

地域で楽しく交流するなら！

子育てメンタルサロン

こんなお悩みありませんか？



子育てメンタルサロンとは...

同じような悩みを抱えたママ同士がお話する、交流の場です。

テーマに沿って、自身の体験談を主に語り合います。

お互いの語り合いを非難しないことや、話し合いで知ったことは外部に漏らさない等の約束事を作っているのので、安心して参加できます。

同室にて保育士が保育を行っているのので、お子さんを預けることができないママも参加できます。少しお子さんとはなれて、ゆっくりママ自身のこと、お子さんのことを話してみませんか？

【参加者の声】

- ❖ みんなと話せてリフレッシュできました。
 - ❖ 子育てのアイデアをもらえてためになりました。
 - ❖ 月に1回、集まる機会があって安心です。
 - ❖ 1人でモヤモヤしていた気持ちを話すことで、自分だけじゃないと分かってよかったです。
- など

日 時：毎月1回 10:00～11:30

場 所：八潮市立保健センター

持ち物：ママ用の飲み物、お子さんに必要なもの

参加費：無料



【申込み・問合せ】

八潮市役所 子ども家庭支援課

(こども家庭センター) 母子保健係

TEL 048-933-9707

令和7年度 子育てメンタルサロン

子育てに対する不安や困難さを感じているお母さん・妊婦さん方を対象に、
日頃感じている悩みや困りごと、自分自身の事などを自由にお話しし、交流できる場です。

テーマに沿って、自身の体験談を主に語り合います。
安心して話し合いをするため、約束事を作っています。



日 程			
4月23日（水）	5月28日（水）	6月25日（水）	7月23日（水）
8月20日（水）	9月24日（水）	10月22日（水）	11月12日（水）
12月 3日（水）	R8.1月30日（金）	2月25日（水）	3月18日（水）

- ▶時 間：10:00～11:30
- ▶場 所：八潮市立保健センター
- ▶持ち物：ママ用の飲み物、お子さんに必要なもの

※参加するときは、
前日15時までに 子ども家庭支援課 母子保健係 TEL048-933-9707 に
ご連絡ください。



< 約束事 >

- お互いの語り合いを非難しない。
- 話し合いで知ったことは、外部に漏らさない。
- 連絡先の交換は原則禁止とする。
ただし、交流を重ね双方同意の上で連絡先を交換する場合は、自己責任の下で行う。
- 政党や宗教等の勧誘、金銭トラブルに発展しうる金品等の売買、個人を中傷する言動は禁止とする。

< 過去に話し合ったテーマ >

- 子どものしつけ、ほめ方、叱り方
- 子どもの困った行動への対応
- 子どもの食事や病気について
- 自分の健康（メンタル面）について
- イライラした時の対処法
- 実母、夫、親族との付き合い方
- 子連れでのレジャーについて
- 子どもの教育と習い事 など

