

にしとうきょう



いこいな
©シンエイ/西東京市

子育てを一人で頑張りすぎていませんか?

「孤育て」って知っていますか? 妊娠から出産、必死に子育てをしていたら、いつの間にか「孤育て」に…
慣れない育児だけでも大変なのに、食事の準備や掃除、洗濯などの家事まで完璧にこなそうとすると、誰だって心も体もぐたくたくに疲れ果ててしまいます。

そんなときは、誰かに相談したり、悩みを共有したり、ほんの少し子どもを預けて自分の時間をつくることも大切です。そもそも子育ては一人でするのではなく、周囲のサポートが必要不可欠です。西東京市でも、令和6年4月からこども家庭センターを設置し“脱・孤育て”のサポートを行っています。頼って、活用して、不安や悩みを解消しませんか?

子どものために
しているけど…
もしかして

どうしたら
いいの…
つらい

こんなこと 思い当たりませんか?

こんなこと 見かけませんか?

子どものしつめて
これでいいのかな…

ひどい言葉で怒ったり、聞こえないふりや
無視したりしていませんか?

夫婦げんかを、子どもの前で
繰り返していませんか?



もう、しらないからね
何度も同じことを言わせないで



子どもの状況に合わないことを強要したり、
きょうだいやお友だちと比べたりしていませんか?

なんでできないの?
○○ちゃんはできているのに…

ちょっとした不安も相談してください

育児
のこと

子ども
のこと

自身
のこと

西東京市 こども家庭センター

妊娠・出産から18歳に育つまでの心配ごとや悩みごとを相談できる窓口です。専門の相談員が身近な相談役として一緒に考え、解決の糸口となる関連機関やサービスの紹介も行います。



市

子育てや児童福祉に関する相談

子ども家庭支援センターのどか
☎ 042-439-0081

●(月)~(金):午前9時~午後4時(祝・年末年始を除く)
●出(電話相談のみ):午前9時~午後4時(正午~午後1時・祝・年末年始を除く)

妊娠・出産・母子保健に関する相談

健康課保健係
☎ 042-438-4037

●(月)~(金):午前9時~午後4時(正午~1時・祝・年末年始を除く)

親子を地域で支える、 やさしいまちへ

児童虐待とは、子どもの身近にいる大人によって子どもに加えられた行為で、心理的・身体的・ネグレクト(養育放棄[※])・性的に分類され、ほとんどの場合、重複して起こっています。令和4年度の全国相談対応件数は21万9,179件^{*}で、この10年間で約3倍の増加傾向。併せて家族の介護や世話により、学校や社会生活に影響を及ぼすヤングケアラーも増えていることから、周囲の「気づき・心配り」がより重要となっています。周囲に気になるサインを出している児童や保護者はいませんか? ^{*}こども家庭庁 令和4年度児童相談所における児童虐待相談対応件数(速報値)

SOSを見逃さないことが大事

「やってはいけないと分かっているけど、つい手が出ちゃう」「子どものミスに、ついカッとなって叱り過ぎてしまう」と何気ない会話の中で保護者の心のSOSサインが出る場合があります。

虐待をしている保護者も「やめたい」と思っていることが多く、誰かに心の内を話すことが大切。一人で抱え込み過ぎているケースも多いので、まずは受け止め、そして専門機関へつないでください。

聴くポイント

- ◎感情を出さずに
- ◎感想や意見を言わずに

NGワード

- ×「そんなことしたらダメだよ」
- ×「それはひどいね、子どもがかわいそう」
- ×「もっと○○すべきなんじゃない?」

「子育ては大変だね」「あまり自分を責めないで」と受け入れ共感し、頼れる専門機関を活用して少し楽になるのはどうかな? と提案。西東京市子ども家庭支援センターのどかをご紹介します。

子ども家庭支援センター
☎ 042-425-3303

「毎日がつライ」「もう限界」と感じたら、「心配だな」「虐待かな」と思ったら

児童相談所虐待対応ダイヤル

いちばやく
☎ 189 (無料)
相談受付時間 年中無休(24時間)