

## (5) 啓発活動

- ア 「あいさいっ子相談室」、愛西市子育てアプリ「あいさいっ子応援ナビ」の周知
- ・「あいさいっ子相談室」カードおよびリーフレットの作成、配布。
  - ・広報あいさい 1 月号「あいさいっ子相談室」、2月号愛西市子育てアプリ「あいさいっ子応援ナビ」について掲載。

## 【リーフレット等配布方法】

- ・妊娠届出時、妊婦等に配布。
  - ・子育て支援課及び各子育て関係施設（児童館、子育て支援センター）窓口に設置。
  - ・民生児童委員協議会定例会にて「あいさいっ子相談室」について配布周知。
  - ・愛西市小中学校校長会にて「あいさいっ子相談室」について配布周知。
  - ・10か月児相談にて、「あいさいっ子相談室」、愛西市子育てアプリ「あいさいっ子応援ナビ」について配布周知。
- （令和4年4月生～）。

## イ 子育て情報発信

- ・愛西市子育てアプリ「あいさいっ子応援ナビ」  
登録者人数：1,929名（令和6年3月末現在）
- ・広報あいさい 子育てコラム～ほ・ほ・ほ～掲載（9月号）

**産後うつ病を知っていますか？**

産後の「マタニティブルー」はよくあることと思われていますが、その中には「産後うつ」が隠れていることがあり、本人もその不調に気づかず悪化させてしまうことも多いと言われています。

かわいい赤ちゃんが生まれてうれしいはずなのに笑顔でいられない、赤ちゃんが愛おしく思えない、食事が進まないし、眠れない……。それは「産後うつ」というところの病気かもしれません。

## &lt;ママへ&gt;

☆子育ては「私が頑張らなくちゃ」と、必要以上に思わず、家事も育児もほどほどを心がけましょう。完璧にできなくて当たり前です。

## &lt;ご家族の方へ&gt;

☆ママには相談相手が必要です。興味を持って話を聞いてあげましょう。

☆赤ちゃんのお世話。一緒にやる、一緒に考えるようにしましょう。

## &lt;周りの人へ&gt;

☆周りに気になる子育てママがいたら声をかけて話を聞いてあげてください。話を聞いてもらうだけでママは気持ちが楽になります。



わからないことや、心配なことは、専門家に相談することが大切です♡

“あいさいっ子相談室”では、妊娠中から子育て中の方、お子さん本人からの相談を受け付けています。