特集

子育て家庭のお悩みを一緒に考えます！
「呉市こども家庭センター」

問 こども家庭相談課 ☎0823 25－3599
地域保健課（えがお）☎0823 25－3597

呉市では、妊産婦やこども、その家族が抱えるさまざまな課題に対応する場所として、すこやかセンターくれに「呉市こども家庭センター」を設置しています。

今回の特集では、安心して相談できる場所「呉市こども家庭センター」を紹介します。



呉市こども家庭センターって何？

令和５年に設置された呉市こども家庭センターでは、これまで別々に行っていた親子の健康と、子育てに関する支援を一体的に行っています。

妊娠・出産から子育てまで、さまざまな悩みや相談に寄り添い、切れ目のない支援につなげています。

▲詳細はこちら



相談の種類

妊娠・出産・乳幼児期の子育てに関する相談	妊娠中から出産、子育て期を安心して過ごすための総合的な相談窓口です。
こどもと家庭の相談	こどもと家庭のお悩みを相談でき、こども自身からの相談も受け付けます。
児童虐待に関する相談	児童虐待が疑われる際の相談先。相談者が特定されないよう秘密を守ります。
女性に関する相談	女性が抱える困難な問題や配偶者からの暴力被害などの相談に応じます。

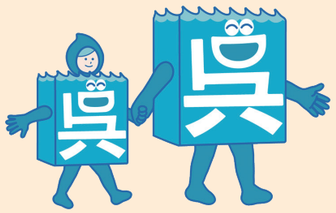
こんなお悩み ご相談ください！



- ☑ こどもとの接し方が分からない。
- ☑ 子育てに疲れてしまった。
- ☑ 隣の家から怒鳴り声が聞こえるけど・・・。

オレンジリボン運動を知ろう

みんなで、
こどもたちを守ろう♪



「オレンジリボン運動」は、児童虐待防止のシンボルマークとしてオレンジリボンを広め、児童虐待をなくすことを呼びかける市民運動です。この運動を通して、多くの人に児童虐待の問題に関心を持ってもらい、虐待のない社会を目指しています。特に 11 月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」期間となっており、呉市内でも民生委員児童委員によるオレンジリボンの配布や、各地で児童虐待防止を推進する取り組みが行われます。



呉市こども家庭センターの　利用者にきいてみよう

産後ケア（日帰り型）

◀申し込みはこちら

出産後の心身の変化が大きい時期に、病院や助産所などで、お母さんと赤ちゃんの生活をサポートします。育児についての相談や、育児の方法を学び、お母さんはゆっくり休息をとることができます。



サービスの種類	サービスの内容
宿泊型	赤ちゃんと一緒に宿泊し、育児についての相談や指導、ケアを受けながら、心身を休めることができます。
日帰り型	日中、病院や助産所などで、赤ちゃんと過ごしながら、育児についての相談や指導、ケアを受けることができます。お母さんの休息にも利用できます。
訪問型	助産師が自宅に訪問し、育児についての相談や指導、ケアを行います。

産後ケア　利用者の声



▲産後ケア事業の利用者
工藤（くどう）さん

生まれたこどもの生活リズムがつかめず、悩んでいたところ、保健師から産後ケアを勧めてもらいました。

助産師の五影さんには、ミルクの量や日中の過ごし方など、具体的な助言をしてもらい、安心することができました。

ネットの情報にとらわれて、不安になり、おそるおそる一人で試行錯誤することばかりだったので、安心して相談できて心強いです。

産後のお母さんで気になることや悩みがあれば、一人で考えず、産後ケアを利用してみてはどうでしょうか。

産後ケア　事業者の声

私たち助産師は、お母さんお父さんが安心して子育てができるようサポートしています。具体的には、子育ての悩みや気になることを聞いたり、こどもの成長を一緒に考えたり、一時的に子守りを肩代わりして休息をとってもらうなどのサポートです。

一緒に悩み、考える中で、「安心できた」「これからもやっていけそう」といった言葉を聞けると、嬉しく思います。

子育ては、こどもの個性によって適切な対応が異なります。うまくいかないことがあっても、一人で抱え込まず、ご相談ください。



▲夕陽ヶ丘助産院の助産師
五影（いつかげ）さん

交流会

◀申し込みはこちら

妊婦さんや産後のお母さん、その家族が、子育ての不安や悩みを相談したり、参加者同士で交流したりできる場です。安心して妊娠期や産後を過ごせるよう、専門職がサポートします。



サービスの種類	サービスの内容
プレママほっとタイム	妊娠中から産後に役立つ情報を、助産師などの専門職がお伝えします。
産後ママのほっとタイム	お母さん同士の交流のほか、助産師によるふれあい遊びや、理学療法士による骨盤ケアなどを行います。
プレママ・プレママほっとタイム	赤ちゃんの特徴や関わり方を学び、赤ちゃんを迎える準備をします。お母さん同士、お父さん同士の交流もあります。（12月5日には、理学療法士が初めて担当します。妊娠期や産後の体の変化を学び、一緒に体を動かします。）
ふたごちゃん・みつごちゃんほっとタイム	ふたごやみつごのご家族が集まり、情報交換や交流をします。

交流会（産後ママのほっとタイム）　利用者の声



▲交流会事業（産後ママのほっとタイム）の利用者
安藝（あき）さん

私の周りには月齢が近いこどもを育てている知り合いがいなかったことが不安で、保健師に相談し、交流会のことを知りました。月齢が近いこどもの友達を作ったり、同じ目線で情報交換したかったんです。

実際に産後ママのほっとタイムは、月齢が近いこどもも多く、「はいはいはもうしている」といった情報などを親同士で共有できました。

ほかにも、助産師と一緒にふれあい遊びを実践し勉強になりました。参加してよかったです。







▲交流会で助産師と一緒にふれあい遊びをしている様子
◀交流会で参加者が交流している様子

呉市こども家庭センター　さまざまな専門家がサポート

子育てに不安や悩みは当たり前 正解がないからこそ、相談されたい



社会福祉士
平本（ひらもと）さん

家庭や暮らしの状況に応じてサポート

社会福祉士は、家庭や暮らしの状況を伺い、医療や福祉などの関係機関と協力して、必要なサービスにつなげます。

分からないこと相談してください

家庭にはさまざまな事情があり、当事者は「困っている」と自覚できないことがあります。身近な人で「子育てや家庭のことで困っているのかも」と感じることはありませんか。

子育てに正解はありません。当事者も周りの人も、誰でも気軽に相談できる場所「呉市こども家庭センター」のことを知ってもらいたいです。



私たちはこれから妊娠や出産、育児をする人たちの「応援団」です



助産師
佐々木（ささき）さん

産前・産後の困りごとをサポート

助産師は、妊娠中から産後まで、訪問や授乳相談、沐浴指導、交流会などを通して、皆さんの「困ったな」「どうしたらいい?」を一緒に考えます。安心して妊娠・出産・子育てができるよう、必要に応じて、関係機関とつながりながらサポートします。

身近な支援者としてお話を聴きます

授乳や卒乳、育児のことなど、小さな疑問や不安も相談してください。お話をすることで少しでも気持ちが楽になったり、「やってみよう」と思ってもらえると嬉しいです。

困ったときは、一人で悩まず、気軽に声をかけてくださいね。



保護者のお悩みもこども本人からの声もどちらも大切に受け止めます



心理師
高橋（たかはし）さん

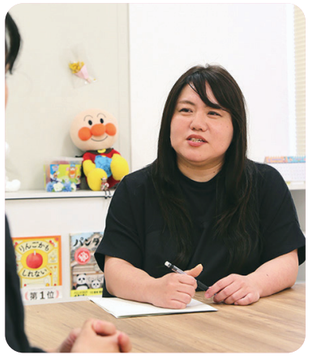
こどもや保護者の気持ちに寄り添いサポート

心理師は、こどもの心のケアや、こどもとの関わり方に悩む保護者の相談に応じます。こどもや保護者、一人一人のお話をゆっくり伺い、言葉にならない思いにも寄り添いながら、心が少しでも軽くなるようお手伝いします。

その気持ち、ちょっと話してみませんか?

「誰かに話を聞いてほしい」「困っているけど、どうしたらいいか分からない」。そんな気持ちを抱えていませんか。うまく言葉にできなくても大丈夫です。話せることから聴かせてください。

お話を伺いながら、気持ちや状況を整理し、これからのことを一緒に考えます。こどもも保護者も、「ちょっと聞いてほしい」と思ったら、お気軽に相談ください。



相談相手として、私たち保健師もいます！
ご相談をお待ちしています。



《 呉市こども家庭センター　連絡先 》　※どちらの問い合わせ先も、「すこやかセンターくれ」にあります。

問い合わせ先	主な問い合わせの内容
こども家庭相談課 ☎(0823) 25−3599	○こどもと家庭に関する相談 ○児童虐待に関する相談　　○女性に関する相談
地域保健課(えがお) ☎(0823) 25−3597	○妊娠・出産・乳幼児に関する相談 ○交流会や産後ケアの相談