

妊娠

出産

乳幼児期

ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。



仙北市ホームページ
はコチラ！

【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》 ☎ 43-2252

《携帯電話》 📞 080-2813-0835



笑顔で子育てするために



新型コロナウイルス感染症で、外出ができず、家にいる時間が多くなったり、勤務の仕方が変わった、人と会ったり会食したりすることがなくなった、子どもを遊びに連れていくこともできなくなったなど、育児を取り巻く環境でも多くのストレスを感じるようになりました。ストレスがたまると、子どもの気持ちをくみ取ることができなくなったり、感情的に子どもにあたってしまったたりすることがあります。

子どもが言うことを聞いてくれなくてイライラすることもあります。

子どもの世話をしながら自分のことも大事にしていくことは簡単ではありませんが、ストレスへのはやめのセルフケアは育児にとって大切です。

子育て期のストレス要因

- * ストレス発散の場がない…外出自粛で話せる相手と会えない
- * 時間的喪失…自分で使える時間が減った・なくなった
- * 責任…子育ても家事もしっかりしなくては…
- * 心身の疲労…一日中少しもゆとりできない
- * 孤立感…自分のことをわかってくれな
- * 自信喪失…子育ても家事も仕事も中途半端しかりしなくてはと思う



心と体のセルフケア

- ▽ 朝日を浴びる 体内時計がリセットされて体調が安定します
 - ▽ 朝食は欠かさず食べる
 - ▽ 育児・家事・仕事をひとりで抱え込まない 自分ひとりで頑張らず周りの人に相談と協力を求めましょう
 - ▽ 人とつながる 友人や家族など会えない時には電話やメールなどを使って人とつながりましょう
 - ▽ 快眠で心身をリフレッシュ 夜間子どもの世話などで睡眠が足りないときは30分以内の仮寝をして、頭をスッキリさせましょう。
 - ▽ 適度な運動をして心の緊張をとりましょ う 簡単なストレッチ体操をして体の緊張を緩めましょ う
 - ▽ 心身が疲れ果ててしまわないうちに誰かに相談しましょ う
- 身近に相談相手がない場合は
仙北市子育て世代包括支援センター
(保健課 43-2252)
仙北市子ども家庭総合支援拠点
(子育て推進課 43-2280)
に相談しましょ う