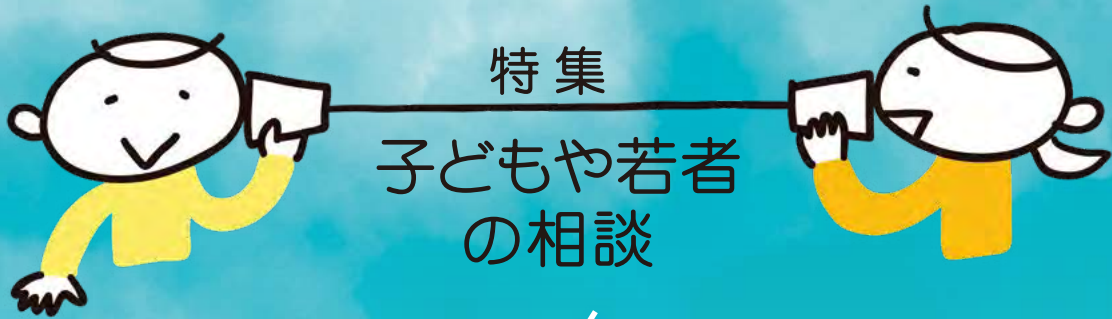




特集

子どもや若者の 相談

／その悩み、ひとりで抱えないで!!／

問子育て支援課…☎055(221)3011

安心して相談できる人がいます

市は妊娠から青年期までに抱えるさまざまな悩みに切れ目なく対応しています。本庁舎3階と健康支援センターに専門の資格を持った担当者がおり、相談内容や相談者の秘密は必ず守られますので、安心してご相談ください。

まずは、本庁舎3階にある**子ども・青少年総合相談センター**の相談員をご紹介します。

子どもや若者の 悩み

たとえば
・友人関係
・こころと身体の悩み
・学校生活のこと など

家庭環境の悩み

たとえば
・家族のこと
・家のお手伝いがつらい
・家族の世話で最近眠れていない など

子ども若者専用
フリーダイヤル

☎ 0120-743-011

平日 8時 30分～17時 15分(年末年始除く)
※通話料はかかりません

子ども・青少年
総合相談センター
「あおぞら」直通

☎ 055-221-3011

平日 8時 30分～17時 15分(年末年始除く)
※子ども・若者の方は左記フリーダイヤルよりお問い合わせください



学校生活や友達関係の悩みなど、モヤモヤする気持ちは誰にでもあります。うまく言葉にできなくても大丈夫です。悩みや不安の大きさは人それぞれ。子どもや若者の気持ちを大切にしながら、安心できる場で話をお聞きします。

公認心理師 三澤さん

お子さんの話はもちろん、保護者の方の不安や悩みについて、傾聴し、ご本人の気づきや本来持っている力を引き出していくことを大切にしています。



ここ数年、家族のケアを頑張りすぎて学校生活に影響が出ている子どもの相談が少なくありません。過度な負担によって自分の時間が取れないといった悩みに対して、家族全体がより良い暮らしができるようサポートしています。

社会福祉士 渡辺さん

社会福祉士として、子ども・若者や家庭が抱える全般の悩みに対応。的確な情報提供と寄り添ったアドバイスを心がけています。

【相談の流れ】

STEP 3 より良い生活に向けて 一緒に考えましょう

相談後も必要に応じて、定期的にお話を伺い、困ったことや新たな悩みが出てきた場合でも、いつでも何度でもご相談いただけます。

STEP 2 専門の相談員が お話を伺います

親身になって話をお聞きします。話す内容に不安がある方でも、何でも安心してお話いただけます。相談内容や悩みごとに応じて適切なアドバイスを提供します。

STEP 1 まずは ご連絡ください!

☎ 055-221-3011
☎ 0120-743-011
(子ども・若者相談担当)
☎ 055-237-5917
(子育て相談担当)

メール aozora@city.kofu.lg.jp

専用
フォーム



うまく話せなくてもだいじょうぶ。
ご自身のペースでお話ください。

相談にはどんな
ステップが必要?





Q

家族の介護をしているので、勉強や友人との交流ができません。どうしたらいいですか。

Q

育児に自信がなく、ついイライラしてしまうことが多いです。どうしたらいいですか。

子ども・青少年総合相談センター

Children and young adults general consultation center

おひさま
あおぞら



Q

妊娠したけれど親にも相談できなくて孤独を感じています。

Q

学校になじめず、どこに相談すればよいかわかりません。自分の気持ちを話せる場所がほしいです。

Q

よく見かける子どもがいつも同じ服で気になっています。

ヤングケアラーをご存じですか

ヤングケアラーとは、家族の介護やその他の日常生活上の世話を過度に行っている子ども・若者のこと



◀くわしくはこちら

おうちのことで悩んでいるあなたへ



自分のことや家族のことを話すのは、勇気がいると思いますが、何か困ったことがありましたら「あおぞら」にご相談ください。

子どもと接する大人の皆さんへ

身近な子どもや関わりのあるご家族と接する中で気になるようなことがありましたら「あおぞら」へご相談ください。

子育て中の悩み

たとえば

- ・子どもとの関わり方
- ・子どもの様子が気になる
- ・どこに相談したらよいかわからない悩み など

子ども・青少年
総合相談センター
「おひさま」直通

☎ 055-237-5917

平日 8時30分～17時15分(年末年始除く)



精神保健福祉士 井坂さん

こころの不安や悩みは話すことで少しずつ軽くなります。一緒に考え、支えていきます。

誰にも相談できず、ひとりで抱え込みがちな子育て。眠れない、落ち込む、イライラするといった精神的にも不安定な保護者にじっくり向き合い、一緒に考えます。必要に応じ医療の情報提供もし、メンタルの安定を図っていきます。

新年度版は
7月に発行!



電子版は
◀こちら



たしかウチに
あったはず!!



母子保健は 次のページへ

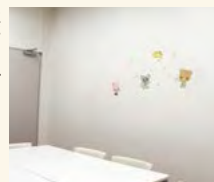


本庁舎3階
にあるんだね



必要に応じて
対面での面談も可能です

センターでは、相談室での面談も行っています。ご希望の場合は、事前日程をご連絡ください。他の手続きなどでご来庁された際にも空き状況によりお受けできます。



※空き状況によりお待ちいただく場合があります





妊娠から出産後までサポート

市役所南庁舎にある**健康支援センター**(相生2-17-1)には、妊娠期から子育て期のさまざまな悩みに対応する専門スタッフがそろっています。安心してご相談ください。

妊娠・出産・
育児の悩み

母子保健課

☎ 055-237-8950

平日 8時30分～17時15分(年末年始除く)

メール boshihoken@city.kofu.lg.jp



たとえば、こんな育児の悩みに

- ・母乳やミルクは足りているのかな
- ・子どもの発達が気になる など

妊娠期から子育て期まで悩みは尽きないと思います。妊娠中や産後の心身のこと、育児に関する悩みなど、どんなささいなことでもかまいませんので、皆さんの地区を担当する「マイ保健師」に遠慮なくご相談ください。



保健師 渡邊さん

大里・伊勢・湯田・貢川を担当するマイ保健師。妊産婦や、乳幼児を育てるパパママの悩み・不安を軽減するためにサポートします。



◀あなたの担当マイ保健師はこちら



たとえば、こんな出産前後の悩みに

- ・初めての妊娠・出産で不安
- ・何を準備したらいい? など

親になるのは大きな変化ですし、不安を感じるのは普通のこと。お腹にいる赤ちゃんのためにも、“今”を慈しんで過ごしてほしいです。ママのこころと身体のケアを第一に出産・育児支援をしています。



助産師 山下さん

母子保健コーディネーター。長年の助産師の経験を生かし、母子健康手帳交付時に個々の状況を見極め、マイ保健師や必要なサポートにつないでいます。



ママが笑えば、
みんなが Happy!!



たとえば、こんな子育て中の悩みに

- ・近くにたよれる人がいない
- ・子どもと安心して遊べる場所はなど

市内に15か所ある地域子育て支援センターなどの親子の集う場所や一時預かり施設などをご紹介します。パパやママが子育て期を楽しみ、健やかに過ごせるようサポートしています。



保育士 山崎さん

子育て支援コーディネーター。子育て中のパパやママに役立つ情報をご案内。また就園準備のポイントなどもお話ししています。

Check 1 管理栄養士の相談

離乳食や幼児食などの進め方や作り方に悩んだときはお気軽にご相談ください。

Check 2 便利なオンライン相談

「体調不良で外出するのが大変」「移動手段がない」などの理由で相談することを諦めてしまっていないか。そんなときはオンラインでも相談できますので、お気軽にお問い合わせください。



「We are こうふぎっず!」
22-23 ページもご覧ください



たとえば
・妊娠8か月ごろの面談
・子育て相談・保育相談
・離乳食の相談 など

パパからの相談も
OK だって!!

