

# パパとママの 子育て 相談室

子どもたちの成長と  
日々向き合うなかで、不安になったり  
自信がもてなくなったりしていませんか？

子育てに関する  
「こうすれば  
いいのか！」  
がみつかります！

この《相談室》はこんな方におすすめ

- パパやママ、子育てに悩んでいる方
- 病院に行くほどではないけれど  
子どものことで相談したいことがある方
- 子育てや育児関連のことをあまり人に話せない方



公認心理師や臨床心理士の  
《こころの専門家》と話しをしてみませんか

- \* 私は何に悩んでいるの？ → 自分の気持ちを整理することができます
- \* あの行動にはどんな意味が？ → 子どもの状態や行動の意味を理解するヒントが見つかります
- \* こんな時どうしたらいい？ → 子どもへの接し方のヒントと一緒に考えましょう
- \* モヤモヤがはれない… → 胸につかえていたものがスッキリします
- \* なんだかイライラする… → イライラの原因がはっきりすることで気持ちが軽くなります
- \* わたしの子育てはこのままでいいの？ → 子育ての方向性がみえてきます

つい後回しにしがちな パパやママ自身の「こころのメンテナンス」にもつながります

これらのこと  
安心して 一緒に考える 時間になります。  
日々成長する子どもたちの  
からだ や こころ の変化に伴い  
今の状態や症状などに必要な  
小児科医 や 精神科医 のご紹介もしています。

まずはお電話ください



Tel. 025-523-2139

内線【980】または【心理室】とお伝えください

お問い合わせ

医療法人  
高田西城会 高田西城病院

〒943-0834 新潟県上越市西城町 2-8-30

相談日時	月曜日から金曜日
	午前 8:30 から午後 4:30
料 金	初回 : 2,500 円
	2回目以降 : 2,000 円

「子育てに正解はない」とは言うけれど  
不安な時ほど答えが欲しいものです。  
そんな、日々の子育ての不安や心配事に  
【自分なりの正解】を一緒にみつけましょう。