

## 6月子育てワンポイント

# 『子どもが育てにくいと感じたとき』 ～どこに相談したらいいの?～

子育てをしていると、「落ち着きがない気がする…」「何度伝えても切り替えが難しい…」「こだわりが強くて困ってしまう…」などと、ふと育てにくいかもしれないと感じることがあるかもしれません。

ですが、それは決して“保護者の皆様の関わり方が悪い”ということではありません。子ども1人ひとりには個性や発達のペースがあり、得意なこと・苦手なこともさまざまです。また、保護者の方自身も、毎日子育ての中で疲れや不安を感じることがあります。そんな時は、1人で抱え込まず、周りの人に相談してみることが大切です。



### 【まずは身近な相談先へ】

#### ① 園の先生

集団での様子や友だちとの関りなど、家庭とは違った姿が見えることがあります。  
「こんなことで相談していいのかな？」と思うことでも大丈夫です！

#### ② 市町村の子育て窓口

各自治体には、子育てに関する相談窓口があります。保健士さんや専門職の方が話を聞いてくれます。

#### ③ 発達相談・児童発達センター

言葉や行動、集団生活などで気になることがある場合、専門的な視点で相談できます。

#### ④ かかりつけ小児科

発達面だけでなく、睡眠や生活リズム、体調などが関係していることがあります。  
気になることは、小児科でも相談できます。



### 【大切なのは、早めに話してみること】

相談することは、特別なことではありません。誰かに話すことで気持ちが軽くなったり、子どもの新しい姿に気づけたりすることもあります。お子様が安心して成長していけるよう、園でも一緒に見守っていきたいと思います。気になることがありましたら、いつでも職員へお声掛けください。