

予約制

～産後つらさを感じているお母さんへ～

産後メンタルヘルス相談

産後は生活リズムも激変し、ストレスを感じることもいっぱい！
今後も心身ともに元気であるために、自分自身を振り返って
みましょう

開催日

令和6年

令和7年

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
24	22	26	24	21	25	23	20	18	29	26	26
水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水

会場 平塚市保健センター 2階 養育相談室

時間 13:00～16:00

(1人50分程度、各日3名まで)

会場 平塚市保健センター 2階 養育相談室

対象 産後気持ちが沈んでいる、強いおっくう感
産後イライラが強いまたは言動が乏しくなった
妊娠前はできていたことが上手にできない
思考力や集中力の減退、決断できない
眠れない、または寝すぎてしまう 等

相談者 臨床心理士

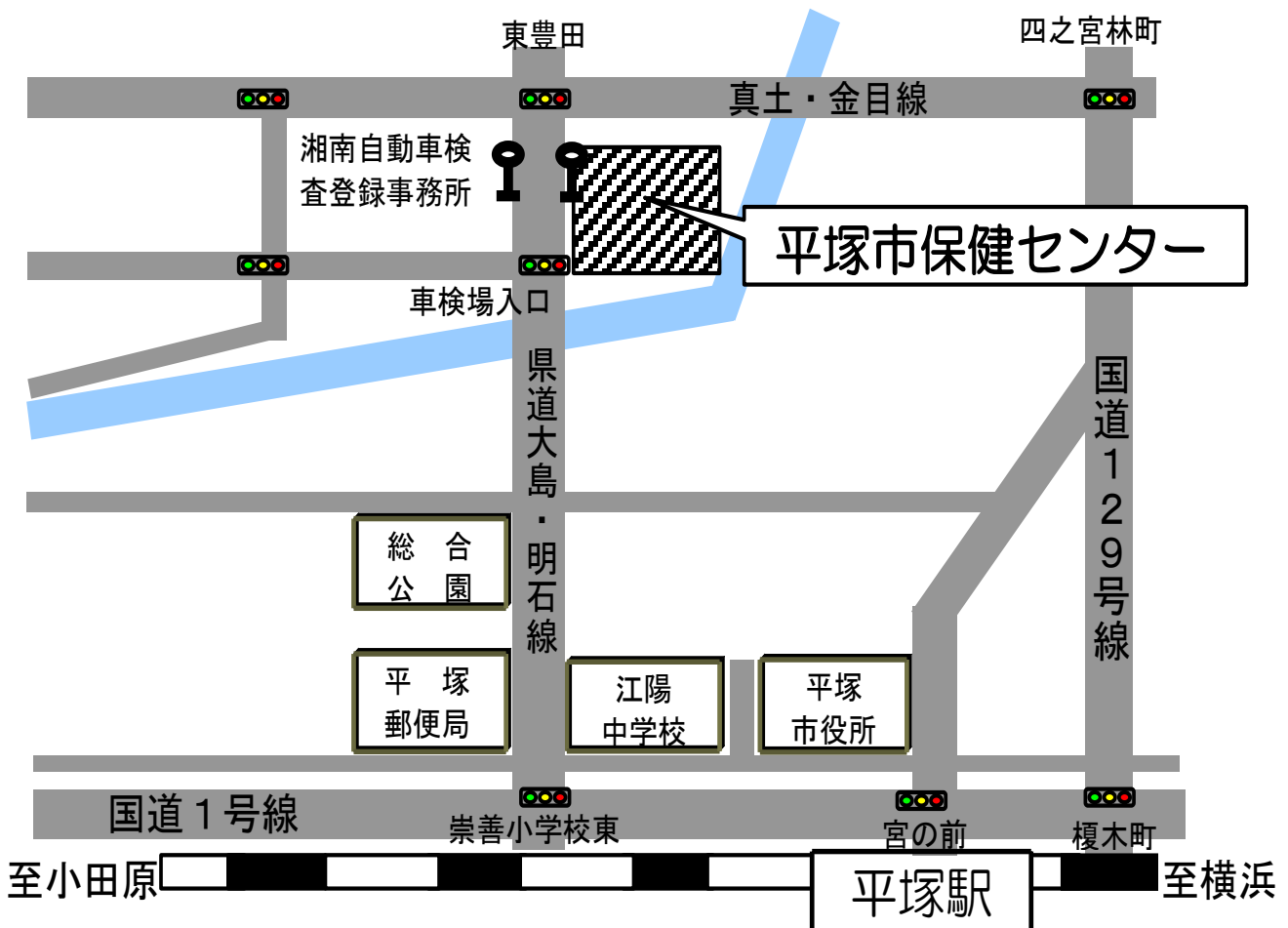
つらさを我慢しないで…。
1人で悩まず、誰かに話してみしょう
解決の糸口が見えてくるかも…



《会場》

平塚市保健センター **（駐車場150台あり・無料）**

平塚市東豊田448-3



《申込み・問合せ先》

産後メンタルヘルス相談

平塚市健康課（保健センター）

TEL 0463-55-2111

《アクセス》

神奈川中央交通バス
平塚駅北口4番線

◆平65系統
大島経由 田村車庫行き

◆平97系統
平間・大島経由
伊勢原駅南口行き

「湘南車検場前」下車 徒歩2分

