



き

気になつてゐることリスト

きにゅうび
記入日ねん
年がつ
月にち
日

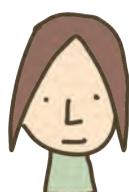
こんなときには
ひとりでがんばらずに
相談してほしいです

かじ 家事



- 食事の買い物もの
- こんだてづくり
- 料理
- 部屋のかたづけ、そうじ
- せんたく
-
-

こ 子ども



- 成長や発達の心配
- からだの病気がある
- おこりすぎてしまう・手をあげてしまう
- かわいいと思えない
- 生活習慣、生活リズムが身につかない
- うまくいっしょに遊べない
- 子どもとの接し方がわからない
- 学校にいかない、ひきこもっている
- 友だちと仲良くできない
- 学校の持ちものやプリントの準備
- 学校や先生とのやりとりがしんどい
- 反抗がつよい
- 子どもの将来が心配でたまらない
-
-

チェックをつけて
これをもって
そうだんさき
相談先へ



にんげん かんけい 人間関係



- ママ友・パパ友づきあい
- パートナーとの関係
- 自分の親との関係
- パートナーの親との関係
- 職場の人間関係
- 支援者や病院との関係
- コミュニケーションが苦手
- 介護の負担
-

かね お金や てつづ 手続き

- お金がなくて、こまっている
- お金を計画的に使えない
- 役所の手続きや書類が苦手
- どんな支援があるか知りたい
-

じぶん 自分の しううし 調子

- ねむれない、食欲がない
- なんとなく不調、イライラや不安が強い
- 消えてしまいたいとかんじる
-

そのほか

- 暴力をうけている
- 自分の病気の子どもへの影響が心配
- 言いにくいけど相談したいことがある
-

そうだん さき じょうほう



こ じょうほう
子ども情報ステーション
by ぶるすあるは

『ゆるっとこそだて応援ブック』
じょうほう
情報コーナー



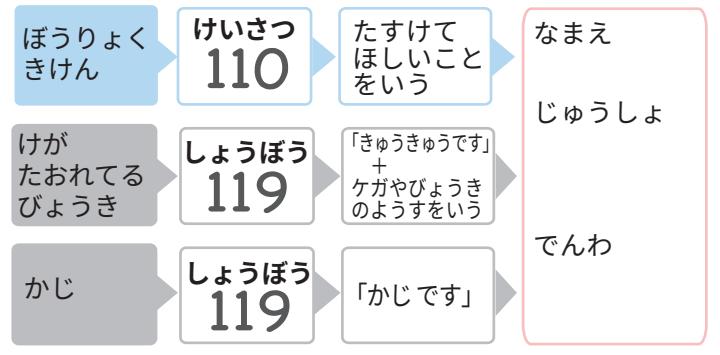
きんきゅう 緊急 SOS

- けいさつ
・警察 **110**
- きゅうきゅう しょうぼう
・救急 / 消防 **119**
- じどう そだんしょ
・児童相談所 **189**



110 / 119 カード

1回 しんこきゅう



110/119 カード
こまったときカード
ダウンロードできます



やかん きゅうじつ びょういん 夜間・休日の病院

- こ いりょう でんわ そだん ぜんこく きょうつう
・子ども医療 電話相談 全国共通 #8000
- せいしん か きゅうきゅう いりょう きかん あんない まどぐち いちらん こうせいろうどうじょう
・精神科 救急 医療機関 案内窓口一覧 (厚生労働省のサイト)



そうだん DV 相談

- そだん
・DV 相談 + **0120-279-889**
でんわ
電話・メール じかん うけつけ
24 時間受付 / チャット相談 そだん
12:00~22:00
- そだん
・DV 相談ナビ #8008



そうだん SNS 相談

- そだん
・LINE・チャットで相談できるところの情報 じょうほう



※2020年9月の情報です
※公的な機関での相談は無料です・秘密は守られます
※地域によって機関の名前がちがうことがあります



公的な相談先

保健センター
役所の子育て支援担当、母子父子自立支援員
子ども家庭支援センター／家庭児童相談室 福祉事務所
保健所（母子保健・精神保健）、精神保健福祉センター など

学校・教育関係

養護教諭（保健室の先生）、スクールソーシャルワーカー（SSW）、
スクールカウンセラー（SC）
教育相談室、教育相談センター 学生相談室 など

いろいろな相談先など

医療機関（病院）、訪問看護、自助グループ
地域の子育て支援機関・民間相談機関（NPO 法人など）
社会福祉協議会、民生児童委員、保育園、警察、弁護士など

情報が集まったページ

- 児童虐待、いじめ、ひきこもり、不登校などについての
相談窓口（内閣府のページへ）



- 子どもがそうだんできる電話や場所、役所の情報
(子ども情報ステーションへ)
学校で配られる案内にはのっていない相談先や相談の
ヒントものっています





せいど

けいざい てき

しえん

制度やサービス・経済的な支援

そうだん

相談しやすいところへ

やくしょ
役所こそだ
子育て担当ふくし たんとう
福祉担当びょういん
病院ソーシャル
ワーカーかんごし
ワーカー

※地域によって、制度やサービス、窓口がちがうことがあります

生活（家事）

- ホームヘルプサービス（ヘルパー）

しょう ほんにん りょうり せんたく
障がいのあるご本人への料理、洗濯、
にちじょうてき かじ ていきょう
そうじなどの日常的な家事を提供。

いくじ しえん
育児にかかる支援もふくまれることがあります。



※地域独自のサービスをおこなっているところもあります。

たいしょうしゃ りょうじょうけん ちいき さ おお
対象者・利用条件など、地域によって差が大きいです。

お金（経済的支援）

- いろいろな助成制度（子育て、医療費、働けないときなど）

- 生活保護制度

- 生活困窮者自立支援制度

こ ほごしや りょうほう ひつよう しえん おこな
子どもと保護者の両方に必要な支援を行っています。

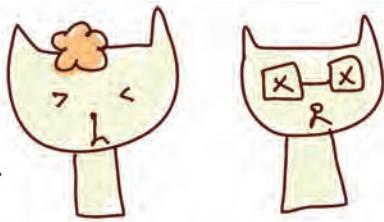
がくしゅうしえん にちじょうてき せいかつしゅうかん なかま であ かつどう
学習支援、日常的な生活習慣、仲間と出会い活動ができる居場所づくり
しんがく こうこうしんがくしゃ ちゅううたいぼうし しえん
進学や高校進学者の中退防止にかんする支援など

こ しえん せいど いち づけ
子どもの支援も制度に位置付けられています。



- 生活福祉資金などの貸付制度（社会福祉協議会へ）

ぎりぎりまで
がんばらずに ...



いっしょに
かんがえます



せいど
制度やサービス情報
じょうほう
子ども情報ステーション
by ぶるすあるは



さき ほうか ご こ い ばしょ あずけ先、放課後の子どもの居場所など

- 保育園
- 学童保育

親の病気などの理由でも
預けられることがあります

- ファミリーサポートセンター（子育て援助活動支援事業）
育児支援をするサポート会員が、サポートを必要とする会員の
子どもの保育園への送りむかえや、短時間の一時あずかりをします

きんきゅう いちじ てき く ば 緊急ひなん、一時的な暮らしの場

- ショートステイ事業
親の病気、出産、仕事などで一時的に子どもの面倒を
みられないときに、施設で子どもをあずかります

- 一時保護（児童相談所へ相談）



びょうき じこ さいがい

病気や事故、災害にそなえる



きゅうきゅう

救急セット

たいおんけい

体温計

れいきゅく

冷却まくら (いざとなったら保冷剤で代用)

ほれいざい

だいよう

ばんそうこう

むし

虫さされのクスリ、かゆみどめ

これだけは
そろえておきます

事故予防・家の安全

ごいん

のみこむ (誤飲)

なんでものみこみます。小さなもののは 1m 以上の

たか ほかんばしょ かくにん

高さへ。クスリの保管場所も確認します。

いじょう

できすい

おぼれる (溺水)

いえ なか ふろ みず

家の中でもおきます。お風呂に水をはっておかない。

まる ちい
この丸よりも小さい

いえ のみこむ

きけん 危険

があります

やけど

すいはんき ゆげ
炊飯器の湯気、おなべのとて、

でんき 電気ケトルのコード etc に注意します。

一緒に安全を
チェックしてくれる人がいること

安心



ころぶ・おちる (転倒・転落)

かいだん 階段にはガードをつけます。

チャイルドシート、

じてんしゃ 自転車のヘルメットをつけます。



災害のそなえ

ばしょ いえ そな
ひなん場所、家に備えておくものを
かくにん 確認します。

やくしょ じょうほう
役所にいくと情報がのって

さっし いる冊子をもらえます

かかりつけの小児科医

いるところです。

住んでいるところの「小児科医」は
保健師さんに聞くと教えてもらえます。

自分の病気のことや
家のいろんな事情…
ムリに話さなくて大丈夫!



母子健康手帳を活用

大事なことは書いてくれるので、うめられていないところがあっても
だいじょうぶです。ないときは、再発行してもらえます。

病院にかかるかまよとき

夜や休日に具合がわるくなった… まよったら …

もっていくもの

こども医療電話相談 *
#8000

保険証、受給者証 **、お金
母子健康手帳、診察券、お薬手帳 …

こんなときには相談してください
たべない のまない
なかない ねない



ぐったりしてる
いつもとようすがちがう



子どもの救急ホームページ

気になる症状から対応方法を知れます

(監修・運営 公益社団法人日本小児科学会)

* 地域によってやっている時間がちがいます リンク先で確認できます

** 子どもの医療費はすべての自治体で助成があります

(たとえば「中学生まで無料」など、対象年齢や内容は地域によってちがいます)