

これからパパとママになる人も！

子育て中のパパ☆ママへ

子育て中のパパとママに知って欲しいことをまとめました。ぜひ参考にしてください。

子育て支援サービスや各種手当

子育ては一人だけでするのは大変です。育児支援サービスを上手に使い、子どもにもパパにもママにも無理のない子育てを目指してください。

妊娠が分かったら..



誕生準備手当
妊娠婦家庭訪問
ママ・パパ学級
育児支援訪問事業
(ベビーシッター派遣)など

妊娠届提出時、情報満載の「母と子の健康バッグ」をお渡しします。

出産後

児童手当・子ども医療費助成
赤ちゃん訪問
育児支援訪問事業
子どもショートステイ
子育てサポート（あいぽーと）
ファミリー・サポート・センター
保育園こども園の一時（いちじ）保育
児童館の一時（いっとき）預かりなど



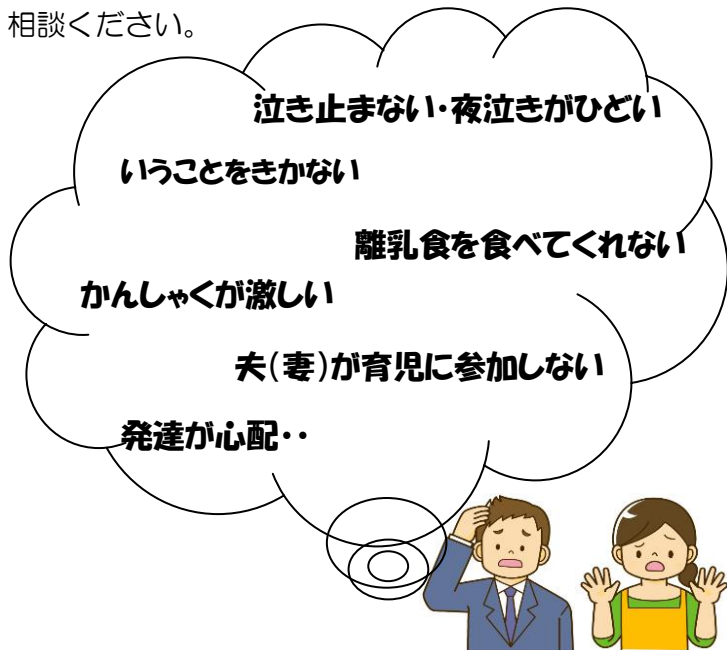
千代田区の子育てサービスは、「**子育て応援！ガイドブック**」にまとめてあります。
区役所2階総合窓口や各出張所、区立児童館などでもらえますので、ぜひご覧ください！



こちらからガイドブックの電子ブック版が見られます→

子育てで悩んだら..

子育て中は、悩みや心配がいっぱいです。「こんなこと言っているのかしら」と思わず、どんなことでもご相談ください。



地域の児童館・相談機関

相談は月～土 9～17時

西神田児童センター（西神田 2-6-2）	5215-9062
神田児童館（外神田 3-4-7）	3253-6021
四番町児童館（四番町 11）	3234-3084
一番町児童館（一番町 10）	3230-0866
富士見わんぱくひろば（富士見 1-10-3）	3263-1185
いすみこどもプラザ（神田和泉町 1）	3865-1461
千代田保健所（九段北 1-2-14） 月～金 9～17時	5211-8161
児童・家庭支援センター（神田司町 2-16）	3256-8150

なお、所属のこども園・保育園・幼稚園・学校でも、子育てに関する相談を受けております。



「こんなときどんな支援があるのか分からない」とき、
児童・家庭支援センターにお電話ください。

※裏面もご覧ください

児童虐待について

虐待は、決して特別なことではなくどの家庭でも起こりうるものです。

虐待は親と子の心や身体に、大きな傷を残します。

どんなものが虐待か

子どもが、本来守られるべき大人（親など）からの虐待行為により、心や体が傷ついたり健やかな成長を損なう行為すべてを言います。「子どもがどう感じたか」「子どもが苦痛に感じているか」など子どもの視点で判断します。

身体的虐待	殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、火傷を負わせる、溺れさせる など
性的虐待	子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
ネグレクト	家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など
心理的虐待	言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの前で家族に対して暴力をふるう（DV など） など



子どもを叩きそう怒鳴りそうになったら・・・

たとえば・・・

- ・子どもの前から一旦離れてみる
- ・トイレなど1人になれる空間で気持ちを鎮める
- ・ゆっくりと深呼吸をする
（鼻から吸って口から吐く。ふだんからの練習がおすすめです！）
- ・水を飲んで、クールダウンする
- ・家族や友人・相談機関などに、話を聞いてもらう など



日々の育児の中で、時にはイライラしたり、感情を抑えられないことはあるものです。子育てを頑張りすぎていないか、強い心配事はないかなど振り返ってみることも大切です。時には誰かに子どもを預けて、ゆっくりしてみるのもいいかも知れません☆

コモンセンス・ペアレンティング ～怒鳴らない、イライラしない子育て講座～

年に数回、子どもへの伝え方やほめ方、叱り方を練習しながら学びます。講座は保育付きで親だけでプログラムに参加します。ホームページや広報・各児童館のチラシなどで、日程をご確認ください。



もし、子育てが辛くなったら・・・

子育ては、楽しい事ばかりではありません。可愛いはずの我が子を、可愛く思えないこともあります。

- 「子育てが辛い」
- 「子どもを愛せない」
- 「子どもを育てたくない」
- 「自分の幼少時を思い出してつらい」

など、どんなことでも構いません。まずは、お話を聞かせて下さい。

児童・家庭支援センター 月～土 9～17時	3256-8150
東京都児童相談センター 24時間 365日	189 (いちはやく)
子どもの虐待防止センター 月～金 10時～17時 土 10時～15時	5300-2990
警察署（緊急時） 24時間 365日	110

ご協力お願いします

「傷や痣がある・泣き声が聞こえる・ご飯を食べてなさそう・いつも同じ洋服を着ている・親が夜間家にいない」等の情報があつたとき、千代田区や東京都がご事情をお聞きすることがあります。ご理解・ご協力をお願い致します。

