



# 子育てに悩んだら

## 子ども家庭総合支援拠点

福祉の窓口課 32-1656

全ての子どもとその家庭及び妊産婦等を対象として、専門的な相談や地域資源を活用した情報提供、訪問等による継続的な支援など、その福祉に関し必要な支援に係る業務全般を行います。

## 子育ての話何でも聴きます窓口

子育てに関する相談を受け付けています。

### 電話・来室相談

**受付時間** (月)～(金)8:30～17:15

**場 所** 市役所2階福祉の窓口課

**電 話** 80-1221

### 出張(訪問)相談

**実施時間** 第1月曜日、第2火曜日、第3水曜日、  
第4木曜日 9:00～16:00

**場 所** 自宅など

**電 話** 80-1221

## 乳幼児相談

発育・発達、離乳食(食事)の相談に保健師、栄養士が応じます。

### 電話・面接相談

**受付時間** (月)～(金)8:30～17:15

**場 所** 市役所2階健康づくり課

**電 話** 80-1268

## 療育等支援事業

社会福祉法人千葉県社会福祉事業団児童サービスセンターの専門職員が就学前の子どもの心身の発達・ことばや発音の心配などの相談を受け付けます。

### 来庁相談(要予約)

**受付時間** (月)・(木) **場 所** 市役所内

**電 話** 80-1260

## 千葉県君津児童相談所

子育ての心配や不安、言葉や発達の遅れ、家庭で育てられない等、子どもの様々な問題について相談に応じます。また、虐待については、関係機関と連携して子どもにとって最も適切な対応を進めます。

### 電話・来所(要予約)相談

**受付時間** (月)～(金)9:00～17:00  
\*祝日は休み。

**場 所** 君津市中野4-18-9

**電 話** 55-3100  
(全国共通ダイヤル # 189番)

子育てに悩んだら



## 子ども家庭110番 (相談専用ダイヤル 中央児童相談所内)

子育ての不安、しつけ、いじめや不登校、家庭内暴力、非行など子どもにかかわる相談について専門の電話相談員が対応します。

**受付時間** 毎日8:30~20:00

**電話番号** ☎043-252-1152

## 民生委員・児童委員、主任児童委員

☎ 社会福祉課 ☎80-1258

民生委員は、社会福祉に関わる相談に応じ、様々な支援を行います。同時に、地域の子どもたちが元気に安心して暮らせるように、子どもたちを見守り、子育ての不安や心配事などの相談を行います。

また、主任児童委員は、児童福祉に関する問題を専門に担当し、区域を担当する民生委員・児童委員や関係機関と連携・協力して活動しています。育児の不安、お子さんの悩みなどの心配事がありましたら、気軽に身近な民生委員・児童委員、主任児童委員にご相談ください。

## 児童家庭支援センター ピーターパンの家

子育て中のご家族や子ども本人の「困った」を一緒に考える地域の相談機関です。子どもにとって何が一番大切なのか、みなさんと一緒に考え、お手伝いしていきます。気軽にご連絡ください。

### 連絡先

電話: ☎67-8816

メール: [ptpan@nozominomon.or.jp](mailto:ptpan@nozominomon.or.jp)

LINE@: @916ihppl

### 受付時間

平日 9:00~17:30

※来所・訪問・電話・メール・LINEなど、様々な方法でご相談に応じます。(要予約)

### 場所

センター: 富津市湊773-1(※上総湊駅すぐ)

出張所: 富津市役所1階公衆電話室の隣り

(※火・水・木に開所)

## ママパパラインちば

子育て中のママ・パパの子育ての悩みや不安、喜びなどを聴く専用電話です。

**相談専用電話** ☎043-204-9390

**相談日** 毎週金曜日 10:00~16:00

**主催** 特定非営利活動法人  
子ども劇場千葉県センター

## ほほえみ相談 (君津特別支援学校 教育相談)

お子さんの発達や学習、行動、進学先についての悩み、気になることについての相談を受け付けています。(要予約)

**場所** 県立君津特別支援学校  
君津市北子安6-14-1

**電話番号** ☎55-4333

**実施日** 毎週月~金曜日

**連絡方法** 月~金曜日 9:00~16:00の間に  
お電話ください

## 思春期相談

子どもから大人へ移行する思春期は、不安定になるなど問題がつきもの。家族だけで悩まず、ぜひご相談ください。臨床心理士がお話を伺い、相談に応じます。(要予約)

**日時** 毎月第2水曜日 9:30~11:30

**場所** 君津健康福祉センター(君津保健所)2階  
木更津市新田3-4-34

**電話番号** ☎0438-22-3744

子育てに悩んだら

コラム  
3

親も子も、自分の気持ちに素直でいたい

# ストレス解消 & リフレッシュ法

初めての  
育児

成長を感じる時間は喜びである一方、  
ママもパパも、子どもと真剣に向き合っているからこそ、

なぜ泣いてるの？  
どうしたら  
いいの？

自分が親である  
責任感

初めての育児に戸惑い不安になったり、  
イライラする自分を責めてしまっていないか？

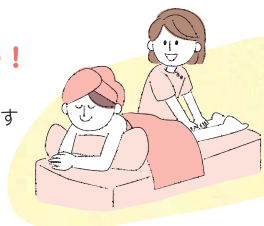


## そんなときどうしてる？

### 先輩ママに聞いた ストレスコントロール法



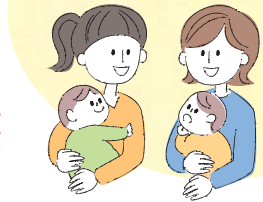
**#好きな音楽に浸り、大声で歌う！**  
(子どもと一緒に童謡でも可)  
▶外出も難しいときの一番のストレス発散法です



**#整体などに行ってみる！**  
▼身体の調子も整うとスッキリ

**#近くの子育て支援センターに行く**

▶同じ境遇の子育てママや子育て支援員さんと話すと心が軽くなります



**#楽しいイベントを計画する！**  
▶心待ちにできる何かがあると頑張れます！

**#外食など、家事をしない日を  
作ってゆつくり過ごす**  
▼頑張っているから手間をけげなくても  
いいんです！



**#ひとり時間に没頭する**

▶自分でコントロールできることがある、という  
メッセージは不安や緊張の緩和に繋がります



他には、#ヨガをする #ランニングをする #読書をする #音楽を聞く…など  
あなた自身のリラックス法を見つけましょう

誰かの手を借りたい…

育児などのお手伝いを  
お願いできます



**産後ケア事業 P21**

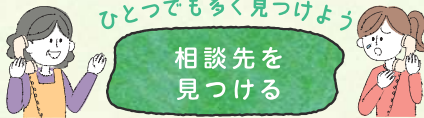
出産後、周りに手伝ってくれる人がいないなど育児サポートが必要なお母さんを対象に、産科医療機関において心身のケアなどを行い、産後の生活を支援する事業です。

**産前産後ヘルパー派遣事業 P17・P21**

妊娠期や産後期に家族等からサポートを受けられずに家事や育児が困難な家庭にヘルパーを派遣する事業です。

**ファミリーサポートセンター P36**

子育てを「手助けしてほしい人」と「応援(手助け)したい人」が地域で子育てを助け合う事業です。



ひとつでも多く見つけよう

相談先を  
見つける

子どもの通う  
園などのお友達、  
園の先生

友人や  
隣人との絆を  
大切にしましょう

**子育ての話  
何でも聴きます窓口 P32**

子育てに関する相談をお受けします。メールでも受け付けています。



もっと気軽に・もっと楽に  
子どもと  
私の  
毎日

他のママや赤ちゃんなら  
どうしてるかな…

子育て支援施設があり  
相談・交流ができます



**地域交流支援センター  
「カナリエ」 P36**

出産・育児の相談をお受けしたり、保護者同士の交流エリアとして活用できます。オンライン相談もできます。

**子育て支援センター P36**

子育てに関する情報交換や交流、仲間づくりができる場所です。

**親子つどいの場「なかよし」**

地域の親子が子育てに関する情報交換や交流の場として気軽に集える場所です。  
※新型コロナウイルス感染症を踏まえ当面の間お休み中です。

自分の時間を確保したい…

**市内保育施設での一時預かり事業 P40**

育児中のリフレッシュや冠婚葬祭などで家庭での保育が一時的に困難となった場合に利用できます。



誰かを責めるのではなく、ご自身のがんばりをねぎらいましょう。あなたのように感じている人はあなただけではいはずです、つながり、意見交換することでストレスを解放しましょう。子どもと家族を守る専門家がいても忘れずに。

出典：厚生労働省ホームページ「体験をばねに 親子でできるストレスコーピング編」  
(<https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/000625907.pdf>) を元に加工・編集して作成

**IAP呼吸法**

- ★1日1回を目標として、リラックスして実施する。ただし無理はしない。
- ★耳と肩のラインをまっすぐにして座る。(お腹と太もも、膝裏は90度。)
- ★両手のひらを上向きにしてお腹側(内側)に向けて膝の上に乗せ、スライドさせて足の付け根に差し込む。
- ★5秒間かけて鼻から目一杯息を吸い込み、5~7秒間かけてゆっくりと口から吐き出す。これを5回繰り返す。  
※呼吸中は肩を上げないようにする。また、お腹の力は緩めないようにする。