

子育てのことだけではなく、子育て期のあなた自身のこともお話しできる相談

ひだまりの森 子育て期の相談

ひだまりの森 子育て期の相談

検索



子どもの発達に
気がかりがある

高校生の
子どもが不登校。
どうしたら
いいかわからない

子どもの
ことではなく
「私」のことを
相談したい

ワンオペ育児の
つらさを夫が
わかってくれない

大人の
発達障がいの
ことが知りたい

子どもが
かわいいと思えない。
いまだ虐待して
しまいそうで不安



● 秘密は固く守ります ● 匿名でどうぞ ● 相談無料（通話料は利用者負担）



045-341-3607



月曜日～木曜日 電話相談 10時～12時／13時～16時（祝日はお休み）

「オンライン相談」「公認心理師・臨床心理士の専門相談」も実施しています。（要予約 詳しくはお問合せください）



「ひだまりの森 子育て期の相談」はNPO法人ひだまりの森が行っています



元横浜市乳幼児家庭教育センター相談員
を中心に心理・福祉・幼児教育などの資格を
もつ相談員がお話をうかがいます。

相談員自身もこれまで悩みながら歩いて
きており、あなたと同じ『子育て期の親』
『社会のなかま』としての立場であなたと
一緒に考えます。

おもな ひだまりの森 の歩み

- 2006年 法人設立
子育て期の相談事業受託
（横浜市男女共同参画推進協会 2009年度まで）
- 2010年 自主運営 相談室開設
- 2019年 かながわ子ども子育て支援奨励賞受賞（神奈川県）
- 2020年 神奈川地域社会事業受賞
（神奈川新聞・神奈川新聞厚生文化事業団）
かながわコミュニティカレッジ 講座受託（2021年継続）

たとえば、このようなご相談があります

人づきあいが苦手。コロナ禍でさらに孤立

元々人づきあいが苦手だったけれど、コロナ禍で家族以外の人と話すこともありません。ときどきさびしくなって誰かと話をしたくなります。

悩みだけでなく日々の何気ないおしゃべりもOK!
お話ししたくなったら気軽に☎してくださいね。

ワンオペ育児でつらい

夫は忙しく、近くに頼れる人もいません。一人で育児や家事に追われクタクタ。夫につらさを伝えたいけど、気兼ねして何も言えません。

あなたは夫とどんなことを話したいですか?
のみ込んでいる気持ちを言葉にしてみましょう。



子どもがかわいいと思えない

こんな風にして母親失格だと思うけど、気持ちを変えられない。虐待してしまいそうで不安。

母親であっても子どもとの相性があるとも言われますが、今の気持ちがずっと続くとは限りません。また、子育てはあなただけの役割ではなく、家族の協力や社会の支援を求めてもいいのです。今、何ができるか一緒に考えましょう。

子どもが不登校。
発達にも気がかりがある

それとも私の関わり方が悪いのでしょうか?

お子さんの成長の様子を見て お母さんが自分を責めたり、発達の気がかりを感じたりすることがあります。どのようなことに困っているのかお話ししてみませんか? お子さんに必要なこと、あなたが少しでも楽になることを見つけていきましょう。

乳幼児の子どものお母さんでなくても利用できますか? 子どものことではなく「私のこと」で相談できますか?

「子どもが一人暮らしを始め、楽になった
はずなのに何もやる気がしない」

自分のことを後回しにして、子ども中心に生活してきました。
子どもが自立したら 心にポッカリ穴が開いたようです。

お子さんが大学生、成人になられても『私は子育て期』と思われたらどなたでも利用できます。子離れと同時に気持ちのハリがなくなったり、更年期障害の症状がでる場合もあります。そして「母親」「妻」でもあるけれど「私」のことも大事にしたいのです。あなたが後回しにしてきたことは何でしょう。
あなたのお話を聴かせていただけますか?

「生きにくさがある」

大人の発達障がいについて知りたい

子どもの育てにくさに向き合う中、親自身の生きにくさに気づくことがあります。感じている生きにくさのことを教えていただけますか?



相談・運営
スタッフ
募集

相談をご利用になられて、もし楽になったと思われたら…
少しだけ、ひだまりの森を応援していただけませんか。

無料の相談事業は、皆様からのご支援により運営することができています。
会員【正会員・賛助会員・ママ会員】として、また、ご寄付によるご協力をお願いいたします。詳細はお問合せください。

*寄付金お振込先 特定非営利活動法人ひだまりの森

● 横浜銀行 上大岡支店 普通 1895974 ● 郵便振替 00260-8-50050