

「新しい日常」の中で

しんどい、つらいと感じていませんか？

新型コロナウイルスが世界中に蔓延した中、今までの当たり前が通用しなくなりました。外出自粛など、家族で過ごす時間が増えた中、クレオ大阪の「女性相談」、「男性相談」、「子育て相談」にもいろいろな相談電話がかかっています。ぜひ、お気軽にご活用ください。あなたからの相談をお待ちしています。

コロナ自粛でおうち時間は、 ストレスでいっぱい！



子育て中のご相談

いくつかの相談事例をもとに作成しています。



11か月になる子どもがいます。一人目です。抱っこをしていると機嫌が良いのですが、寝かしつけるのが一苦勞で、夜泣きも頻繁なんです。夫は新型コロナウイルスの影響で在宅勤務になり、リビングで仕事をしています。夫も子どものことはかわいがってくれますが、仕事では子どもの泣き声が邪魔にならないかと私も気がつかうし…。

子どもは、離乳食もあまり食べてくれないし、よその子と比べて発達が遅いんじゃないかと不安で不安で… (涙声)。

お電話をかけてくださって良かったです。子育てが大変な時に、在宅で仕事している夫にも気がつかうし、大変ですね。いつもと違う毎日にとまどったりイライラしたりしますね。新型コロナの影響もあってか、「わけもなく腹が立つ」、「不安で仕方ない」とお電話くださる方もたくさんいらっしゃいます。

お子さんのことも心配でしょうけど、あなた自身の体調はどうですか？眠れていますか？お昼寝のときに一緒に寝るなど、あなたも休めるときには休息をとってくださいね。

お子さんが11か月ということですが、体重はだいたい何kgくらいですか？8kg～10kgを大きく外れていなければ、あまり心配いらないですよ。よろしければ、小児科医の専門相談の予約をおとりします。

離乳食は、「おいしく 楽しく 喜んで」。2歳くらいまでは栄養のことなどは考えなくても良いともいわれていますし、長い目で考えていきましょう。

あなた自身の睡眠時間が確保できているのか少し心配です。もしよかったら、「女性相談」の予約をとって、自分の気持ちとゆっくり向き合ってみませんか？一人で悩んで、いろいろと背負い込むのは大変です。ほかの人と話すことで気持ちが整理されることもあるので、いつでもお電話ください。

その後、Aさんは思い切って「女性相談」の予約をとって、面接相談をうけてみることにしました。



電話で話すのもいいけど、家を離れてゆっくり会って話をするので、一人の大人として自分自身の気持ちに向き合うことができた気がしました。あれからまだまだ悩むことはありますが、イライラが止まらないときには、相談員さんに教えてもらったリラックス法を試したり、電話相談をかけてみたりと、工夫をしています。

クレオ大阪には「男性相談」があるということも知りました。「夫も悩んだり、しんどくなることもある」ということに気がつき、夫に対する見方も少し変わった気がします。



お悩み相談室

一人で悩まず、私たちにお電話ください！

女性相談(女性総合相談センター)

電話相談 06-6770-7700
火～土曜日 10:00～20:30 / 日・祝 10:00～16:00

面接相談(要予約) 06-6770-7730
会場：クレオ大阪中央、子育て館、西館、東館、南館

男性相談

電話相談 06-6354-1055
毎週金曜日 19:00～21:00 / 第3日曜日 11:00～17:00

面接相談(要予約) 06-6770-7723
予約受付：火～土曜日 10:00～20:30 日・祝 10:00～16:00
会場：クレオ大阪子育て館

子育て相談

電話相談・面接相談(要予約) 06-6354-4152
月～金曜日 10:00～21:00 / 土・日・祝 10:00～17:00

相談内容 一般相談・専門相談(小児科医、児童精神科医、臨床心理士、弁護士)
会場：クレオ大阪子育て館