



本市では、妊娠・出産から出産直後の授乳や育児に関する相談、子育てに関するさまざまな相談に助産師や保健師、臨床心理士（公認心理師）が応じています。

今回は、このような相談に応じる「なないろ相談室」（SSプラザ）さんだいの活動を深堀りします。



いざ！
キジカケル！

なないろ相談室では、次の活動をしているよ！



01 個別相談

出産を控えた方や出産を終えて子育てをしている方に対して、個別で相談会を行っています。出産についての相談や育児について、授乳がうまくいかない、離乳食を食べてくれないなどの内容の相談に対して、助産師や保健師などがアドバイスします。

令和6年度は、面接が4293件、電話が3592件ありました。

今回は、個別相談に参加した湯原さん家族にお話を伺いました。



個別相談に参加したきっかけは？

産後に開催されている2カ月児相談会に参加したことをきっかけに、個別相談があることを知りました。今では毎月参加し、子育てについてさまざまな悩みを相談しています。

相談してみてもうでしたか？

自分だけでは解決できない悩みや不安を相談できて、とても助かっています。相談員も親身になって対応してくれるので、普段の子どもの様子の話しをしながら、「こういう時はこうした方がいいよ」とアドバイスももらえるのでとても勉強になります。

また、子どもも初めは緊張して泣いていましたが、参加する度に慣れてきて、人前でも笑顔を見せたり、お家で覚えた特技を披露するようになりました。

最近覚えたバイバイを披露してくれましたよ！



なないろ相談室を利用したいなって思ったら直接電話してみてね。

04 2カ月児相談会

赤ちゃんの体重測定や助産師と一緒にベビーマッサージをしたり、子育てについて参加者同士でお話をしたりして交流を深めます。



教室や相談会に参加したのをきっかけに、友達になつてご飯を食べに行ったりした家族もいるんだって！



05 母親教室

お産の流れや授乳、出産までの準備品について、妊娠中から知っておきたいことをお話しします。



02 マタニティヨガ教室

妊婦や産婦を対象に心と体のケアや、運動不足による不調の改善などを目的に、マタニティヨガを月に1回開催しています。（Zoomでも参加できます）



令和6年度広報薩摩川内10月通常版「人のとなり」では、インストラクターの福永智子さんを紹介し、ヨガの魅力などを紹介しています。



▲令和6年度広報薩摩川内10月通常版「人のとなり」

03 プレパパママ教室

この教室では、「妊婦疑似体験」や「沐浴体験」、「妊娠中と出産後の心の変化に関する講話」の内容で開催しています。

教室の予約は「母子モ」から！

「母子モ」は、本市が提供する子育てアプリです。子育てに役立つ機能がたくさんあります。ぜひ、母子健康手帳と併せてお使いください。



母子手帳アプリ
母子モ



▲ダウンロードはこちらから

「相談員から」

出産、授乳、離乳食、しつけなど、それぞれ悩みや不安がたくさんあるかと思えます。そんなときに「とりあえず、なないろ相談室に相談してみよう」と思ってもらえる場所、気軽に相談できる場所であつたうまかったです。できなかったことを共有して、一緒に悩んだり喜んだりしながら子どもの成長を見守っていきましょう。



▲なないろ相談室ホームページ

問合せ
なないろ相談室（SSプラザ）さん
だい内）
0236011

① 妊婦疑似体験

妊娠中に加わる胎児の重さや圧迫感、動きにくさを体験します。



職員も体験してみました！



寝返りや上体を起こすなどの日常の動作がとてきつくと、大変さが分かりました。

重さ約10kgのジャケットを着けていたよ！



「体験者の声」

子どもを初めて沐浴した時は、緊張して手が震えたけど、体験で学んだことを思い出しながら実践してうまくできました。



② 沐浴体験

助産師の指導のもと、夫婦で協力して沐浴、洋服やおむつの着せ替えの練習をします。



③ 産前産後のサポートの話

妊娠中・出産後の心の変化について家族でサポートし合う大切さなどについてお話しします。