

心理師が  
お話を伺います

# 産前・産後のママ・パパ、

## 密かに悩んでいませんか？

### 妊娠して嬉しいはず なのに…

些細なことでイライラ

気分が落ち込んで涙が出る

自信が無くて不安

### 赤ちゃんとの楽しい生活を 思い描いていたけど…

心も体もしんどい

出産の大変さは聞いていたけど、産後の

大変さは誰も教えてくれなかった

子育てが楽しいと思えない

キラキラした他のママを見て、自己嫌悪

### 夫婦 2人のときは うまくいっていたのに…

自分の時間がない

些細なことで関係がギスギス

身近に話せる人がいない

一人で育てていくことになった

一人で悩み続けないで  
ください。  
まずはお話しして  
みませんか？



鳴門市こども家庭センター

鳴門市撫養町南浜字東浜 24-2

(鳴門市健康福祉交流センター内)

TEL 088-684-1561

E-mail neuvola@city.naruto.i-tokushima.jp