

おうちの方々へ

休校や外出自粛 先の見えない毎日  
勤務形態が変わったり 家事が増えたり  
閉ざされた中での育児は 楽しいことばかりではなく  
泣きたくなったり ため息が出てしまったり 落ち込んだり…

子どもだけではなく 大人も不安やストレスで  
疲れてしまいますね。

どうしても やる気が起こらなかったり  
イライラしてしまったり…

それは「がんばりすぎのサイン」が  
出ているのかもしれない。

大事な家族の命を守るため、生活を支えるために  
一生懸命がんばってきた 何よりの証拠です。

どうか 責めたり 抱え込んだりせず  
電話でおしゃべりをしたり  
少しでも ご自身の時間を作ったり  
ちょっとずつ手を抜いたり 力を抜いたりしながら  
保護者の皆さん自身が 穏やかに過ごせることを  
心から 心から 願っています。

どうしても つらくなったときには  
学校はもちろん  
足立区こども支援センターげんき (03-5851-8507)  
でも 電話にて相談を受け付けています。

微力ながら 少しでも 力になれば嬉しいです。  
一緒に 乗り越えていきましょう。

ひまわり教室

特別支援コーディネーター

