

地域で見守る 子育て!子育て!

怒りのピークは6秒間

～子育て中にイライラはつきものですが、うまくコントロールすることはできます!～

「何やってるの」「早くしなさい」「何度言ったらわかるの」

子どもの言動についてイライラし、子どもに暴言を吐いてしまったり、叩いてしまうことがあるかもしれません。反射的に子どもを怒ると、「怒るつもりはなかったのに…」と後悔するようなことがあると思います。

怒りのピークは6秒だといわれています。6秒たつとそれ以降は小さくなっていきます。すぐに行動しないで、まずは6秒待ってください。



6秒待つために…

- ・怒ったことを手の平に書いてみてください。
- ・怒っていることが10点中何点かを考えてみてください。

6秒立つと徐々に冷静になってきます。

大声を出さなくて、静かに対応しやすくなります。



問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

11月の 休日等在宅当番医



☆高浜市医師会 〈診療日〉日曜および祝日 〈診療時間〉9:00～12:00、13:30～17:00

| | | | |
|-----|---------------|-----|----------|
| 2日 | 辻こどもクリニック | 神明町 | ☎52-9990 |
| 3日 | 高浜愛レディースクリニック | 湯山町 | ☎54-5161 |
| 9日 | つばさクリニック | 神明町 | ☎54-5283 |
| 16日 | きぬうら整形外科・泌尿器科 | 神明町 | ☎54-5255 |
| 23日 | 中田内科クリニック | 沢渡町 | ☎54-0606 |
| 24日 | ひさだ眼科 | 沢渡町 | ☎52-8146 |
| 30日 | 磯貝医院 | 青木町 | ☎53-0013 |

☆高浜市歯科医師会 〈診療日〉日曜 〈診療時間〉9:00～12:00

| | | | |
|-----|------------------|-----|----------|
| 2日 | おかべ歯科眼科クリニック【歯科】 | 向山町 | ☎52-7775 |
| 9日 | 港デンタルクリニック | 二池町 | ☎52-6666 |
| 16日 | 森田歯科医院 | 沢渡町 | ☎52-2336 |
| 23日 | 稲垣歯科医院 | 稗田町 | ☎52-5611 |
| 30日 | ユヤマデンタルオフィス | 湯山町 | ☎54-0007 |

なお、都合により変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。

診療時間外に、急病などで受診が必要なときは、

救急医療情報センター(☎36-11333・ホームページ <http://www.qq.pref.aichi.jp/>)に問い合わせてください。