

子育て応援コラム



～子育てを楽しむちいさなヒント～



「日々の子育てお疲れさまです」と、まずはお伝えしたいと思います。

お子さんがいる皆様に伺います。「子育てを楽しめない、もうやめたい」という気持ちを0点とします。「子育ては毎日楽しくて面白いなあ」という気持ちを100点だとしたら、今の気持ちは何点ですか？

気持ちって、ちょっと楽しいことがあったり、子どもたちと一緒に笑ったりすると、その前が40点だったとしても案外すぐに90点に変わりますよね。反面、子どもがグズグズいつまでもゲームをやめなかったり、約束を守らなかったら数秒単位で気持ちが変わって50点や30点になることもあります。

その時々自分の気持ちを点数化することは「自分のイライラ感から一瞬はなれることができる」という効用があるようです。日々の生活の中に取り入れてみませんか？

また、子育てにはストレスがかかります。多くの方が気持ちがいっぱいになって感情的に子どもにきつい言葉を投げつけたり、当たったりした経験があるのではないのでしょうか。そんなときはその場を少し離れることが役立つこともあります。子どもにはあとから謝るといいでしょう。

また、子ども家庭支援センターにご相談いただき、自分の気持ちを言葉にして一旦外に出すと楽になってストレス低減につながりやすくなると思います。ぜひ、お気軽にご利用ください。お待ちしております。



子ども家庭支援センター

臨床心理士・公認心理師 須摩 智佳子



羽っぴーだよ!

あのね・・・



令和3年4月1日発行 No.18
羽村市子育て世代包括支援センター

「子育て世代包括支援センター 羽っぴー」は、妊娠期から子育て期にわたり、羽村市で暮らす子育て家庭を対象とした様々な事業や相談支援を行っています。

「羽っぴー」は、2つの係で構成され、保健センターの中にある母子保健・相談係では、妊娠届出の際の面接を最初の出会いの場として大切にしながら、安心して出産・育児が行えるよう、寄り添った支援に努めています。

また、市役所2階にある子ども家庭支援センターでは、機関紙「あのね」のほか、子育て応援ガイドブックや子育てサークルガイドなど、子育てに役立つ情報を発信しています。

長らくコロナ禍の影響により、不安やストレスを感じていたり、安心して親子で外出する機会が減っていたりなどの声をお聞きます。

「子育て世代包括支援センター 羽っぴー」は、皆様の不安が少しでも和らぎ、笑顔で暮らせることを願って、スタッフ一同お手伝いをしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

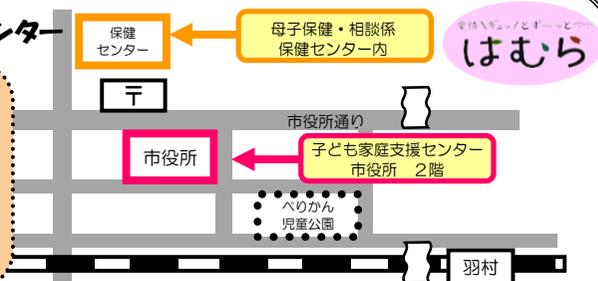
羽村市子育て世代包括支援センター長 関谷 美紀

羽村市子育て世代包括支援センター

【問合せ】

★母子保健・相談係★
(内692～694)

★子ども家庭支援センター★
042-578-2882 (直通)
どちらも平日8時30分～17時



小作駅・羽村駅より「はむらん」で市役所前バス停下車

小作駅・羽村駅より徒歩15分

中面は「子育て世代包括支援センター」の案内です！

子育て世代の
応援団！

初めての妊娠で
戸惑っている



母乳やミルクが
足りてるのかな

★子育て世代包括支援センター羽っぴー★

～安心して妊娠・出産・子育てができるよう切れ目のない支援を行います～

妊娠期から子育て期のさまざまな心配ごとなどについて一緒に考え継続して支援します。
羽村で育つ子どもたちの健やかな成長や発達をスタッフ一同願って、お手伝いをして
いきます。どうぞお気軽に相談ください。お待ちしております。

赤ちゃんが泣き
止まない
どうしよう

育児が忙しくて
イライラする

★妊娠期★

★出産期★

★子育て期★

地区担当保健師・相談員が、妊娠中から子育て期までの一貫した支援を提供します

保健師・相談員

母子保健・相談係
【保健センター内】

母子健康手帳交付
母親学級・両親学級
妊婦健診費用の一部助成
妊婦歯科健診

乳児家庭全戸訪問 (新生児訪問)
産後ケア事業



【集団健診】 3～4か月児健診 / 1歳6か月児健診 / 3歳児健診
【個別健診】 6～7か月児健診 / 9～10か月児健診
【その他】 離乳食講習会 (ひよこサロン・もぐもぐ教室)
1歳児教室 / 2歳児歯科健診 / 子どもの予防接種
子育て相談 / 子どもの発達に関する総合相談 / ちょこっと広場

子ども家庭
支援センター係
【市役所2階】



養育支援訪問事業

乳幼児ショートステイ / ファミリー・サポート・センター事業
子育てひろば / おしゃべり場 / 子育て相談 / 子育て講座

※ファミリー・サポート・センターの申込みは社会福祉協議会です。

おしゃべり場 今月のテーマは「子育て中のリフレッシュ」

毎月変わるテーマに沿って、思ったことや、つぶやきなどを掲示板にはってみませんか？
子育て中の方どうしのつながりを感じられる場を一緒に作っていきましょう

【実施日時】 毎月1日～20日の相談員が在席している曜日【時間】 保育室開室時間
★中央児童館：毎週火・木・土
★東児童館：毎週火・金・日
★西児童館：毎週月・水・金



オンライン相談

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出を控えている妊娠中の方や子育て中の方が、ご自宅で安心して相談が受けられるよう「オンライン相談」を実施しています。助産師または保健師が相談に応じます。気軽にご利用ください。



■公式サイトはこちら

子育て応援メール「羽っぴー」
を配信しています。
こちらのQRコードから登録し、
「子育て支援情報」にチェック
をしてください。

