

子育ての心配や悩み、ひとりで抱えていませんか？

子育ては喜びの反面、不安や悩みを感じることも、心配なことも多いものです。
こちらでは、よくある心配事等の内容や、相談の方法、相談先についてご紹介します。

子育てには大きなエネルギーが必要です

子どもを育てることは、時間も気力もたくさん使う大仕事。
誰でも不安や悩みを感じ、心配になるのは自然なことです。

子育ての心配事・悩みにはこんなものがあります

- ・教育費・生活費などお金の不安
 - ・仕事・家事・育児の両立
 - ・子どもへの接し方・叱り方
 - ・自分の時間がない、ストレスが溜まる
 - ・子どもの健康・発達・友人関係
- ➡ 不安は一つではなく、複数の重なることもあります。

相談している人もいれば、できない人も

多くの方はパートナーや親、友人、医師、保健師などに相談しています。
でも、「誰にも相談できない」と感じている方も少なくありません。

「相談すること」が難しい理由

- ・対面で話すのが緊張する
 - ・過去に相談して傷ついた経験がある
 - ・どう話せばいいかわからない
- ➡ そんなときは、電話・メール・SNSなどの相談も活用できます。

相談相手は「あなたが安心できる人」で大丈夫

- ・配偶者・親・先生・保健師・地域の支援員など
 - ・NPOや子育てサロンなども利用できます
- 「この人なら話せるかも」と思える相手に話してみましよう。

子育ては親だけの責任ではありません

子どもを育てることは、地域や社会全体の責任でもあります。
児童福祉法でも、国や自治体の子育てを支えることが定められています。

まずは、一歩を

すぐに相談できなくても大丈夫。
「いざという時に話せる場所がある」と知っておくことが大切です。
あなたの思いを安心して話せる場所が、きっとあります。

どこに相談すればいいか迷ったら

- ・まずは身近な安心できる人に
- ・思い浮かばないときは、自治体や民間の子育て相談窓口へ

公共団体(行政・公的機関)

市区町村の子育て支援センター (全国の自治体が設置)	〇〇市子育て支援センター、子育てひろば などの名称
保健センター(保健所)	妊娠・出産・発達・育児全般に関する相談に対応。保健師・助産師の訪問支援もある。
児童相談所	全国共通ダイヤル「 189 」で最寄りの児童相談所に繋がる。夜間ホットラインもある。
「 24時間子どもSOSダイヤル 」	全国の子ども・保護者が24時間相談できるホットライン。 0120-0-78310

民間団体・NPO・企業など

チャイルドライン (チャット相談あり)	チャイルドライン支援センターが統括し、全国のボランティア「受け手」が応対。子ども自身が話せる。 0120-99-7777(16時～21時)
ベネッセ たまひよ相談窓口	悩みの内容ごとに、行政などの相談窓口を紹介しているWebページ。
日本助産師協会	思春期の悩みや、子育て、更年期症状、高齢者の性の問題を含めた女性の健康について、相談事業を実施。 全国の相談窓口を紹介しているWebページ。

夜間・休日も対応しているところもあります。
あなたのタイミングで、あなたの方法で相談してみてください。