

子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第171回 「親が心の不調をかかえた時」

心の相談員 前田 里美

体が病気になった時はある程度人にもわかってもらえますが、心の具合が悪くなった時はなかなか人からは理解しづらいものです。性格なのか障害なのか疾病なのかの線引きがはっきりわからないのも理解しづらい要因でしょう。

最近心療内科の敷居も低くなってきたことと内科でもお薬を処方してもらえることもあり、心の病に対する偏見も随分減ってきたようですが、「もう少し様子を見よう。頑張ってみよう。」と思いがちです。

心の具合が悪い場合、長期にわたり改善されないこともあります。そして、子どもにとって親が心の不調をかかえている状態は子どもの心にも影響を与えます。親の気分が不安定な日常が続くと、子どもの年齢が低い場合最初は訳がわからずそれが普通と知っているかもしれません。しかし、年齢が上がり様々な情報を知ると「自分のせいかも…」「我慢しなきゃ」「もっと頑張らないと…」「寂しい…」「イライラする」「恥ずかしい」「嫌い」「どうして自分だけ？」などと思うようになります。思春期には不安・心配・怒りから混乱に陥り更に複雑な感情が湧いてくるでしょう。

親が悪いわけではありません。そんな自分を責めないでください。心の病は年齢職業問わず誰でもなりえます。大人でも子どもでもなる可能性があるのです。家族の為にも自分の為にも、誰かに相談する、どこかの公的機関に相談する、病院を受診することが大切です。親だけでなく子どもへのケアも必要になるでしょう。一人で抱え込まずSOSを発してください。

※前田こころの相談員は、朝日小学校・朝日中学校で相談活動をしています。

朝日町障がい児リハビリテーション費用助成について

朝日町では、障がい児が言語や作業・理学療法などのリハビリテーションを受けた場合に月1,000円を上限に助成を行っています。

平成31年4月1日から令和2年3月31日までに実施したリハビリテーションの領収書を添えて、4月10日（金）までに子育て健康課へ申請してください。

なお、朝日町福祉医療（こども医療費）助成の対象となるリハビリテーションは対象外です。

問い合わせ先 子育て健康課 TEL 377-5652



3月の子育て支援事業



日程	時間	事業名	内容	対象	場所	予約	担当
3/13(金)・17(火)・24(火)・27(金)・31(火)・4/2(木)・7(火)・10(金)	9:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ストレッチなどの遊	発達がゆっくりの子どもと保護者	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ(377-3522)
3/18(水)	10:00-12:00	ほっとする会	茶話会				
4/3(金)	9:00-12:00	親の会					
3/12(木)・19(木)	10:00-12:00	親子ふれあい事業	集団遊びなど	未就園児	児童館	要予約	社会福祉協議会(377-2941)
3/14(土)・28(土)	15:00-15:30	おはなし会	絵本の読み聞かせなど	お話を聞きたい方はどなたでも	あさひライブラリー	不要	教育文化施設(377-6111)

*最終ページに子育て健康課の子育て事業を掲載していますので、ご覧ください。

*お問い合わせは、各担当者にご連絡ください。