



## 🌸 子育てのこと、ひとりで悩まないで

### ★ 相談することが解決の第一歩！

ひとりで悩んで、不安でいっぱいになっていませんか？大阪府内には、妊娠や出産の悩みをいっしょに考え、サポートしてくれる相談窓口があります。「誰に相談したらいいのかわからない」「相談するのは苦手」という方も勇気を出して相談してみませんか。あなたの気持ちに寄りそって、聞いてくれるひとは必ずいるのです。

### ★ 「妊娠中や産後のうつ」をご存じですか？

妊娠前とちがって、妊娠中や産後には「急にイライラする」「なぜだか涙が出てしまう」など、こころが不安定になることがあります。また「眠れない」「食欲不振」などの身体の不調についても妊産婦の約半数が経験するといわれています。こうした状態を「産前・産後うつ」といい、決して珍しいことではありません。

ご心配なことがあれば何でもかまいませんので、お気軽にご相談ください。

#### ブルーな気持ち

- |                                       |                                      |                                  |
|---------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 急にイライラする     | <input type="checkbox"/> なぜだか涙が出てしまう | <input type="checkbox"/> 気分が重い   |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない        | <input type="checkbox"/> 身体がだるい      | <input type="checkbox"/> 眠れない    |
| <input type="checkbox"/> 子どもが可愛いと思えない | <input type="checkbox"/> 何もする気になれない  | <input type="checkbox"/> 不安がいっぱい |

#### 大阪府産婦人科医会

#### 大阪にんしんホットライン

<http://www.osakaobgy.jp/anshin/>  
相談できる保健センターや産婦人科医を紹介します。

#### 大阪府妊産婦

#### こころの相談センター

妊娠中、赤ちゃんを子育て中のお母さんへ

☎0725-57-5225

(月～金 10:00～16:00)

※土・日・祝・年末年始休み)

電話や面談で、相談対応いたします。

#### 大阪府助産師会

#### 妊娠・出産・子育て電話相談

☎06-6775-8894

(平日:9:00～17:00・土日祝休)

#### 思春期e-mail相談

電話やメールで相談対応いたします。  
※返信に数日かかることもあります。

[heart@josansi.org](mailto:heart@josansi.org)

#### 大阪府

#### にんしんSOS

思いがけない妊娠に悩む方の専用相談

☎0725-51-7778

(月～金 10:00～16:00)

(日 12:00～18:00 ※祝除く)

電話やメールで、相談対応いたします。



## 🌸 子育てに関する相談窓口

子育て中は迷うことや不安なことばかり。気づけばひとりで抱えこんでしまったり、良くない方向に考えてしまいがちです。子育ての悩みや不安を感じたら、まずはご相談ください。

- 子どもがかわいく思えない ● 子どものほめ方がわからない
- 子育てに自信が持てなくて、不安やストレスを感じます
- 泣いてばかりでイライラする ● 言うことをきかないので、つい手をあげてしまいます
- 子育てをしている知り合いが身近にいません

## 🌸 総合相談窓口のご案内

### ★ こども家庭支援課 (家庭児童相談担当)

**所在地** ▶ 羽曳野市誉田4-1-1

**電話** ▶ 072-947-3837

**受付時間** ▶ 平日9:00~17:30

### ★ こども家庭支援課 (母子保健担当)

**所在地** ▶ 羽曳野市誉田4-1-1

**電話** ▶ 072-947-3888

**受付時間** ▶ 平日9:00~17:30

### ★ 富田林子ども家庭センター

**所在地** ▶ 富田林市寿町2-6-1 (大阪府南河内府民センタービル内)

**電話** ▶ 0721-25-1131

**受付時間** ▶ 平日9:00~17:45まで

### ★ 児童相談所全国共通ダイヤル

**受付** ▶ 24時間

**TEL** ▶ 189(局番なし)



相談

## 公衆衛生の豆知識

出典:首相官邸ホームページ「ほかの人にうつさないために」  
(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>)より加工・編集して作成

### 正しいマスクの着用

1



鼻と口の両方を確実に覆う

2



ゴムひもを耳にかける

3



隙間がないよう鼻まで覆う

## 🌸 子育てで困ったとき

連絡先	電話番号	開設時間	主な相談内容			
			子育て全般	子どもの発達	教育	虐待
こども家庭支援課 『育児相談』	072-947-3888	9:00~17:30 月~金(土日祝除く)	○	○		
こども家庭支援課 『家庭児童相談』	072-947-3837	9:00~17:30 月~金(土日祝除く)	○	○		○
地域支援センター 『ばんびーの』 (四天王寺悲田院児童発達支援センター)	072-950-1530	9:00~17:00 月~金(土日祝除く)		○		
大阪府藤井寺保健所	072-955-4181	9:00~17:45 月~金(土日祝除く)	小児慢性特定疾病・身体障がい児に関する相談 こころの健康相談(原則として要予約)			
ほっとタイム (不登校の子を持つ親の会 藤井寺・羽曳野)	080-3132-2845 (里中) 藤井寺市 パープルホールにて	10:00~13:00 毎月第1月曜		○	○	
大阪府教育センター 『すこやか教育相談』	06-6607-7362	9:30~17:30 月~金(土日祝除く)			○	
法務省 『子どもの人権110番』	0120-007-110	8:30~17:15 月~金(土日祝除く)			○	○
(公益社団法人) 子ども情報研究センター	0120-928-704 (子ども家庭相談室)	10:00~20:00 月・火・木			○	
	0120-928-238 (ファミリー子育て何でもダイヤル)	10:30~20:00 水	○	○	○	○
富田林 子ども家庭センター	0721-25-1131	9:00~17:45 月~金(土日祝除く)	○	○	○	○

相談



message

元気が張っている  
あなたへ

# 子育てがづらくなっていますか？



point

## 1 体罰や暴言は使わない

子どもだからといって暴力や暴言が許されるわけではありません。子どもにとって大人から叩かれることはとても怖いことであり、ちょっと叩かれただけ、怒鳴られただけでも、心に大きなダメージを受けることもあります。

point

## 2 子どもはSOSを発信できていますか？

親に恐怖を持った子どもは、親に気に入られる様に、親の顔色を見て行動するようになります。心配ごとを打ち明けられない関係は、いじめや非行など、より大きな問題に発展してしまう可能性もあります。



point

## 3 イライラしても大丈夫クールダウンが大事

子どもが言うことを聞いてくれないときに、イライラすることは誰でもあることです。深呼吸する、窓を開けて風に当たるなど、自分なりのクールダウン法を見つけておきましょう。



相談

point

## 4 親もSOSを出そう

育児の負担を一人で抱え込まずに、家族に分担したり、自治体やNPO、企業などのさまざまな支援サービス(ファミリーサポート、家事代行サービス、一時預かりなど)を利用したりしましょう。子育ての苦勞について気軽に相談できる友だちもできるといいですね。

point

## 5 子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

2～3歳の子どもの「イヤ」は自我の芽生えであり、成長の証でもあります。「わがままな子になっては困る」という想いから、親は指示的に対応してしまうこともありますが、子どもの成長過程で必ず通る道だと大らかに構えて、子どもの意思を後押ししていきましょう。



出典 / 「子どもを健やかに育むために～愛の鞭ゼロ作戦～」  
(平成28年度 厚生労働省科学研究費補助金 健やか次世代育成総合研究事業)を元に作成

# 児童虐待 (の疑い) に気づいたら



もしかして虐待? と思ったら迷わず通報を!

児童相談所虐待対応ダイヤル  
(無料)

☎189(いちばやく)

大阪府富田林  
子ども家庭センター

☎0721-25-1131

大阪府夜間・休日  
児童虐待通告専用電話

☎072-295-8737

あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。

児童虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。

## 児童虐待 とは



子どもへの人権侵害です。子どもを守るべき立場にある保護者によって、子どもの心や体に加えられる子どもにとって有害な行為です。たとえ「しつけ」のつもりで行った行為でも、子どもの生きる力を奪い、健やかな成長に悪影響をおよぼし、将来にわたり心を深く傷つけ、発育不良やさまざまな問題行為を起こすなど、その子の将来に影響します。

## 児童虐待の種類

### 身体的虐待

なぐる、ける、おぼれさせる、たばこの火を押し付ける、戸外にしめ出す など

### 性的虐待

子どもにわいせつな行為をしたり、子どもにわいせつな行為をさせる など

### ネグレクト (養育怠慢、放棄)

家に閉じ込める、適切な食事を与えない、ひどく不清潔なままにする、自動車内や家に置き去りにする、保護者以外の同居人による虐待を放置する など

### 心理的虐待

言葉によるおどし、無視、きょうだい間での差別的な扱い、子どもの目の前で行われる家庭内暴力 など

相談

こんなとき、

\\ \\ ご相談ください! \\ \\

匿名でもかまいません。虐待(の疑い)に気づいたら、すぐに通告(相談)してください。周りの誰かが気付くことが早期解決につながります。



地域で

- ☑ 虐待そのものを目撃したとき
- ☑ 叩く音や叫び声が聞こえたとき など

子どもの様子

- ☑ 不自然な傷が多い
- ☑ 不自然な時間の徘徊が多い
- ☑ 衣服や身体が非常に汚れている
- ☑ いつもおなかを空かせている など



親の様子

- ☑ 地域の中で孤立している
- ☑ 子どもが病気や怪我をしても病院に連れて行かない
- ☑ 子どもを置いたままたびたび外出する など

出典 「子どもを健やかに育むために～愛の鞭ゼロ作戦～」

(平成28年度 厚生労働省科学研究費補助金 健やか次世代育成総合研究事業)を元に作成

2020年4月から  
法律が  
変わりました！

# 体罰等によらない子育てを 広げよう！

## みんなで育児を支える社会に

子どもへの体罰は法律で禁止されます。  
体罰等によらない子育てを推進するため、子育て中の  
保護者に対する支援も含めて社会全体で取り組んでいきましょう。



なぜ体罰等は  
いけないの？



▶体罰等が繰り返されると、子どもの心身の成長・発達にさまざまな悪影響が生じる可能性があります。これは科学的にも明らかになっています。

しつけと体罰は  
どう違うの？



▶しつけとは、子どもの人格や才能等を伸ばし、自律した社会生活を送れるようにサポートしていくことです。  
▶そのためには、体罰ではなく、どうすればよいのかを言葉や見本を示すなど、本人が理解できる方法で伝える必要があります。

## こんなことしていませんか

- ▶何度も言葉で注意したけど言うことを聞かないので、頬を叩いた
- ▶いたずらをしたので、長時間正座をさせた
- ▶宿題をしなかったので夕食を与えなかった



▶▶ 全て体罰です。

※道に飛び出しそうな子どもの手をつかむといった子どもを保護するための行為などは該当しません。

## 子どもが持っている権利

- ▶大人に対して叩く、殴る、暴言を吐くといったことは人権侵害になりますが、これは子どもも同じです。
- ▶子どもも人権の主体であり、全ての子どもには、健やかに成長・発達し、自立する権利が保障されています。
- ▶保護者は、子どもを心身ともに健やかに育成することに、一義的責任を負います。



出典 厚生労働省「体罰等によらない子育てのために～みんなで育児を支える社会に～」

相談