

11月は「秋のこどもまんなか月間」です。市では、社会全体で育児を支え、体罰などによらない子育てが広がることを目指しています。

問い合わせ: 子育て支援課 (☎457-2793)

頑張りすぎないで！

～育児・家事・自分の時間 バランスが大事～

こどもたちと過ごす時間はかけがえのないものです。毎日子育てを頑張っていると、疲れてしまうこともあります。そんな時は無理をせず、家族や周囲の人たちに協力してもらいましょう。あなたの元気な笑顔を見て、こどもたちは健やかに成長していきます。



完璧を求めないようにしましょう



理想の母親像、父親像を描くことは悪いことではありません。でも、それがプレッシャーにならないよう、たまには手を抜いてみることも大切です。

自分の時間を持ちましょう



子育て中だからと我慢ばかりしていませんか？家族にこどもを預けたり、一時預かり（一時保育）などを利用してお出かけや趣味を楽しみリフレッシュしましょう。

子育て仲間を作りましょう



「最近、こどもとしかしゃべっていない」「子育てのつらさを分かって欲しい」…そんな時、子育て仲間がいれば、悩みを共有できたり、情報交換もできたりします。

子育てに一生懸命だからこそ、不安や悩みを抱えがち 一人で頑張りすぎないで、誰かに話してみませんか

子育てに悩んだりいら立ちを感じた時、話を聞いてもらうことで心に余裕ができることもあります。ちょっとしたことで大丈夫。一人で悩まずに、気軽に相談してください。

児童相談所 全国共通ダイヤル

いちはやく
189

・この番号にかけると、最寄りの児童相談所につながります

親子のための相談LINE

- ・匿名（LINE上のニックネームとアイコン画像のみ）でも相談ができます
- ・相談員は、専門の知識や資格を持った人です



相談LINEに
まずは登録

市の相談窓口

名称	問い合わせ
児童相談所	☎457-2703
中央こども家庭センター	☎457-2300
東こども家庭センター	☎424-0121
西こども家庭センター	☎597-1157
南こども家庭センター	☎425-1564
浜名こども家庭センター	☎585-1677
北こども家庭センター	☎523-2893
天竜こども家庭センター	☎922-0173

●子育て応援コラムでは、こども基本法の基本理念を踏まえて、ひらがな表記の「こども」を使用しています