

地域で楽しく交流するなら！

子育てメンタルサロン

(登録制)

こんなお悩みありませんか？

自分の育児のやり方は
間違っているのかな？

最近イライラする
ことがふえた

同じ悩みを
抱えている人と
話したい…



産後、なんだか
気持ちが晴れない…

子育てメンタルサロンとは、...

子育てに対する不安や悩み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。

「話すのが緊張する」という方は他の方の話を聞くだけでも大丈夫です。

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ため、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ため、お子さんを預けることができないママも参加できます。

【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 2階

参加費：無料

* 利用には保健師との面談後に登録が必要になります。
詳細はお問合せください。



【申込み・問合せ】

八潮市役所 こども家庭支援課
(こども家庭センター) 母子保健係
TEL 048-933-9707

令和8年度 子育てメンタルサロン

子育てに対する不安や悩み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。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27日(月)	5月18日(月)	6月15日(月)	7月13日(月)
8月17日(月)	9月30日(水)	10月19日(月)	11月16日(月)
12月14日(月)	R9.1月25日(月)	2月15日(月)	3月15日(月)

- ▶時 間：10:00~11:30
- ▶場 所：八潮市立保健センター 2階
- ▶持ち物：ママ用の飲み物、お子さんに必要なもの

※欠席するときは、
当日9時までに こども家庭支援課 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 >

- こどものしつけ、ほめ方、叱り方
- こどもの困った行動への対応
- こ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
- こどもの教育と習い事 など

