

こどもはぐくみ通信webコラム

親の休息を予定に入れる

長期休みは親の負担が増えがち。"休む権利"を先に確保しましょう。週に1回・2時間の一人時間があるだけで、こどもへのまなざしは和らぎます。

釜石市の"ホッとカード"は一時預かりや病後児保育の利用料の減免が受けられる制度。経済的・心理的ハードルが下がり、「頼っていい」を後押しします。利用対象や手続きは市のホームページから確認できます。

こどもに伝えるときは、「ママ(パパ)もお昼寝の時間。〇〇も先生と楽しく過ごしてきてね」と"誰も悪くない"言葉で。休息は家族のチームプレーです。



釜石市保健福祉部こども家庭センター

〒026-0025

釜石市大渡町3丁目15番26号

TEL 0193-22-5121(子育て支援担当)

TEL 0193-27-5505(こども福祉担当・母子保健担当)