

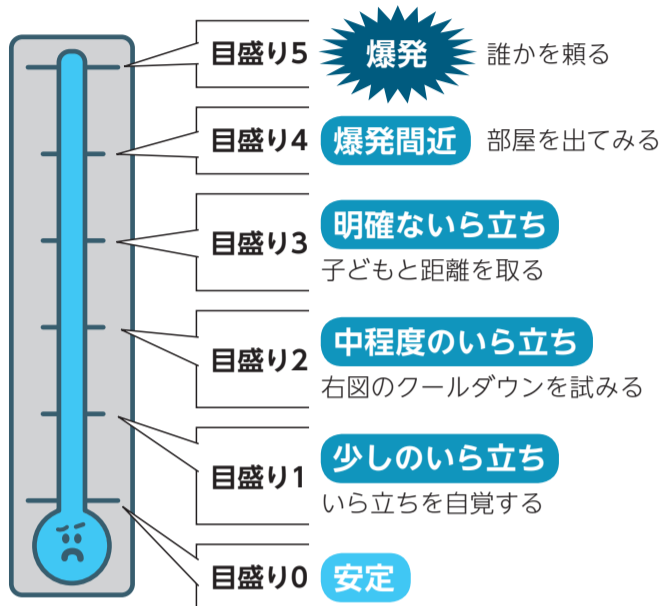
# コロナ禍でお子さんと過ごす時間が増えている皆さんへ

☎子ども発達支援課☎内線2772

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せんか。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。



## 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)

### 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)

## 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。



## 相談窓口と話してみる

- 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。

# ひとり親家庭の方

一人で悩まず気軽にご相談ください

☎子育て支援課☎内線2754

ひとり親家庭が日ごろ抱えている、生活・就労・教育などの悩み相談を受け付けています。専門の相談員が電話または面接により対応します。

## 母子父子自立支援員による相談

☎月～金曜日午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)  
☎同課☎内線2754へ

### 相談内容

- 生活、就労、住まいに関すること
- 離婚、養育費に関すること
- ひとり親家庭ホームヘルプサービスの利用に関すること
- 福祉資金(就学支度資金、修学資金など)の貸し付けに関すること
- 就職に有利となる資格取得に関すること(自立支援教育訓練給付金、高等職業訓練促進給付金など)



## その他の相談窓口

- 東京都ひとり親家庭支援センターはあと多摩☎042-506-1182  
☎毎日午前9時～午後5時30分(火・金曜日は7時30分まで)
- 東京都ひとり親家庭支援センターはあと☎03-5261-8687  
☎毎日午前9時～午後7時30分(土・日曜日、祝日は4時30分まで)
- ハローワーク三鷹☎0422-47-8609  
☎平日午前8時30分～午後5時15分(祝日、年末年始を除く)

