予約制

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いるために、自分自身を振り返って
みましょう

開催日

令和７年　　令和８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
23 水	21 水	25 水	23 水	20 水	24 水	22 水	26 水	17 水	21 水	25 水	25 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２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

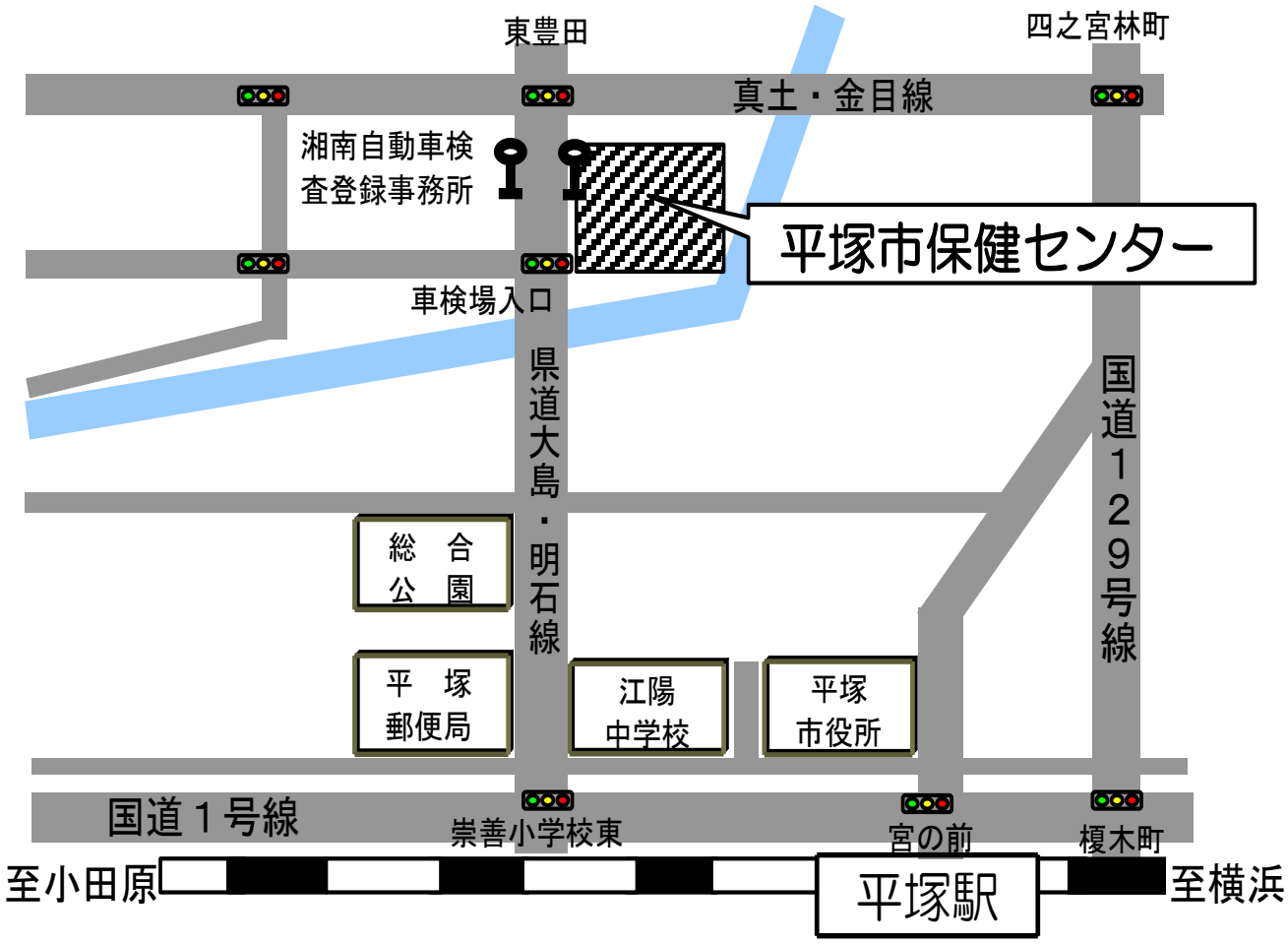
相談者　臨床心理士

つらさを我慢しないで…
１人で悩まず、誰かに話してみましょう
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）

TEL０４６３－５５－２１１１

≪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