

これから赤ちゃんをむかえるご家族 ^{あか} 赤ちゃんをむかえた後のご家族へ ^{かぞく}

き 気になっていること ^{なや} 悩んでいることについて

いっしょ ^{はな} 一緒に話してみませんか？

Would you like to talk together about anything that's been on your mind?



^{さいきん} 最近こんなことはありませんか？

^{まいにち} ^{せいかつ} ^{こそだ} ^{なか} 毎日の生活や子育ての中で「ちょっときつい」「気になるな」と思うことに ^め 目をむけてみましょう

あてはまり具合 ^{ぐあい}



^{ねむ} よく眠れない…
Not sleeping well...

☺ ☹ ☹ ☹ ☹

^{しょくよく} 食欲がおちている
^た 食べすぎてしまう…
Less appetite or overeating

☺ ☹ ☹ ☹ ☹

^{かじ} ^{いくじ} 家事や育児が
^{かん} つらく感じる…
Overwhelmed by housework or childcare

☺ ☹ ☹ ☹ ☹

^{こそだ} ちゃんと子育てできるかな…
^{あか} 赤ちゃんが
^{おも} かわいいと思えない…
Am I doing okay as a parent?
Not feeling close to my baby...

☺ ☹ ☹ ☹ ☹

^{かね} ^{しごと} お金や仕事のことが
^{しんぱい} 心配…
Worried about money or work...

☺ ☹ ☹ ☹ ☹

^{かぞくかんけい} パートナーや家族関係に
^{なや} 悩んでいる…
Having problems with my partner or family...

☺ ☹ ☹ ☹ ☹

子育てでは、困ることやたいへんなことが起こることがあります

妊娠中や子育て中に困ったとき

話せる人や頼れる場所があると安心です

今、いちばん気になっていることは
どなたどこかに話せそうですか？

あなたが
話したいところを
考える

家族や身近な人

友人・知り合い

パートナーや家族との関係について話せるところ

近くの子育てひろば

こどもの育ちや発達のことを相談できるところ

お金や生活のことを相談できるところ

仕事や働き方について相談できるところ

気持ちのつらさを話せるところ

電話やLINEで相談できるところ

名前を言わずに相談できるところ

子育てを手伝ってもらえるところ

その他〔 〕

相談できる窓口

市町村保健センター

00-0000-0000

受付時間 00:00~00:00 (月~金)

オンライン相談

LINE公式
アカウント



Web



あなたの声を
聴かせて
ください