

5月の子育て支援室コラム

ページ番号：594251 2023年6月1日

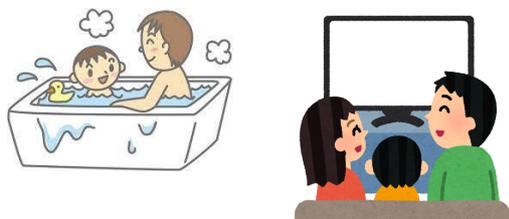
新生活スタートから1ヶ月～”変わらない日常”でストレス解消～

新学期がスタートして1ヶ月、ワクワク・ドキドキの毎日を送っているご家庭も多いと思います。新しい環境の中で「ぐずらずに学校（園）に行ってくれるだろうか」「集団生活になじめるだろうか」など、心配は尽きないですね。



子どもは保護者の姿をよく見ています。意識していなくても、保護者が不安な表情を見せたり不安を言葉に出したりすると、子ども自身にも不安が広がっていきます。

「新しい生活に対して不安を持つのは当たり前なんだ」とどっしり構え、そんな時こそ、”変わらない日常”を心がけてみませんか？子どもと一緒にお風呂に入る、一緒にごはんを食べる、一緒に好きなテレビを見るなど、ゆったりとした時間を家族で共有することで、おとなも子どもも心身ともにリラックスにつながるいいですね。



SNSリンクは別ウィンドウで開きます



このページに対してご意見をお聞かせください

このページの作成者・問合せ先

大阪市天王寺区役所 保健福祉課福祉サービスグループ

〒543-8501 大阪市天王寺区真法院町20番33号（天王寺区役所2階）

電話：[06-6774-9857](tel:06-6774-9857)

ファックス：06-6772-4906

[メール送信フォーム](#)

Copyright (C) City of Osaka All rights reserved.