

育児で悩んだ時の社会サービス

サービス種別	サービス	サービス内容	相談窓口
子育ての悩み、育児不安の相談	保健師相談		自治体母子保健担当課
	こども家庭支援拠点や児童相談所の相談		こども家庭支援拠点、児童相談所
育児の負担を減らすサービス	定期利用保育	定期的に保育園を利用するサービス	自治体保育サービス担当課
	一時保育	保護者のリフレッシュ等のために、日・時間単位で利用できる保育サービス	自治体保育サービス担当課
	緊急一時保育	保護者が病気、出産などにより、保育できない時に期間限定で利用できる保育サービス	自治体保育サービス担当課
	病後児保育	保育園等に通っている乳幼児が「病気の回復期」にあつて、集団保育が困難な次期に、専用施設で一時的に預かってもらう保育サービス	自治体保育サービス担当課
	乳児院	子どもを一定期間預けることができます	児童相談所
産後ケア	デイケア・宿泊型	産後の身体が早く回復するように助産師などのケアを受けられます。また、子育てに必要な技術のサポートを得られます。	自治体母子保健担当課 (民間施設の場合は、直接申し込み)
	訪問助産	助産師が産後に訪問して体のケアや産後の様々な悩みの相談に対応してくれます。	助産院など
産前・産後の家事のサポート	産前・産後サポート	家事の手伝いなど様々なサポートをしてくれます。	自治体母子保健担当課
子育て仲間とのつながり、身近な相談の場	児童館	こどもたちの「あそび」に関する相談のほか、子どもの成長や子育てに関する悩みの相談もできます。	自治体母子保健担当課
	お出かけひろば、子育てひろば	乳幼児と保護者が集う場です。子育て経験のあるスタッフも居るので気軽に相談できます。親同士の交流の場であり、先輩ママやママ友などに相談することもできます。	自治体母子保健担当課、 地域子育て支援拠点
こころのこと・家族のことなどの専門的な相談	精神保健福祉相談	無料で精神科医などにこころの相談をすることができます。	自治体精神保健担当課
	女性相談・家庭内暴力(DV)相談	家庭、人間関係、生き方などのさまざまな問題や、配偶者やパートナー、恋人などからの暴力やモラルハラスメントについて悩む女性のための相談です。産後のDVに関しては児童相談所も対応してくれます。	女性相談センター
経済的に困難な時に利用できる制度	生活保護	経済的に困難なときに利用できる様々な制度があります。	生活支援課など
	児童手当/児童扶養手当		
	母子家庭の住宅手当		
	ひとり親家庭等医療費助成制度		
	特別児童扶養手当/ 障害児福祉手当		
	国民健康保険料の減免		
	国民年金の免除・猶予		
	所得控除(ひとり親控除)		
	保育所への優先入所・ 保育額の減免		
	公共料金等の割引		
母子福祉資金貸付制度			
家庭での精神的なケア	精神科訪問看護	こころの病気を抱えている方、心のケアを必要としている方に、看護師や精神保健福祉士・作業療法士などの有資格者が自宅などに訪問して相談を受けたり、助言・援助などのサポートをします。	精神科訪問看護ステーション

引用 日本精神神経学会・日本産科婦人科学会(編) こころの不調や病気と妊娠・出産のガイド(一般の方向け)より一部改変