



ひとりで悩まないで!

あなたの子育て応援します

育児をする中で、悩んだり、困ったり、うまくいかないこともあると思います。24時間365日休みなしの育児にストレスを感じることもありますよね。ひとりで悩まないで、気軽にご相談ください。



相談できるところ

- ・中保健センター ☎ 72-1121
- ・西保健センター ☎ 63-4833
- ・北保健センター ☎ 86-1611

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
(祝日・年末年始を除く)

- ・子ども悩みごと相談 ☎ 28-9152

月～金曜日 午前10時～午後4時30分
(祝日・年末年始を除く)

- ・子ども悩みごと相談一休日・夜間ダイヤル ☎ 73-4192 ※電話相談のみ

火～土曜日 午後5時30分～午後8時30分
日曜日 午前9時～12時 (青年の家の休館日を除く)

- ・育児もしもしキャッチ ☎ 0562-43-0555

火～土曜日 午後5時～午後9時 (祝日・年末年始を除く)

- ・認定NPO法人CAPNA (子どもの虐待防止ネットワーク) ☎ 052-232-0624

月～土曜日 午前10時～午後4時 (祝日を除く)

ホームページからメール相談ができます。http://www.capna.jp

- ・愛知県一宮児童相談センター ☎ 45-1558

月～金曜日 午前9時～午後5時15分
(祝日・年末年始を除く)

子育て上手になるために...

お母さんへ

- ☆ 何でも完璧にやろうと思わないようにしましょう。
- ☆ ひとりで悩まないで困ったときは助けを求めましょう。
- ☆ つらいときは子どもを預けましょう。
- ☆ 自分の時間を持ちましょう。

お父さん・家族の方へ

- ☆ お母さんに声をかけ、話を聞きましょう。
感謝の言葉をひと声かけてあげれば、きっと育児疲れも楽になります。
- ☆ お母さんのストレス発散に協力しましょう。
子育てから解放される時間が持てるようにしてあげましょう。

「しつけ」と「虐待」は違います!

「しつけ」に暴言・暴力などが加わると、それは「虐待」になります。
叩くようになると、だんだんエスカレートして、自分の力では抑えきれなくなってしまいます。
「しつけ」とは、子どもが自立していくための大まかな道筋を親が示してあげることです。
叱るときはまず言葉で伝え、暴力の連鎖を生み出さないようにしましょう。

「虐待かな...」と思ったら

市役所子育て支援課 ☎ 28-9141 愛知県一宮児童相談センター ☎ 45-1558

※子どもの生命の危険があると考えられる時は、すぐに110番・119番へ通報を!