8080 または 0120-76-1152 (フリーダイヤル)
月～金 8:45～21:00 (祝日除く) 土 8:45～17:00 (祝日除く)

よろしく
らら

