

**子**どもと長く一緒に過ごしている  
とどうしてもモヤモヤ・ムカム  
カしてしまうこともありますよね。小  
さなことで怒ってしまい「なんでこん  
なことで怒っちゃったのだろう…」と  
落ち込むこともあるのではないでしょ  
うか。

今回はモヤモヤ・ムカムカを落ち着か  
せるポイントについてご説明します。

① 6秒間待ってみよう

怒りが起きる出来事から、怒りの衝動  
的な気持ちが続くのは6秒間と言われ  
ています。6秒間の間に後悔をする発  
言や行動が起きてしまうことが多いの  
で6秒間自分で数えて深呼吸してみ  
てください。

② 落ち着く言葉を見つけよう

自分が落ち着く言葉を繰り返し口に  
出してみましょう。例えば「大丈夫、大  
丈夫」と言ってみることも大事です。

自分と同じ状況の人が目の前にいた  
ら、なんと声を掛けるかを考えて落ち  
着く言葉を見つけてみてください。

③ 落ち着く行動を試みよう

ほんのちよっとの行動で自分を見失  
わず落ち着ける場合もあります。水を飲  
む、電話をかける、紙に書きだす、部  
屋を出る。自分の行動を変えて、気持  
ちを切り替えるタイミングを作りま  
しょう。

月	火	水
<p><b>【子育て支援室の表記】</b></p> <p>※：子育て支援室フラワー（上小目） ★：フラワー出張支援室「キラキラ」 午前9時30分～正午 / 午後1時～3時30分 ☀：子育て支援室おひさま</p>	<p>ば：おひさま出張支援室「ばんだ」 (谷井田コミュニティセンター・板橋コミュニティセンター)</p> <p>き：きらくやまふれあいの丘（神生） 小：小絹児童館（小絹） ル：認定こども園ルンビニー学園（陽光台）</p>	<p>富：富士見ヶ丘認定こども園（富士見ヶ丘） 図：図書館 ソ：子育てボランティア「ソレイユ」 ◎：公立保育所 あそびのひろば ぼ：ひなた保育園やわら子育て支援室「ぼかぼか」</p>
<p><b>5</b> 富：室内（風船）遊び【午前10時～正午】 ※：おもちゃ病院【午前9時30分～11時30分】 ★：谷原分館</p>	<p><b>6</b> 富：室内（風船）遊び【午前10時～正午】 ※2歳児中心 ★：伊奈公民館 ば：谷井田コミセン「変身グッズを作ろう！」 【午前10時30分～11時 / 午後1時30分～2時】 小：りすくらす（0～1歳）【午前11時～11時15分】 「マジックスクリーンをたのしもう」 き：手形・足形アート☆要予約 【午前10時30分～11時30分】</p>	<p><b>7</b> 富：室内（風船）遊び ※0歳、1歳児中心 【午前10時～正午】 ★：伊奈公民館 小：成長記録会【午前10時～正午】 ぼ：運動会ごっこ【午前10時～11時】☆要予約</p>
<p><b>12</b> 富：園庭遊び【午前10時～正午】 ★：谷原分館「リズム遊び」 【午前10時30分～11時30分】</p> 	<p><b>13</b> 富：園庭遊び【午前10時～正午】※2歳児中心 ★：伊奈公民館 ば：谷井田コミセン「自由解放」 【午前10時～正午 / 午後1時～3時】 小：うさぎくらす（1～2歳）【午前11時～11時15分】 「マジックスクリーンをたのしもう」</p>	<p><b>14</b> 富：園庭遊び【午前10時～正午】※0歳、1歳児中心 ※：誕生会【午前10時30分～11時30分】 ★：伊奈公民館 小：乳幼児工作【午前10時30分～11時30分】 き：キッズヘアカット ※3歳未満対象☆要予約 【午前10時30分～11時30分】</p>
<p><b>19</b> 富：ハロウィン制作【午前10時～正午】 ※：親子教室【午前10時30分～11時30分】 ★：谷原分館</p>	<p><b>20</b> 富：ハロウィン制作【午前10時～正午】※2歳児中心 ★：伊奈公民館 ば：谷井田コミセン「自由解放」 【午前10時～正午 / 午後1時～3時】 小：きりんくらす（2歳以上）【午前11時～11時15分】 「マジックスクリーンをたのしもう」 き：アロマ講座【午前10時30分～11時30分】☆要予約 ◎：谷原第1保育所「お散歩に行こう」【午前10時～11時】 ぼ：成長記録週間【午前9時30分～11時30分】</p>	<p><b>21</b> 富：ハロウィン制作【午前10時～正午】 ※0、1歳児中心 ★：伊奈公民館 小：誕生会【午前10時30分～11時】 ル：英語とふれあうストロベリー 【午前10時～10時20分】☆要予約</p>
<p><b>26</b> 富：身体測定【午前10時～正午】 ★：谷原分館「赤ちゃんDay」【午前9時30分～正午】</p> 	<p><b>27</b> 富：身体測定【午前10時～正午】※2歳児中心 ★：伊奈公民館 ば：谷井田コミセン「自由解放」 【午前10時～正午 / 午後1時～3時】 小：保健士・栄養士さんへ相談【午前10時～11時30分】 き：ハッピーデイズ（成長記録と誕生日会） 【午前10時30分～11時30分】 ◎：伊奈第2保育所「体操で体を動かそう」 【午前10時～11時】</p>	<p><b>28</b> 富：身体測定【午前10時～正午】※0歳、1歳児中心 ※：リズム遊び【午前10時30分～11時30分】 ★：伊奈公民館 ※：成長記録【午前9時30分～11時30分】 ぼ：ハロウィン制作※各回5組限定☆要予約 【午前9時30分～10時30分 / 午前10時45分～11時45分】</p>