

お子さんと家庭で過ごしているみなさんへ

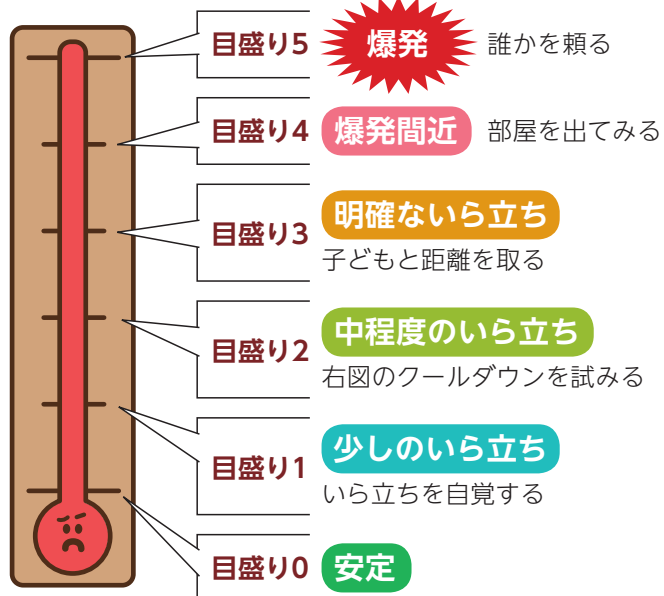


☎子ども発達支援課 ☎内線2772

外出自粛や休校により、子どもと過ごす時間が増えたことで、子どもの言動にイライラし、感情的に当たってしまう場面が増えています。子どもも大人と同じように、不安を感じ、ストレスがたまっていることを受け止めたうえで、上手にクールダウンして過ごしましょう。

1 自分のいら立ちを自覚する

自分のいら立ちの度合いを、心の中に温度計をイメージして自覚すると、冷静に対応できます。



2 イライラを上手に逃がす

こんなクールダウンが効果的です。



3 家族で話し合ってみる

お互いの感じている不安やストレス、不満について、家族で話し合ってみましょう。テレビ電話を活用して、離れた家族と顔を見て会話するのもストレスの緩和に効果的です。



家で過ごしている子どものみなさんへ

子ども電話相談

悲しいことや心配なこと、お話ししたいことがあったら気軽に電話してください。



●24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310

●子ども家庭支援センターりぼん ☎40-5925(平日 午前8時30分～午後5時)

児童虐待防止のためのLINE相談窓口

●子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京

※保護者からの相談も可。

◆平日 午前9時～午後11時

(受付は10時30分まで、土・日曜日、祝日は午前9時～午後5時)



二次元コードから
友だち追加

緊急時はためらわないで！

●児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(いちはやく)

相談窓口話してみる

●子ども家庭支援センターりぼん(教育センター2階)

☎40-5925(平日 午前8時30分～午後5時)

子育てに関するストレスや悩み、困りごとについて、お気軽にご相談ください。

●児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(いちはやく)

緊急時には、ためらわず児童相談所にお電話ください。近くの児童相談所に24時間つながります。

DV(配偶者等暴力)と感じたらすぐに相談を



☎子育て支援課 ☎内線2754

企画経営課 ☎内線2116

新型コロナウイルス感染症の影響による生活不安、外出自粛により、全国的にDV(ドメスティックバイオレンス・配偶者等暴力)の増加が懸念されています。暴力というと、殴る、蹴るなど、体を傷つけるものがイメージされがちですが、大声で怒鳴る、無視する、生活費を渡さないなど、パートナーに不安を与え、尊厳を傷つける行為も暴力です。

一人で悩まないで相談してください。



こんなことも暴力です

- 髪を引っ張る、物を投げ付ける
- パートナーをおとしめるようなことを言う
- 大声で怒鳴る
- 携帯電話やメールを細かくチェックして行動を制限する
- 家族や友達との付き合いを制限する
- 大切にしているものをわざと壊す
- 「誰のおかげで生活できているんだ」などの暴言を吐く
- 性行為を強要する、避妊に協力しない

相談窓口話してみる

緊急時にはためらわず
警察 ☎110に電話を！

市の相談窓口

●婦人相談員・母子父子自立支援員 男性からの相談も受け付けています。

☎内線2754(平日 午前9時～午後5時)

●こころの相談室 女性を対象とした相談です(木・土曜日 午後1時～5時)。

〈予約専用ダイヤル〉☎44-6600(平日 午前9時～午後5時)

東京都の相談窓口

●東京ウィメンズプラザ まずはお電話ください。

☎03-5467-2455(午前9時～午後9時)

国の相談窓口

●DV相談+ (プラス) SNS、メールでも相談を受け付けています。

☎0120-279-889(24時間対応)

HP <https://soudanplus.jp/> からご利用ください。