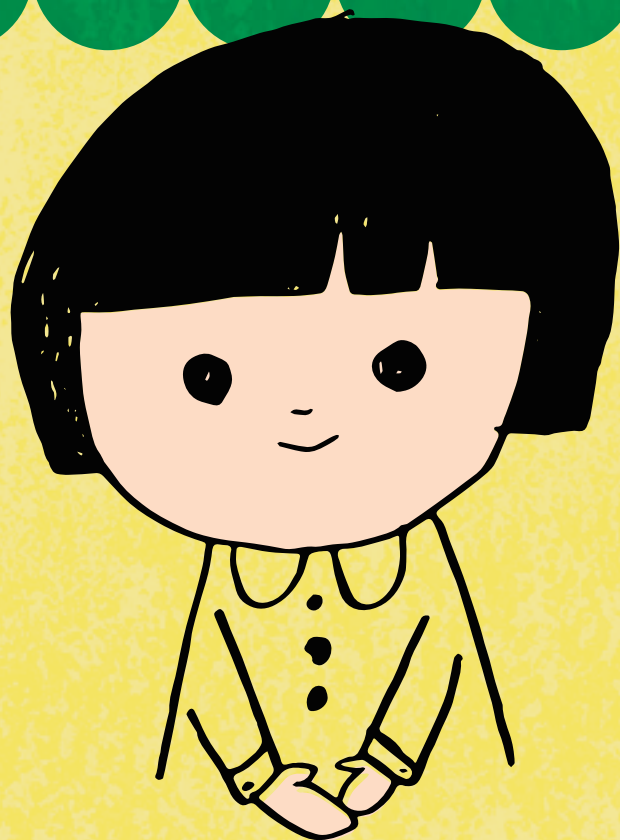


「相談できる場所」があります



子育ては思いどおりにならないもの

悩みや不安をひとりでかかえてしまうと、  
ストレスは、ふくらんでしまうばかりです。  
イヤな気持ちを子どもにぶつけてしまう前に、  
思い切って、だれかに話してみませんか？

「専門の相談員」がおこたえします

相談窓口 秘密は守ります。安心してご相談ください。

○子育て支援課（保健福祉センター）

子育てや家庭のさまざまな問題について、相談を受け付けています。お気軽にお電話ください。

区	住所	電話
東区	箱崎2-54-1	092-645-1082
博多区	博多駅前2-19-24 大博センタービル	092-419-1086
中央区	大名2-5-31	092-718-1106
南区	塩原3-25-3	092-559-5195
城南区	鳥飼6-1-1	092-833-4108
早良区	百道2-1-1	092-833-4398
西区	内浜1-4-1	092-895-7098

月～金曜日までの9時～17時（祝日・12/29～1/3はお休み）

○子ども総合相談センター（えがお館）

子どもに関するさまざまな問題に、専門的な相談・支援を行っています。

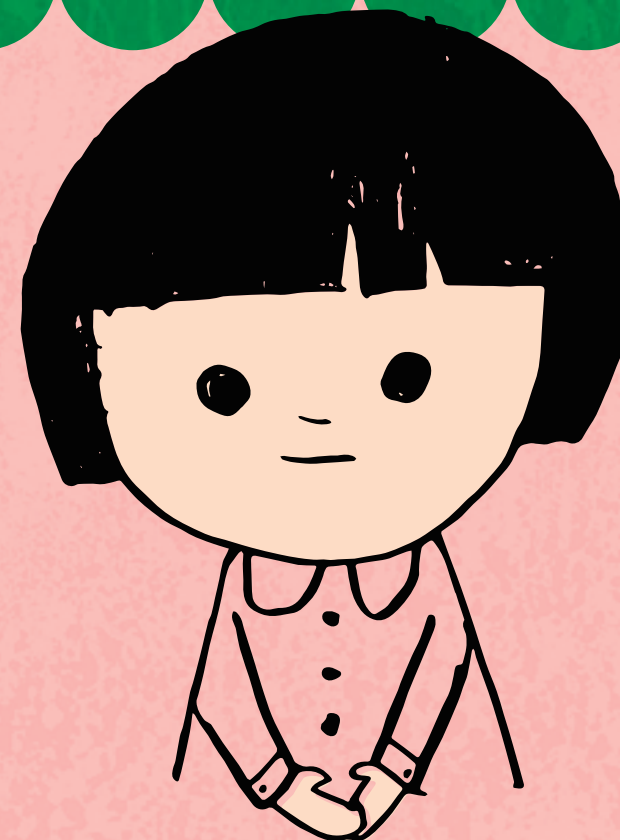
相談電話  
（24時間対応）

**092-833-3000**

（12/29～1/3はお休み）

発行：福岡市子ども未来局 子ども部子ども家庭課  
〒810-8620 福岡市中央区天神1-8-1  
TEL | 092-711-4238 FAX | 092-733-5534

「子育て」って、たいへん



You Are Not Alone

ひとりでかかえず、ご相談ください

「子育て」には、つらいこともある

「不安やストレス」は、あって当然

「周囲のサポート」も、たいせつ

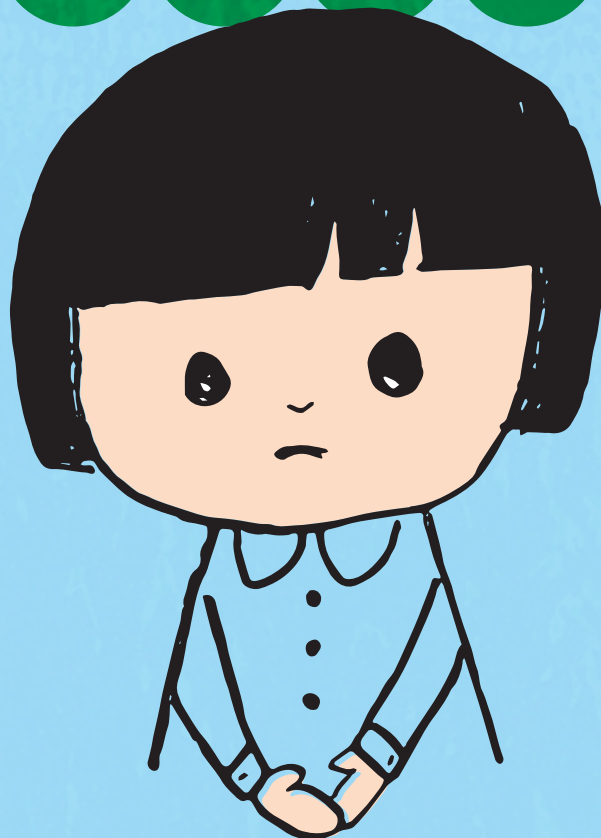
## 悩み・いらいら・不安

毎日の暮らしの中で、  
こんなことはありませんか？

## Self Check Seat

もしかして私・・・と思う方。  
ぜひ、チェックしてください。

- 出産や子育てを考えると憂鬱になる
- 子どもが泣きやまず、途方にくれる
- つい手をあげてしまう
- 子どもを可愛いと思えない
- 子どもがぜんぜん言うことを聞いてくれない
- じっとしてくれない、ことばが遅い
- 決まったものしか食べてくれない
- 周囲に頼れる人がいない
- 妊娠したけど誰にも言えない
- がある方は、ぜひご相談ください



## 自分のことを責めすぎではありませんか？

こんなひどいことを思うなんて、ダメな親だ。  
などと自分を責めすぎないでください。  
子育てをしていると、だれでもそんな経験をするもの  
です。もし、誰にも言えず、ひとりで苦しんでいる  
なら、思いきって誰かに頼ってみませんか？

## ご家族・周囲のみなさまもご協力を！

まずは、子育ての大変さや本人のつらさを受け止めながら、ゆっくり話を聴いてあげてください。  
話を聴いてあげるだけで、気持ちが軽くなったり、解決策が思い浮かぶことも多くあります。  
そして、できる範囲で育児・家事をサポートしてあげてください。もちろん、家族のサポートだけでは難しいこともあります。そんな時は、ぜひ、各区の子育て支援課やこども総合相談センター（えがお館）にご相談ください。

