

脱！ひとり子育て

地域で見守る子育てを

■問い合わせ先
 シーオーレ新宮子育て支援課
 ☎963-2995(直)

子育て中の お父さん、お母さんへ

子育て中はイメージとのギャップを感じて落ち込んだり、疲れやストレスがたまりやすくなったりします。疲れが原因で、子どものふとした行動をきっかけにイライラが爆発することがあります。

そんなときのため、「深呼吸する」「数を数える」「風に当たる」などの自分に合うクールダウン方法を見つけておくの良いでしょう。子どもと過ごすことが難しいときは、子どもの安全を確認し、別室などで短時間離れて過ごすことも一つの方法です。

「叩かなさ」「怒鳴りなさ」

イライラしているとき、子どもがぐずっているときなどに、つい叩いたり怒鳴ったりしてしまうこともあるでしょう。

まずはSOSを 発信しましょう

子育て中に深い寂しさや不安、イライラに襲われたら、ひとりで抱え込まず、パートナーや友人、祖父母などの信頼できる人に相談しましょう。児童相談所や町子育て支援課などでも子育てを応援しています。

「相談すると怒られそう…」と不安に思うかもしれませんが、決してそんなことはありません。誰かに話をすることですっきりすることもあります。解決策が見つかることもあります。

気になる親子を見かけたら

子どもがぐずっているなど、困っている親子がいたら、温かい目で見守ってください。そして、可能であれば、「大丈夫ですよ」と声をかけてください。

また、「いつも子どもの激しい泣き声が聞こえる」「小さい子どもを家に残して外出している」などの何かしらの心配がある親子がいる場合は、児童相談所や町子育て支援課に連絡してください。

○全国児童相談所共通ダイヤル ☎1189

○宗像児童相談所 ☎0940-

37-3255

○町子育て支援課 ☎963-2995



地域子育て支援センター

かんがるーひろば



子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。子育て中のみなさん、一緒に「仲間の輪」づくりをしてみませんか。子育ての相談も受け付けています。

日時 毎週火曜日・土曜日の午前9時30分～午後3時30分

※祝休日、町福祉センター休館日は休み

場所 町福祉センター内 地域子育て支援センター

※大広間を開放することがあります。

問い合わせ先 新宮町地域子育て支援センター(町福祉センター内) ☎963-0134(直)

6月の主なイベント

内 容	日時など
おはなし会	6月1日(金) 午前11時～11時20分
離乳食教室	6月7日(木) 午前10時～正午
リユース&ランチ会	6月15日(金) 午前11時～午後1時
お誕生会	6月19日(火) 午前11時～11時30分
ベビーマッサージ	6月22日(金) 午前11時～正午

日時 毎週月曜日(祝日を除く)
 午前9時30分～午後2時30分
 場所 湊区公民館(湊221)

出張ひろば

※ほかにも出張ひろばを開催しています。詳しくは、ふくしだよりや新宮町社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

※予定は変更することがあります。詳しくは問い合わせるか、かんがるーだより、ホームページ(新宮町社会福祉協議会で検索)をご覧ください。