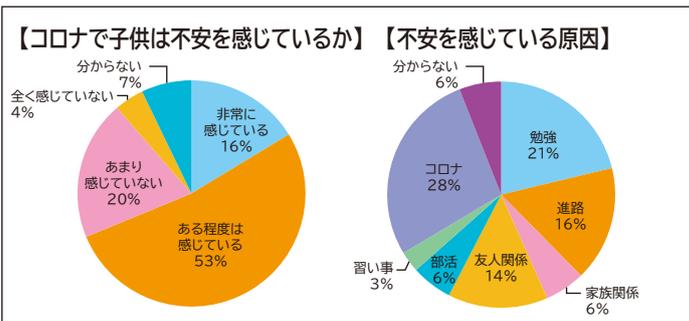


- ・なるべく再利用をする。
- ・なるべく早く安く買い物を心がけている。
- ・おかずの品数を減らす。
- ・白米を1日一回にした。
- ・入浴（シャワー）は、息子も自分2.3日に一度。育ち盛りの息子にはきちんと食べさせてやりたいが食事の量や回数を減らした。
- ・もともと節約しているのでこれ以上削るところがなくて困っている。
- ・自分の服や化粧品は一切買わない。
- ・親の食事を減らす。携帯を変えた。
- ・必要最低限の買い物はしない。
- ・自分だけ1日で2回の食事にした。
- ・安い店を見つけ、そこでしか食品を買わないように徹底しました。
- ・知り合いの方と物々交換を始めました。
- ・激安スーパーに行く頻度を増やした。
- ・売れるものは売りました。
- ・行政から借入をした
- ・食事を簡素にした
- ・湯船に入らず、シャワーのみで済ませてます。
- ・子どもはもちろん、自分の髪セルフカットです。
- ・自分の食事を減らした。
- ・食料品などは遅い時間の割引シールが貼られる時間に買い物をしました。



《子どもの不安の原因》（自由記述）

- ・塾を辞めた。
- ・感染予防の為、留守番をする事が増えた。
- ・私が感染した時保育園を休み行動制限がかかってしまい、ストレスからかおねしょの回数が増えた。
- ・感染不安で学校に行きたくない。
- ・遊べる場所が限られる。
- ・母のストレス、イラつきを感じ取って不安を感じているような気がします。子どもが濃厚接触者になり、無症状で元気で預け先が無く、仕事が出来ず、外出できずで親子共にストレスでした。
- ・咳をしている人が学校にいるが休んでもらえなくて、自分に移らないかと不安がっている。
- ・ワクチンが怖いと言っている。
- ・塾が高くて払えないから勉強に不安を感じる。
- ・コロナに感染し、味覚嗅覚が戻らず不安になっています



《夏休み後の様子》（自由記述）

- ・反抗的になった。
- ・キれる。大声出す。家のものを壊す。片付けない。暴力。
- ・夜更かしをしていることが多い様。朝に起きづらそう。
- ・ストレスなのかアトピー性皮膚炎悪化している。
- ・マスクをしていない人を見ると、嫌がるようになった。
- ・とにかくママと居たいという。
- ・お漏らしが増えた。
- ・元気がない（暗くなった）。
- ・家にいることが長くなり、寝過ぎている。
- ・色々和我慢してる様子。笑顔が減った。
- ・マスクを取る事を極端に嫌がり、給食の際も食べる瞬間だけ外すという食べ方をしている。何度、言っても外して食べる事を嫌がる。
- ・勉強に身が入らない。
- ・外食も含めお出掛けが出来ていないのが大きく、生き甲斐が無さそう。イキイキしていない。息抜きが無いと感じている様でやり甲斐が感じられていない様子。
- ・夏休み後の様子は夏休み前と比べると変わりませんが、コロナ休校から不登校になっています。

