

お父さん
お母さん

頑張りすぎていませんか?

~子育て中の親のセルフケア~

まずは、自分の今の状態に 気付くことが大切!

子育てはストレスが溜まることあります。自分自身のストレスに気付くことが大切です。ストレスや疲れの程度により、セルフケアを行いましょう。手軽にできるものから、時間を見る等の準備が必要なものまで、自分なりの方法を見つけておきましょう。

その場でできる例



深呼吸をする

ゆっくり水を飲む

音楽を聴く

手軽にできる例



好きなものを食べる

お風呂に入る

ヨガやストレッチをする

準備が必要な例



今、爆発しそう!!

という時は…

子どもの安全を確認して、
子どもと少し離れて
クールダウン

別室やベランダに
移動してリラックス

一人で抱えずに、
誰かに助けを
求める

気持ちや考えを
整理する



一人で抱えずに
相談してください

相談窓口

子育て中の人や子ども自身、周囲の人も相談できます。

※相談は無料で、秘密は守ります。匿名でも構いません。

※掲載している相談窓口は、祝休日・年末年始が休みの場合もあります。

虐待かもと思った時、
虐待してしまった時は
相談してください

港北区役所こども家庭相談

045-540-2388
(月~金曜 8時45分~17時)

妊娠期を含む乳幼児期から学童・
思春期を対象とした相談に、保健師や
社会福祉職等の専門職が一緒に
考えます。

港北区地域子育て支援拠点「どろっぷ」

横浜子育てパートナー 予約・相談専用ダイヤル

- どろっぷ(大倉山) 045-547-1180(火~土曜 9時30分~16時)
- どろっぷサテライト(綱島) 045-547-1182(火~土曜 9時30分~16時)

妊娠期から子育て期の相談に乗り、必要な情報を調べて支援機関を紹介する等、
相談者の気持ちに寄り添って解決方法を一緒に考えます。

よこはま子ども虐待ホットライン

0120-805-240
(24時間365日)

北部児童相談所
045-948-2441
(月~金曜 8時45分~17時)