

(新)

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談、相談窓口

赤ちゃんが産まれてから、お母さん、お父さんは大変忙しくなります。子育て中はストレスがたまりやすいです。そのため、普段は元気なお母さん、お父さんであっても、イライラする、眠れなくなる、急にふさぎ込むなど心身の調子が悪くなることもあります。

◎日頃こんなことを感じますか？振り返ってみましょう

不安になる、気分が落ち込む、不眠やイライラがある、なぜか疲れる、育児が楽しくない、こどもの遊ばせ方がわからない、子育ての話し相手や手伝ってくれる人がいない など

◎こどものことで不安に思っていることはありませんか

夜泣きがひどい、寝つきが悪い、母乳を飲んでくれない、離乳食をいやがる など

保育所、認定こども園、幼稚園の先生や友だちになじめない、言葉がはっきりしない、興味を示すものが限られている、集団の中で落ち着いていられない、聞かれたことに答えない、同じ言葉を繰り返す など

気になることや、悩みがあるときは、まずは、家族と話し合みましょう。そして、家族以外にも子育ての助けになる人を探してみましょう。

子育ての悩みは誰にでもあります。自分の健康や子育てについて悩みがあるときは、まず、自分の気持ちを家族に伝え、よく話し合みましょう。こどもは多くの人の手に支えられて育っていきます。お母さん、お父さんだけで悩まず、都道府県、保健所、市町村保健センター、こども家庭センター、地域子育て相談機関、かかりつけ医などに気軽に相談してみましょう。

また、母親（両親）学級などで知り合った親子、近隣の子育てボランティアなどは、身近なところで子育てのことを一緒に考えてくれる仲間です。産後ケア、育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して、こうした知り合いをつくることも、お母さん、お父さんのストレス解消に役立ちます。

相談できる人・場所		連絡先	
相談できる人・場所		連絡先	
相談できる人・場所		連絡先	

(旧)

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談、相談窓口

赤ちゃんが産まれてから、お母さん、お父さんは大変忙しくなります。子育て中はストレスがたまりやすいです。そのため、普段は元気なお母さん、お父さんであっても、イライラする、眠れなくなる、急にふさぎ込むなど心身の調子がとれなくなることもあります。

◎日頃こんなことを感じますか？振り返ってみましょう

不安になる、気分が落ち込む、不眠やイライラがある、なぜか疲れる、育児が楽しくない、こどもの遊ばせ方がわからない、子育ての話し相手や手伝ってくれる人がいない など

◎こどものことで不安に思っていることはありませんか

夜泣きがひどい、寝つきが悪い、母乳を飲んでくれない、離乳食をいやがる など

保育所、幼稚園、認定こども園の先生や友だちになじめない、言葉がはっきりしない、興味を示すものが限られている、集団の中で落ち着いていられない、聞かれたことに答えない、同じ言葉を繰り返す など

気になることや、悩みがあるときは、まずは、家族と話し合みましょう。そして、家族以外にも子育ての助けになる人を探してみましょう。

子育ての悩みは誰にでもあります。自分の健康や子育てについて悩みがあるときは、まず、自分の気持ちを家族に伝え、よく話し合みましょう。こどもは多くの人の手に支えられて育っていきます。お母さん、お父さんだけで悩まず、都道府県、保健所、市町村保健センター、こども家庭センター、地域子育て相談機関、かかりつけ医などに気軽に相談してみましょう。

また、母親（両親）学級などで知り合った親子、近隣の子育てボランティアなどは、身近なところで子育てのことを一緒に考えてくれる仲間です。産後ケア、育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して、こうした知り合いをつくることも、お母さん、お父さんのストレス解消に役立ちます。

相談できる人・場所		連絡先	
相談できる人・場所		連絡先	
相談できる人・場所		連絡先	

(新)

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

◎お母さん・お父さんのからだや心の悩み、こどもの発育や発達、子育ての仕方に関する相談窓口
かかりつけの医療機関、こども家庭センター、地域子育て相談機関、市町村保健センター、保健所、精神保健福祉センター、児童発達支援センター、発達障害者支援センター、医療的ケア児支援センター

こども家庭センター	連絡先	
保健センター 地区担当保健師：	連絡先	
名称	連絡先	

◎養育上の悩みや生活の不安などに関する相談窓口

こども家庭センター、地域子育て相談機関、地域子育て支援拠点、保育所、認定こども園、幼稚園、児童館、民生委員・児童委員(※)、主任児童委員(※)、福祉事務所、児童相談所
※厚生労働大臣から委嘱され、子育ての不安、妊娠中の心配ごとなどの相談、援助、福祉事務所を始めとする関係機関との調整など必要な支援を行っています。

【児童相談所相談専用ダイヤル 0120-189-783】

【親子のための相談 LINE 】

【DV相談ナビ全国共通ダイヤル #8008】

名称	連絡先	
名称	連絡先	
名称	連絡先	
名称	連絡先	

(旧)

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

◎お母さん・お父さんのからだや心の悩み、こどもの発育や発達、子育ての仕方に関する相談窓口
かかりつけの医療機関、こども家庭センター、地域子育て相談機関、市町村保健センター、保健所、精神保健福祉センター、児童発達支援センター、発達障害者支援センター、医療的ケア児支援センター

こども家庭センター	連絡先	
保健センター 地区担当保健師：	連絡先	
名称	連絡先	

◎養育上の悩みや生活の不安などに関する相談窓口

こども家庭センター、地域子育て相談機関、地域子育て支援拠点、幼稚園、保育所、認定こども園、児童館、主任児童委員(※)、民生・児童委員(※)、福祉事務所、児童相談所、市区町村子ども家庭総合支援拠点
※厚生労働大臣から委嘱され、子育ての不安、妊娠中の心配ごとなどの相談、援助、福祉事務所を始めとする関係機関との調整など必要な支援を行っています。

【児童相談所相談専用ダイヤル 0120-189-783】

【親子のための相談 LINE 】

【DV相談ナビ全国共通ダイヤル #8008】

名称	連絡先	
名称	連絡先	
名称	連絡先	
名称	連絡先	

(新)		
相談したときの記録		
相談日時 年 月 日	内容	備考（相談先など）
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		

◎地域の育児サポート

育児に疲れてしまったときや病気になったときなどは、地域の育児サポートを利用するのも良いでしょう。具体的には、

- ・保育所・認定こども園などでこどもを一時的に預かる「一時預かり」や「ショートステイ」
- ・月一定時間までの利用可能枠の中で、就労要件を問わず時間単位等で柔軟に利用できる「こども誰でも通園制度」
- ・地域における子育ての相互援助活動を行う「ファミリー・サポート・センター」
- ・妊娠、出産や子育てに関する相談・支援などを行う「こども家庭センター」
- ・こども家庭センターを補完し、妊産婦、子育て世帯、子どもが気軽に相談できる「地域子育て相談機関」
- ・身近なところで子育て親子が気軽に集まって交流する場を設けて子育てに関する相談や地域の子育て情報を提供する「地域子育て支援拠点」
- ・子育てや子どもとの関わり方についてのペアレントトレーニング等を実施する「親子関係形成支援事業」
- ・家事・育児支援、育児指導、家庭教育支援などを行う「子育て世帯訪問支援事業」等をはじめとした家庭訪問

があります。

地域によっては、この他さまざまな子育て支援サービスを利用できる場合もあり、これらのサービスをはじめとした様々なニーズに即した必要な支援につなげますので、市区町村の保健、福祉、子育て支援、家庭教育支援の担当課にお問い合わせください

(旧)		
相談したときの記録		
相談日時 年 月 日	内容	備考（相談先など）
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		

◎地域の育児サポート

育児に疲れてしまったときや病気になったときなどは、地域の育児サポートを利用するのも良いでしょう。具体的には、保育所・認定こども園などでこどもを一時的に預かる「一時預かり」や「ショートステイ」、地域における子育ての相互援助活動を行う「ファミリー・サポート・センター」、妊娠、出産や子育てに関する相談・支援などを行う「こども家庭センター」、こども家庭センターを補完し、妊産婦、子育て世帯、子どもが気軽に相談できる「地域子育て相談機関」、身近なところで子育て親子が気軽に集まって交流する場を設けて子育てに関する相談や地域の子育て情報を提供する「地域子育て支援拠点」、子育てや子どもとの関わり方についてのペアレントトレーニング等を実施する「親子関係形成支援事業」、家事・育児支援、育児指導、家庭教育支援などを行う家庭訪問があります。地域によっては、この他さまざまな行政サービスを利用できる場合もあり、これらのサービスをはじめとした様々なニーズに即した必要な支援につなげるための伴走型相談支援も実施していますので、市区町村の保健、福祉、子育て支援、家庭教育支援の担当課にお問い合わせください。

名称		連絡先	
名称		連絡先	
名称		連絡先	

(新)

(旧)

名 称		連 絡 先	
名 称		連 絡 先	
名 称		連 絡 先	

(新)

(旧)

母子健康手帳情報支援サイトについて

出産や育児などの情報を中心に、妊娠・出産・子育てに関する情報を掲載しています。

主な掲載項目

◎すこやかな妊娠と出産のために

- ・すこやかな妊娠と出産のために
- ・新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）
- ・育児のしおり
- ・予防接種（種類、受ける時期等）
- ・妊娠中と産後の食事
- ・乳幼児期の栄養
- ・お口と歯の健康

◎子育てに関する制度・相談窓口

- ・働く女性・男性のための出産、育児に関する制度
- ・主な医療給付等の制度

◎こどもの病気やけが・事故予防

- ・こどもの病気やけが
- ・事故の予防
- ・ものがのどにつまった時の応急手当
- ・心肺蘇生法

◎その他

- ・児童憲章

母子健康手帳情報支援サイト（随時、情報更新を行っています。）



(新)

食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当

乳幼児は、大人が思いもよらないものを口にします。食べ物や玩具等がのどにつまると、窒息する危険があります。

周囲の大人が、普段から乳幼児ののどに詰まりやすい大きさの目安（3歳児の最大口径 39mm、口から喉の奥までの長さ 51mm）を知り、窒息につながりやすい食べ物の注意点や玩具の取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、すぐに対処できるように、応急手当について知っておく必要があります。

口の中に指を入れて取り出そうとすると、異物がさらに奥へ進んでしまうことがあります。

◎歯ブラシの喉つき事故についての情報

「楽しく安全に歯みがきをする習慣を身につけよう」リーフレット（日本小児歯科学会）

(表)



(裏)



(旧)

◎食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当

乳幼児は、大人が思いもよらないものを口にします。食べ物や玩具等がのどにつまると、窒息する危険があります。

周囲の大人が、普段から乳幼児ののどに詰まりやすい大きさの目安（3歳児の最大口径 39mm、口から喉の奥までの長さ 51mm。39mmとは、トイレットペーパーの芯程度）を知り、窒息につながりやすい食べ物の注意点や玩具の取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、すぐに対処できるように、応急手当について知っておく必要があります。

※ 口の中に指を入れて取り出そうとすると、異物がさらに奥へ進んでしまうことがあります。

※ 歯ブラシの喉つき事故についての情報

「楽しく安全に歯みがきをする習慣を身につけよう」リーフレット（日本小児歯科学会 [HP](#)）

(新)

【ものがのどにつまった時の応急処置】

のどに物が詰まって、声が出せない

119番通報

意識はありますか？

*せき込んだり、声を出せるときは行いません。

ある

ない

意識がなければ心肺蘇生

1歳未満の乳児

胸部突き上げ法

背部叩打法



数回ずつ交互に行いましょう

片手で体を支え、手の平で後頭部をしっかり支えます
心肺蘇生法の胸部圧迫と同じやりかたで圧迫しましょう

片手で体を支え、手の平であごをしっかり支えます
もう一方の手の平の付け根で背中をしっかり叩きましょう

1歳以上の幼児

腹部突き上げ法（ハイムリック法）

背後から両腕を回し、子どものみぞおちの下で片方の手を握り拳にします。その手で腹部を上方へ圧迫しましょう。



異物が取れるか、救急隊と交替するまで続けましょう

(旧)

【ものがのどにつまった時の応急処置】

のどに物が詰まって、声が出せない

119番通報

意識はありますか？

*せき込んだり、声を出せるときは行いません。

ある

ない

意識がなければ心肺蘇生

1歳未満の乳児

胸部突き上げ法

背部叩打法



数回ずつ交互に行いましょう

片手で体を支え、手の平で後頭部をしっかり支えます
心肺蘇生法の胸部圧迫と同じやりかたで圧迫しましょう

片手で体を支え、手の平であごをしっかり支えます
もう一方の手の平の付け根で背中をしっかり叩きましょう

1歳以上の幼児

腹部突き上げ法（ハイムリック法）

背後から両腕を回し、子どものみぞおちの下で片方の手を握り拳にします。その手で腹部を上方へ圧迫しましょう。



異物が取れるか、救急隊と交替するまで続けましょう

(監修) 日本小児呼吸器学会、日本小児救急医学会

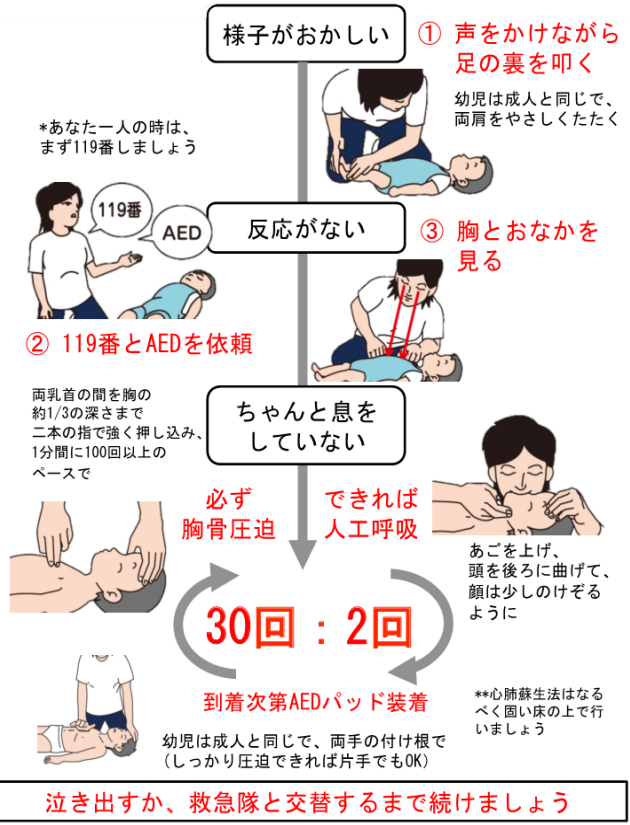
(監修) 日本小児呼吸器学会、日本小児救急医学会

(新)

心肺蘇生法

心肺蘇生法の基本は、胸骨圧迫と人工呼吸です。胸骨圧迫だけでも、人工呼吸だけでも、何かをするその勇気がお子さんの救命につながります。

様子がおかしいと思ったら助けを呼んで、以下の心肺蘇生法の手順を開始しましょう。



(監修) 日本小児呼吸器学会、日本小児救急医学会

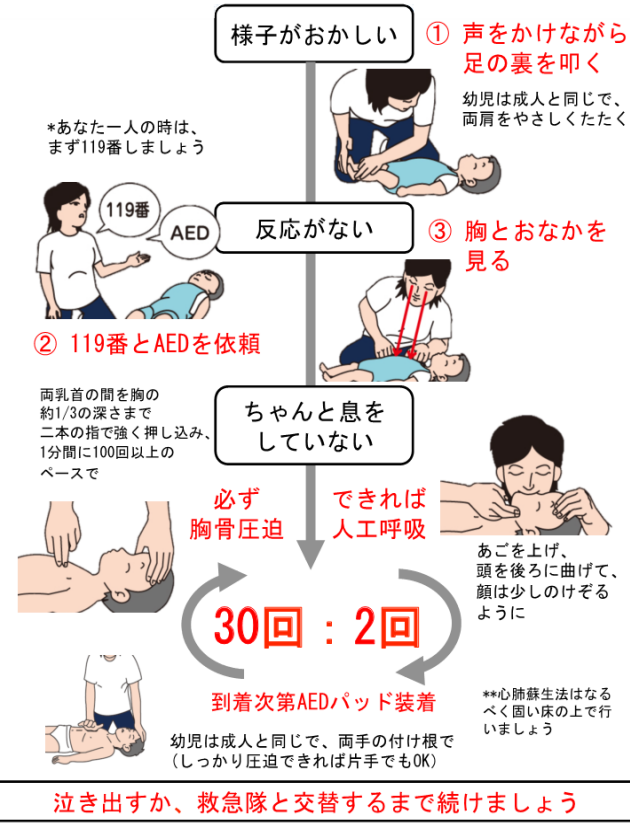
※消防機関等で応急処置の講習会が行われています。慣れておくと安心なので、参加してみましょう。

(旧)

心肺蘇生法

心肺蘇生法の基本は、胸骨圧迫と人工呼吸です。胸骨圧迫だけでも、人工呼吸だけでも、何かをするその勇気がお子さんの救命につながります。

様子がおかしいと思ったら助けを呼んで、以下の心肺蘇生法の手順を開始しましょう。



(監修) 日本小児呼吸器学会、日本小児救急医学会

※消防機関等で応急処置の講習会が行われています。慣れておくと安心なので、参加してみましょう。

