

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

一人で悩み続けなくて
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