

子育て がんばりすぎて いませんか？

あなたの困っていること、私たちに話してください

地域で"みんなて"
子育てサポートします

ひとりで
つらい思いを
抱えこんでいませんか？
どんなことでも
話してくださいね。



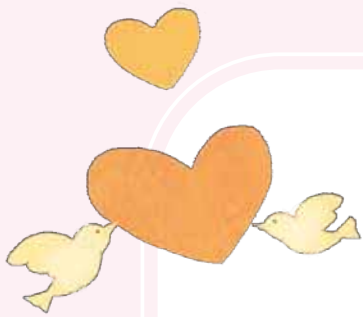
スマホやタブレットで読めます。

デジタル  ブック

●文字サイズ拡大、自動音声読み上げ ●6言語で読める・聞ける(音声読み上げ対応)
Translated into 英語 (English)、韓国語 (한국)、中国語 (簡体字 (简体中文)・繁体字 (繁體中文))、
ベトナム語 (Tiếng Việt) ※ベトナム語のみ、音声読み上げ非対応です。

二次元コードを読み取ると「利用の仕方」が開きます。内容を確認後、デジタルブックをお読みください。

あなたの困りごとや心配ごとを解決するお手伝いをします。



どんなことでも 話して大丈夫ですよ

子育てで誰かの助けを借りるのは、ちょっと勇気がいるかもしれません。

まずは、私たちに話をしてみませんか。

あなたの助けになることが何かないか、一緒に考えましょう。



あなたの周りにも子育てをサポートする所があります。

本当に困っているときに誰かに頼ることは、決して恥ずかしいことではありません。

受け止めてくれる場所が必ずあります。私たちは、あなたの負担を楽にするお手伝いをします。

あなたの 困っていること は何ですか？

こんなことひとりで 抱えこんでいないかな？



もし、こどもと一緒にいることがつらくなっているのなら…
こどもとどう関わっていいのかわからなくなっているのなら…
ひとりで抱えこまず、相談してください。

ちゃんと育てなければ
と必死で、
でも不安でいっぱい。
もうどうしたらいいのか、
わからない

言うことをきかせよう
と、ついつい大声で
どなってしまう。
こどもは泣くけど……
私だって泣きたい



このままだと、本当に
こどもを傷つけてしまう

思わず
感情的に怒ってしまい
あとになって
自分を責めてしまう

四六時中、
こどもと向き合っ
つらい。
誰か大人と話がしたい

今は子育てが大変な時代です

現在、核家族化が進み、地域との関わりも減って、父親・母親にとって、子育てを頼れる人が少なくなっています。子育てがしづらくなっている時代だからこそ、周囲の助けが必要です。ひとりで悩まず、ぜひ周りを頼ってください。



ご存じでしたか？ 幼児教育・保育の 無償化がスタート

2019年10月から、3歳児クラスから小学校入学前までと、2歳児クラス以下の住民税非課税世帯のこどもに対する幼児教育・保育の利用料が無償化されました。詳しくは、お住まいの市町などにお問い合わせください。

こんなとき にお手伝い できる所が あります

各機関の役割や連絡先については、
P.6、7をご参照ください。

毎日が
大変！



どうして泣きやんでくれないの？ 毎日料理して、洗濯して、育児して、なんかもう疲れてしまった。

例えば…

保健センター、こども家庭センター
地域子育て相談機関へ

つらい気持ちを話してください。話すだけでも、少しは気分が晴れるし、必要なサポートにつなげることができますよ。



育児が大変で、
かわいいと思えない
ときがあるんです

こどもの遊ばせ方が
わからない
大人と
話がしたい



今日も家の中でこどもと2人。どこか、こどもが遊べて、私も気分転換できる場所はないのかな。

例えば…

地域子育て支援拠点へ

地域子育て支援拠点などに遊びにきてください。同じ親同士、悩んでいる子育てのことなどを話してみませんか。きっと「私もそうなの」と応じてくれる人がいるはずです。



うちもそうなの

自分の
時間が
ない



毎日、毎日、こどもと一緒に。このままだと息が詰まってどうにかなってしまいそう。

例えば…

ファミリー・サポート・センター
保育所などへ

こどもの一時預かり※が可能です。ひとりで頑張りすぎないで。周囲のサポートを利用してください。



※家庭において保育を受けることが一時的に困難となった乳幼児について、主として昼間において、一時的に保育所等で預かりを実施しています。

何げないひと言や 行動がこどもの 将来に影響することも

こどもに不安を与えるような大声で怒鳴ったりすることは、こどもの脳を傷つけ、将来にまで影響を及ぼしかねないことがわかってきました。イライラしたり、怒ったりするのも、こどもを思うからこそのもので、こどもとの関わり方に困っているのなら、ひとりで抱えこまず、周囲を頼ってください。

仕事と子育ての 両立が難しい



お迎えの時間に遅れがち。
こどもが病気になるのに仕事を休めない。

こどもの 様子が おかしい



こどもをひとりにして、出かけて帰ってきたら、ぐったりしていて。どうしよう。

保育所、幼稚園、認定こども園 通っている学校へ

ひとりで抱えこまないで話を
してください。
保育時間の延長、病児保育
の利用など、どうしたらいい
かを一緒に考えましょう。



医療機関へ

ためらわずに、すぐに受診
してください。どんな状況
だったのかを伝えると、診
療に役立ちます。

どうしたらひとりで留守番を
しなくてすむか、考えましょう。



ひとり親 で不安



この先ひとりでこの子を育てていけるのか。
不安で、でもどうしたらいいのかわからない。

こどもを 傷つけてしまう パートナーの問題



怒っているうちに、怒りがエスカレートして、
自分でもコントロールできなくなってしまう。
パートナーがこどもに“しつけ”※と手をあげる。

※児童福祉法等が改正され、
体罰の禁止が法律化されました。

福祉事務所 市町の相談窓口へ

具体的にどんな支援
が受けられるのか、
不安を減らすお手伝
いをします。



児童相談所 市町の相談窓口へ

すぐに相談にのります。
まずは今の状況を話
してください。一緒に考
えていきましょう。



このような機関があなたの 子育てをサポートします



名 称	どんなところ？
ファミリー・サポート・センター	子育て中の家庭を支援するために「子育ての手助けをしてほしい方」と、「子育ての手助けができる方」が地域の中で、子育ての相互援助を行う活動です。市町が調整や橋渡しをします。
民生・児童委員	民生委員は、地域において住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める人々で、「児童委員」を兼ねています。児童委員は、地域のこどもたちが元気に安心して暮らせるように、こどもたちを見守り、子育ての不安や妊娠中の心配ごとなどの相談・支援等を行います。
地域子育て支援拠点	就学前のこどもとその保護者が遊び、交流するスペースの提供、子育ての相談、子育ての情報提供などを行う子育て支援の拠点です。利用登録のうえ、無料で利用いただける施設です。
こども家庭センター	妊娠期から子育て期のさまざまなニーズに、こどもと家族を切れ目なく支え、きめ細かく対応する相談拠点です。保健師や栄養士が、子育てや健康の相談などに応じます。
保健所・保健センター	保健師などが、妊娠・出産・子育て・思春期に関する健康相談に応じます。
福祉事務所 (家庭児童相談室)	国や地方自治体が行う社会福祉サービスについての第一線の相談機関です。 生活保護、高齢者、児童、母子、身体障害、知的障害などに関する福祉サービスの相談に応じています。
児童相談所	児童福祉司や児童心理司などの専門スタッフが、それぞれのこどもに応じた援助や問題解決に向けて相談・支援等を行います。療育手帳の交付・判定や各種施設入所等の決定等も行います。
児童相談所相談専用ダイヤル 0120-189-783 <small>いちはやく おなやみを</small> 児童相談所虐待対応ダイヤル 189 <small>いちはやく</small>	「0120-189-783」にかけると、こどもの福祉に関するさまざまな困りごとについて相談することができます。 「189 (いちはやく)」は、子育てが思うようにいかずこどもにつらくあたるが増えて「これは虐待かも？」と心配になったときに、親子で笑顔になれる方法を一緒に考えるための相談ダイヤルです。通話料無料で匿名でも相談でき、その内容に関する秘密は守られます。 どちらにダイヤルしても、お近くの児童相談所につながります。

県・市町ホームページ一覧

お住まいの市町の子育て相談機関やさまざまな支援については、各市町のホームページをご覧ください。



愛媛県 子育て支援課

<https://www.pref.ehime.jp/soshiki/50/>



東予

今治市 こども未来課・ネウボラ政策課

<https://www.city.imabari.ehime.jp/kosodate/>



新居浜市 子育て支援課

<https://www.city.niihama.lg.jp/soshiki/kosodate/>



西条市 子育て支援課

<https://www.city.saijo.ehime.jp/soshiki/kosodateshien/>



四国中央市 こども家庭課

<https://www.city.shikokuchuo.ehime.jp/site/kosodate/>



上島町 住民課

<https://www.town.kamijima.lg.jp/soshiki/5/>



南予

宇和島市 こども家庭課

<https://www.city.uwajima.ehime.jp/soshiki/49/>



八幡浜市 子育て支援課

<https://www.city.yawatahama.ehime.jp/soshiki/shiminfukushi/kosodate/>



大洲市 子育て支援課

<https://www.city.ozu.ehime.jp/soshiki/kosodateshien/>



西予市 子育て支援課

https://www.city.seiyo.ehime.jp/kakuka/fukushi_jimusho/kosodate/index.html



内子町 こども支援課

<https://www.town.uchiko.ehime.jp/soshiki/51/>



伊方町 保健福祉課 こども・子育て政策係

<https://www.town.ikata.ehime.jp/site/kosodate/>



松野町 町民課

<https://www.town.matsuno.ehime.jp/life/1/1/2/>



鬼北町 町民生活課

<https://www.town.kihoku.ehime.jp/soshiki/choumin/>



愛南町 保健福祉課

<https://www.town.ainan.ehime.jp/kurashi/kenko/kosodate/kosodate/index.html>



中予

松山市 子育て支援課

<https://www.city.matsuyama.ehime.jp/shisei/kakukaichiran/kodomokateibu/kosodatesien.html>



伊予市 子育て支援課

<https://www.city.iyo.lg.jp/shise/gaiyo/soshiki/kakuka/kosodate2.html>



東温市 社会福祉課

<https://www.city.toon.ehime.jp/soshiki/8/>



久万高原町 保健福祉課

<https://www.kumakogen.jp/life/1/1/2/>



松前町 子育て支援課

<https://www.town.masaki.ehime.jp/soshiki/54/>



砥部町 子育て支援課

<https://www.town.tobe.ehime.jp/soshiki/33/>



愛媛県 きらきらナビ

<https://www.ehime-kirakira.com/>



結婚から子育てまでみんなのきらきらした毎日を応援する愛顔（えがお）の子育て応援サイトです。

愛媛県医師会

<http://www.ehime.med.or.jp/>

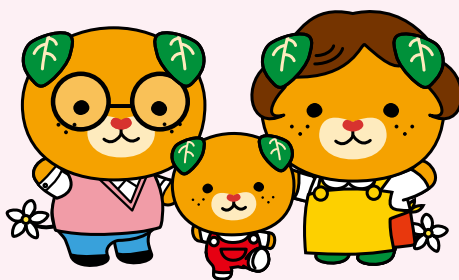


医療・健康などについての情報を提供しています。

ひとりでがんばらずに 頼ってくださいね

このような所が子育てをサポートしています。

名称	機関名・連絡先
ファミリー・サポート・センター	
保育所・幼稚園・認定こども園	
小学校・中学校	
民生・児童委員	
地域子育て支援拠点	
こども家庭センター	
保健所・保健センター	
福祉事務所（家庭児童相談室）	
児童相談所	
児童相談所相談専用ダイヤル	0120-189-783 <small>いちはやく おなやみを</small>
児童相談所虐待対応ダイヤル	189 <small>いちはやく</small>



あなたの担当

電話

愛媛県 愛媛県医師会 愛媛県小児科医会