

子育て中の皆さんへ 子育てに悩んでいませんか

子育てを頑張るのは、とても大変なことです。
子どもを育てる上では、支援を受けることも必要です。
子育ての大変さを保護者だけで抱えるのではなく、
少しでも困ったことがあれば、まずはご相談ください。



【相談先の一例として】

児童相談所 相談専用ダイヤル 0120-189-783

鱒ヶ沢町ほけん福祉課 母子支援センター

0173-82-0954（子ども家庭支援員・助産師が対応します）

鱒ヶ沢町ほけん福祉課 健康推進班 0173-82-0955（保健師が対応します）

● 「しつけ」と「体罰」は違います。

子どもへの体罰は法律で禁止されています。
体罰等のない子育てをするためには、イライラしない、
感情的にならないための工夫や周囲の協力も必要です。



● 工夫のポイント

- ① 子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう。
- ② 良いこと、できていることを具体的に褒めましょう。
- ③ イライラが募ったら、深呼吸をしましょう。
（クールダウンして冷静になりましょう）



● みんなで応援

日頃からパートナー、家族、ご近所、友人とのつながりを
大切にしましょう。気軽に相談できる人がいると安心です。

周囲の方は、子育て中の保護者が孤立しないようにサポート
していくことが大切です。



● ご相談ください

町では、保護者の方の「困った！！どうしよう？」という
悩み・困りごとに対応できるように、**お子さんのショートス
テイ**や**育児支援**や**家事援助**に関する事業メニューも準備して
おります。ぜひお気軽にご相談ください。

鱒ヶ沢町ほけん福祉課 母子支援センター

TEL：0173-82-0954

