



～ 子育て世代のこころのケア “cococare” ～

妊娠・出産・育児と、女性とそこご家族にはさまざまなライフスタイルの変化がおとずれます。時には心や身体に不安を感じることもあるかもしれません。

イライラ・クヨクヨしてしまうなど、目には見えにくい“こころの負担”に目を向け、こころの悩みや不安を軽くするために、臨床心理士・公認心理師によるカウンセリングを受けてみませんか？

- 日 時 月 1~2 回程度の開催日で**要予約**（一人 50 分程度）
- 場 所 新居浜市保健センター
- 対 象 者 こころの悩みや不安を抱える妊産婦やその家族
子育て世代(18 歳以下の子どもを育てている)の方
- 相談対応者 臨床心理士・公認心理師 船戸 智寿子



男性の方も利用
できます

こんなことはありませんか???

<妊娠中～産後 6 か月頃>

- ささいなことにイライラ、ピリピリする
- 子どもがかわいく思えない
- 心配や不安で頭がいっぱいになる
- 落ち込んで元気が出ない、いつもと違う
- わけもなく泣いてしまう、気分が沈みがちになる
- 眠れない
- 子どものお世話や家事が思うようにできない
- 心と身体がついていけない
- 疲労感が強く活動する気力がない
- この先にあるだろう楽しいことが考えられない



など

<乳児期～幼児期>

- 子どもの発達や子どもとのかかわりに悩んでいる
- 子どもと家でずっと一緒にイライラしてしまう
- 子どもに八つ当たりしてしまう
- 外にも行く気にならず不安・悶々



<全般>

- 自分の性格や生き方に悩んでいる
- 大切な人を亡くしてとても悲しい
- 夫があまり手伝ってくれない、話を聞いてもらえない
- 配偶者や恋人等から、心理的、身体的な暴力を受けている、怖いと感じる
- 家族や職場など人間関係・マタニティハラスメントなどで悩んでいる

連絡先...すまいるステーション(保健センター内) ☎35-1101, 35-1070

