



みんなで安心・安全 セーフコミュニティあつぎ

子育て編

コロナストレスを溜めないで みんなで守ろう子どもの笑顔

Q

こんなことはありませんか？



- 休みで家にいる子どもにイライラしてしまう
- 子どもについ怒鳴ってしまう
- 一人の時間がほしいと感じる



A

こんな時は？

深呼吸



窓開け換気



ティータイムで
一人の時間



辛くなったら、ご相談ください

家庭相談課

☎046-221-0181

受付時間 9時-17時まで(12時-13時は除く)
月～金曜(祝日年末年始を除く)

厚木児童相談所

☎046-224-1111(代表)

受付時間 8時30分-17時15分まで
月～金曜(祝日年末年始を除く)

