

# こころの専門家による

## 産前産後と子育て中の

# 親のこころの相談



子育てに疲れた、つらい  
眠れない



産前・産後、気持ちが落ち込む  
パパも頑張りたいけどやる気が出ない



つい感情的になってしまう  
不安定な気持ちが続く

### ひとりで抱え込んでいませんか？ 気軽に相談してください

相談内容は  
秘密厳守です  
安心してご相談ください

#### 対象

産前産後など子育て中に  
心身の不調等を抱える当事者の方やその家族

#### 相談日

令和7年 5月12日 (月)	令和7年 10月 9日 (木)
6月 9日 (月)	11月13日 (木)
7月14日 (月)	令和8年 1月 8日 (木)
8月14日 (木)	2月 9日 (月)
9月11日 (木)	3月 9日 (月)

#### 相談方法

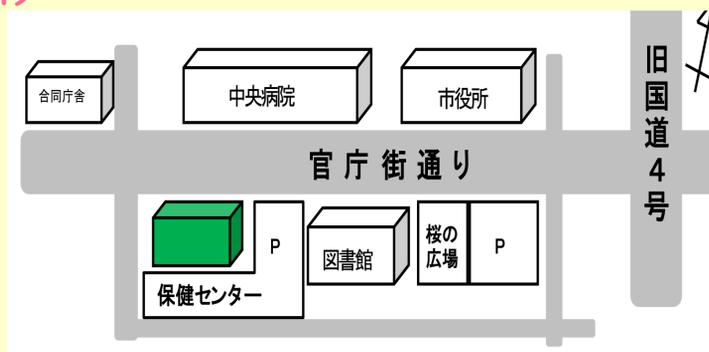
十和田市立中央病院メンタルヘルス科 徳満 敬大医師、  
精神保健福祉士と面談 (無料)

#### 相談時間

午後2時～ (お一人30分)

#### 場所

保健センター  
(1階こども家庭センター)  
住所：十和田市西13番町4-37



#### 申込方法

こども家庭センター (保健センター内)

お電話でご予約ください！ (予約は土・日曜日を除く開催日の3日前まで)

☎ 0176-51-6797 ※土日祝日、年末年始を除く8:30~17:15