

気になっていること 悩んでいることについて  
一緒に話してみませんか？



 最近こんなことはありませんか？

毎日の生活や子育ての中で「ちょっときつい」「気になるな」と思うことに目を向けてみましょう

あてはまり具合

				
まったくない	ほとんどない	ときどきある	よくある	いつもある

よく眠れない…



食欲が落ちている  
食べ過ぎてしまう…



家事や育児が  
つらく感じる…



ちゃんと子育てできるかな…  
赤ちゃんが  
かわいいと思えない…






お金や仕事のことが  
心配…



パートナーや家族関係に  
悩んでいる…



あなたの体調がきつかったり、困ったとき  
相談できる方や相談できる場所がありますか？  
一緒に考えてみましょう



き 気になっていること <sup>なや</sup> 悩んでいることについて

いっしょ <sup>はな</sup> 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?



<sup>さいきん</sup> 最近こんなことはありませんか？

<sup>まいにち</sup> <sup>せいかつ</sup> <sup>こそだ</sup> <sup>なか</sup> 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 <sup>め</sup> 目をむけてみましょう <sup>おも</sup>

あてはまり具合 <sup>ぐあい</sup>

まったくない	ほとんどない	ときどきある	よくある	いつもある

<sup>ねむ</sup> よく眠れない…  
Not sleeping well...

<sup>しょくよく</sup> 食欲がおちている  
<sup>た</sup> 食べすぎてしまう…  
Less appetite or overeating

<sup>かじ</sup> <sup>いくじ</sup> 家事や育児が  
<sup>かん</sup> つらく感じる…  
Overwhelmed by housework or childcare

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

<sup>かね</sup> <sup>しごと</sup> お金や仕事のことが  
<sup>しんぱい</sup> 心配…  
Worried about money or work...

パートナーや <sup>かぞくかんけい</sup> 家族関係に  
<sup>なや</sup> 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  
どんなところに話せそうですか？

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