

緊急事態宣言を受け、4/27（火）～5/11（火）までひろばは休止していますが、ご相談は電話、メールなどで受け付けています。個室での相談もできます。（要予約）



すくすく相談 臨床心理士

怒ってしまいそうになったときは、6秒で怒りのピークがおさまります。お子さんの安全を確認した上でその場を離れ、お子さんから距離をとって様子を見守るとよいですよ。

ステイホーム中はどうしても動画を見たりゲームをしたりすることが増えてしまいますよね。始める前にお子さんと話し合っただけでルールを決めておくともよいですね。ルールを決める際は、年齢の高いお子さんであれば、お子さんが自分で決めたルールを尊重しましょう。

小さいお子さんは「動画を2つ見たら終わり。あともう1つね。」など具体的にお子さんがわかる数字で伝えるとよいです。タイマーなどを活用してもよいですね。



## 子ども家庭支援センターでの相談は

妊娠期、0～18歳までのお子さんご家庭についてのご相談をお受けします。

お子さん自身からのご相談もお受けします。

- 保育園やあそび場などの地域情報
- 子どもとの関わり方に悩んでいる
- イライラしてしまう
- 出産の不安
- 離乳や寝かしつけ
- イヤイヤ期
- 可愛いと思えない、子育てが楽しくない
- うちの子反抗期？
- これって虐待？本当は優しくしたいのに…など



【住所】 小平市小川東町 4-2-1 小平元気村おがわ東 2階  
 【開館日】 火曜～土曜日（日、月、祝日はお休み）  
 【開館時間】 10:00～18:00  
 【TEL】 042(348)2100（代表）【FAX】 042-348-2101  
 042(347)3192（虐待かも、と思ったらご連絡ください）  
 042(313)2391（ティーンズ相談室）  
 【メール】 kodomokatei\_kodaira@unchusha.com  
 【HP】 [http://fukushi.unchusha.com/kodomokatei\\_kodaira](http://fukushi.unchusha.com/kodomokatei_kodaira)

