



# 子育てにちょっと迷った時に

子育ては、かけがえのないもの、  
素晴らしいもの、  
楽しいものと言われます。

でも、実際に、やってみると

「自分の時間がなくなった」

「家族が育児に協力してくれない」

「こどもがいうこと聞いてくれない」

などなど・・・

沢山の、悩みやストレスもあります。

時に、イライラすることもあるかもしれません。



あなたは、十分にがんばっています。うまくいかないなと感じても、それはあなたのせいではありません。

少し、肩の力を抜いて、この冊子を見てみてください。

もしかしたら、あなたにあったサポートが見つかるかもしれません。



# どんなことで困っていますか？

子育てに関する相談をしたい。  
保健師と「電話相談」「面接相談」  
をしたい。

⇒ ①へ

こどもとの関わりで困って  
いたり、悩んでいるので、  
心理相談員や精神科医に  
相談してみたい。

⇒ ②へ

出産後に気分の  
落ち込みがあり、  
心理相談員に相  
談してみたい。

⇒ ③へ

休日や夜間に子育て  
について相談したい。

⇒ ④へ

妊娠中の方も  
ご相談ください

育児におわれて、自分や家族の  
食事に手がまわらない。  
離乳食や幼児食がうまくできない。

⇒ ⑤へ

## ①保健師による電話・面接・訪問相談

お住まいの最寄りの健康福祉センターに保健師がおりますので、  
まずは、お電話ください。育児についての相談がありましたら、  
これからの子育てを一緒に考えさせていただきます。  
内容によっては、教室やサービスなどを案内させていただいております。

(お問い合わせ先：各健康福祉センター) 裏面の一覧表参照。

## ②親子支援相談（要予約）



気持ちの整理をしてこれからの育児と一緒に考える  
個別の面接相談です。

- 心理相談員による相談は、こどもとの関わり方で悩んでいる方、子育てに自信が持てない方の相談です。
- 精神科医による相談は、受診や治療等についての相談です。



託児あり

（相談専用電話）TEL 046-822-4816

## ③ママ・パパのためのこころの相談

妊娠中の方も  
ご相談ください

産後（お子さんが1歳くらいまで）に、  
気持ちの落ち込みなどを感じている方のための  
心理相談員による個別の面接相談です。  
お子さんのお父さんが、相談することもできます。  
気持ちの整理をしたいという方はご利用ください。



託児あり

（お問い合わせ先：各健康福祉センター）裏面の連絡先参照。

## ④子育てホットライン



24 時間 365 日いつでも相談員が子育てに関する  
不安や悩みを電話でお聞きします。  
病気等、医療の相談はお受けできません。

（相談専用電話）TEL 046-822-8511

## ⑤管理栄養士による食事相談

妊娠中の方も  
ご相談ください

日々欠かせない食事への不安や悩みの相談をお受けします。  
まずはお電話ください。一緒に考えさせていただきます。

（お問い合わせ先：地域健康課）TEL 046-824-7642

# 各健康福祉センター・こども家庭支援課連絡先

【受付時間 平日 8:30~17:00】

## 【中央健康福祉センター】（本庁、大津、逸見、衣笠行政センター管内）

住所：西逸見町 1-38-11 ウェルシティ市民プラザ 3 階  
電話：046-824-7632

## 【北健康福祉センター】（追浜、田浦行政センター管内）

住所：船越町 6-77 田浦行政センター 2 階  
電話：046-861-4118

## 【南健康福祉センター】（久里浜、北下浦、浦賀行政センター管内）

住所：久里浜 6-14-2 久里浜行政センター 2 階  
電話：046-836-1511

## 【西健康福祉センター】（西行政センター管内）

住所：長坂 1-2-2 西行政センター 1 階  
電話：046-856-0719

## 【こども家庭支援課】

住所：小川町 1 1 番地 はぐくみかん 5 階  
電話：046-822-8933