

完璧な親なんて いない

頑張るあなたに
伝えたい

もっと もっと
気楽に！自分らしく！
子育てするためのヒント

いつも頑張ってるから、
たまには人を頼るうな～



社会みんなで子どもを育むための

我孫子市子ども総合計画

（特別版）

どうして
自分だけ

気軽に
相談できる
人がいない

ちゃんと
育てなきゃ

「^{こそだ}孤育て」していませんか。

日本急速な少子高齢化、地域のつながりの希薄化、核家族化、共働き世帯の増加など、子どもや子育て家庭をめぐる環境は大きく変化しています。

産みたいと思っているのに叶えられない環境や、育児中に孤立感や不安感を感じる孤独な子育て、いわゆる「^{こそだ}孤育て」が問題となっています。

安心して子どもを産み、育てることができる社会を実現するために

親だけでなく、社会のみんなで子どもを育てることが大切です。




計画に掲載されている事業を中心に、
今より少し気楽に子育てするヒントを紹介します。

ヒント1 市の情報をトコトン活用してみる

ウマく使うと
意外と便利

我が家にあったサービスって？

我孫子市子育て情報サイト～あびこで子育て～ 我孫子市の子育てに関する情報を集約しています。		
☐子育てガイド「わく²すく²」 ～身近に使える子育て世代の必需品～ 妊娠・出産、子育てに関することをまとめた情報誌。行政サービス、相談先、子どもの預け先、親子で集える場、サークルなど、子育て中の知りたいことが見つかります。	👤子育てコンシェルジュ 子育て支援サービスについての相談。「子どもを預けたい」「保育園と幼稚園どっちにしよう」「子どもと一緒に遊んだり、お友達を作ったりしたい」など、ご家庭にあったサービスをお伝えします。	保育課 ☎ 04-7185-1490 情報コーナー ☎ 04-7185-1915 にこにこ広場 ☎ 04-7185-8882 時間：月～金 10:00～15:30 (※土日祝日、年末年始除く)



ちょっと知りたい


子育て Q&A 子育て中にちょっと気になる、健康面での Q&A サイト。	
子育てに役立つ情報を随時配信！	 子育て応援情報 (我孫子市のメール配信)
アビスタ・コホミンのブログ 公民館や図書館の講座を写真付きで紹介。保護者向け、親子向け、子ども向けなど。	子育てイベントレポート 子育て支援施設（広場）などの楽しい活動を写真とともに紹介！
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"><p>何か学びたくなってくる！ ワクワク♪が いっぱいブログ</p></div> 	 

ヒント2 子どもと地域に出てみる

近場で！気軽に！
リフレッシュ

イベントはここでチェック

📅 イベントカレンダー
 「今日はどこ行こっかな？」
 そんな日はここをチェック！
 市内のイベントをカレンダー上に
 まとめています。
 遠出しなくても、
 結構楽しめますよ♪




イベントの多さは我孫子の
魅力のひとつ！




アピコでなんでも学び隊
My 望遠鏡で月を見よう！




フレンドシップツアー野外炊飯

子ども＆親子のためのイベント情報
 ～子どもに豊かな体験を！～
 子どものための情報紙「**おぼろネット**」
 はイベント情報が満載！
 年5回学校などを通じて
 配られています。
 最新号はネットでも公開。



パパのためのイベント情報
 ～我孫子でパパを楽しもう～
 子育て支援施設などでは乳幼児のパパ
 イベントを開催しています。
 ライフスタイルに合った
 イベントで楽しもう♪
パパ友もできるかも？！



パパも参加しやすい！



親子ヨガ

広場でパパを楽しもう！

男性の育児参加や育児休業など
 について知りたい方はこちら

育てる男が、家族を変える。社会が動く。




育MEN
イクメンプロジェクト



パパとあそぼう！



パパタイム

おでかけは便利に！お得に！

乳幼児

あかちゃんステーション

授乳やおむつ替えができるスペース。
公共施設や協力店舗など、市内 61 ヶ所に
設置（R2. 3現在）。



バリアフリーおでかけマップらっく楽！あびこ
公共施設・駅・公園・商店など、市内約 200
ヶ所の情報を写真付きで紹介。
ボランティアの協力で随時更新中！

みんなのトイレや
ベビーチェア情報も！



子育て家庭優待カード「チーパス」

市内約 180 ヶ所（R2. 3現在）の、協賛
「チーパスの店」で提示すると、サービス
を受けることができます。



妊婦～中学生



地域の居場所

子ども食堂

誰でも無料や低価格で食事ができる場所
です。子どもだけの利用も可能！

- 「十分にごはんが食べられない」
- 「子どもと向き合う時間がとれない」
- 「地域の子どもや大人と交流したい」



市の学習教室 マナビトラぼ

学校でもない、塾でもない、それぞれのペ
ースで学習ができるもうひとつの居場所
です。

- 「勉強を教えてほしい」
- 「自習をする場所がない」
- 「塾には行かせたくない」

見学・体験参加は
いつでも可能！



地域に子どもを見守ってくれる人がいるって安心！

親子で参加できるボランティアも！

役に立ちたい

～ボランティア先を探すならここ！～

あびこ市民活動ステーション

場 所：けやきプラザ 10 階

時 間：9:00～17:00

※利用がある場合は 21：00 まで開館

☎ 04-7165-4370

✉ abikosks@themis.ocn.ne.jp

我孫子市社会福祉協議会

ボランティア市民活動相談窓口で・と・り・あ

場 所：我孫子市寿 2-27-41

時 間：月～金 9:00～17:00

※土日、祝日、年末年始除く

☎ 04-7185-5233

✉ avc@abiko-shakyo.com

～子どもたちの生きる力を育むために～



子どもを取り巻く環境の変化が激しい今、自己肯定感、へこたれない力、意欲、コミュニケーション能力などの社会を生き抜く資質・能力（生きる力）が注目されています。

生きる力は子ども時代の体験や人間関係が影響することがわかっています。

国立青少年教育振興機構「子供の頃の体験がはぐくむ力と成果に関する調査研究」（2016.7）

親や先生、近所の人との
かかわりが多かった人ほど、
社会を生き抜く資質・能力が高い

家庭の教育的・経済的条件に恵まれなかった人でも、
「家族でスポーツしたり自然の中で遊んだこと」
「友だちと外遊びをしたこと」が多かった人は
自己肯定感が高い

つまり、子どもの頃の豊かな体験や経験が生きる力を育むのです。

では、我孫子市の子どもの今はどうなっているのでしょうか。（平成 30 年度子ども総合計画に係る意識調査）

自分のことが好きだと思わない

小学生 35.4%

中学生 50.7%

日本は国際的にみて自己肯定感が低いことが指摘されていますが、我孫子市の子どもにおいても、同様です。

地域の大人や子どもと関わったり、何か教えてもらったりすることがない

小学生 50.5%

中学生 65.5%

おうちの人や友達と、自然の中で遊ぶことがない

小学生 44.2%

中学生 59.9%

様々な体験やつながりが広がる地域に、足を踏み出してみませんか？

知っておいて
ほしいこと

～子ども虐待って？～

次のなかで、
虐待にあたる行為は
どれでしょう？



1. 悪いことをしたので、二度としないよう子どものお尻を叩いた
2. 何度も声をかけたが子どもが宿題をやらないので、放っておいた
3. 言いつけを守らなかったので、子どもを外に出し長時間我慢させた
4. 子どものしつけのことで、子どもの前で夫婦喧嘩をした
5. 兄弟姉妹を引き合いにして、成績が悪いことを注意した
6. 親のわいせつな本やアダルトビデオを居間の棚にしまっておいた
7. 破れていないため、サイズ等が年齢に合わない洋服を着させ続けた
8. 言いつけを守らなかったで強く注意をした後、理由を聞いた
9. 子どもが疲れて早く寝てしまったため、お風呂に入らせなかった
10. 子どもにとって良いと思うので、子どもの希望は確認せず親が決めた
11. 仕事や家事、育児に追われ、「あなたがいなければよかった」と子どもに言った

答え： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

子ども虐待は、子どもの心身の発育、発達に深刻な影響を与え、
ときには、生命さえ奪う著しい人権侵害であり、社会全体で取り組むべき問題です。

<p>身体的虐待</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 殴る・蹴る・投げる ● 火傷を負わせる ● 激しく揺さぶる ● 溺れさせる ● 冬屋外にしめだす ● 縄などにより一室に拘束する 	<p>心理的虐待</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 言葉による脅し ● 無視 ● 刃物に向ける ● 子どもの心を傷つけることを繰り返し言う ● 子どもの前で家族に対して暴力をふるう ● きょうだい間での差別的扱い 
<p>性的虐待</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 子どもへの性交 ● 性器を触る、触らせる ● ボルノグラフィティの被写体にする ● 性器や性交を見せる 	<p>放任型虐待（ネグレクト）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 保護の怠慢・養育の放棄 ● 食事を与えない ● 病気ででも医者に連れて行かない ● ひどく不潔にする ● 子どもを登校させない ● 乳幼児を家や車に置き去りにする ● 同居人の虐待を見て見ぬふりする 

子ども総合相談 ☎04-7185-1821 (子ども相談課直通)

児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189番 (無料)

児童相談所相談専用ダイヤル ☎0570-783-189

★連絡(通告)者の秘密は必ず守ります。

「あれ」「もしかして」
おかしいと感じたら
迷わず連絡してください。

子育てのつらさを虐待にしないために・・・

「孤育て」が虐待を生みます。

一人で抱え込まず、身近な相談窓口へ。

ヒント3 たまには人に頼ってみる

子育てに関する相談窓口の中からいくつか紹介します。

※★は我孫子市の窓口。月～金 8:30～17:00（土日、祝日、年末年始除く）



相談窓口一覧（市HP）

「助けて」というのも、
大事うな～



今すぐ相談したい

～「どこに聞いたらよいかわからない」はこちら～

名称	内容	電話受付・メールアドレス
★子ども総合相談	子どもについての総合相談。子育て、学校生活、虐待、非行、発達、親子関係など何でも。	子ども相談課 ☎04-7185-1821(直通)
★生活相談窓口	福祉、生活、経済など、福祉について気軽に相談できる窓口。	社会福祉課 ☎04-7185-1113(直通)
千葉県子ども・若者総合相談センター「ライトハウスちば」	ニート・ひきこもり・不登校など子ども・若者（概ね39歳まで）の様々な悩み。専門の相談員が対応し、適切な専門支援機関もご紹介します。	☎043-420-8066 （火～日 10:00～17:00） ☎043-420-8023 ✉ lighthouse@abeam.ocn.ne.jp

子どもの育ちに不安がある

名称	内容	電話受付
★保健センター	妊娠期から子育て期にわたる健康づくりについての相談。	健康づくり支援課 ☎04-7185-1126(直通)
★こども発達センター	成長や発達についての心配、子育てしづらいことなどの相談。	こども発達センター ☎04-7188-0472(直通)
★教育発達相談	小・中学校の児童生徒の悩みや就学についての相談。	教育研究所 ☎04-7187-4660・4640(直通)
千葉県子どもと親のサポートセンター	高等学校就学相当年齢までの方の不登校、いじめや発達についての相談。	☎0120-415-446(24時間対応) ※来所相談は要予約

📍ホームページへのアクセス

この冊子は、「第四次我孫子市子ども総合計画」の啓発のためにまとめた特別版です。図書館や市役所行政情報資料室にて冊子として閲覧できるほか、我孫子市ホームページでもご覧いただけます。

我孫子市子ども総合計画

検索



我孫子市
子ども部子ども支援課
〒270-1192 我孫子市我孫子1858番地
電話 04-7185-1111（内線497）
FAX 04-7183-3437