

その悩み、相談してみませんか？



ささいなことにイライラ・ピリピリする

自分の性格や生き方に悩んでいる

わけもなく泣いてしまう 眠れない

子どもがかわいく思えない 八つ当たりしてしまう

落ち込んで元気が出ない いつもと違う

夫や家族との関係に悩んでいる

大切な人を亡くしてとても悲しい

子どものお世話や家事が思うようにできない

子どもの発達や子どもとのかかわりに悩んでいる など

妊娠、出産、育児と、女性やその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、
こころやからだに不安を感じることがあるかもしれません。そんな“こころの負担”に目を向けて、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。

子育て世代のこころのケア “cococare”

● 日 時 月1～2回程度の開催日 **要予約** 一人50分程度

● 場 所 新居浜市保健センター

男性も利用できます！

● 対 象 者 こころの悩みや不安を抱える妊産婦やその家族

妊活中の方、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



こんなことで…とひとりで抱え込まず、

お気軽にご相談ください。秘密は守ります。



新居浜市保健センター ☎0897-35-1101・35-1070