特集

育児にもっと「余白」を



毎日、昼夜を問わず育児に奮闘するお父さん・お母さん、本当にお疲れ様です。「ちゃんとしなきゃ」と頑張りすぎて、心も体もすり減らしていませんか？「ゆっくり寝たい」と思うことは、わがままなんかじゃありません。

今回の特集では、育児での心と体を休めることの重要性や、産後ケア・レスパイトケア・乳幼児等通園支援といった「頼れるサポート制度」をたっぷりご紹介します。

市の子どもが生まれました

市では、令和7年度に163人の子どもが生まれました。新しい命の誕生は、家族にとって大きな喜びであり、出産を機に幸せな時間が始まります。

その一方で、育児が始まると、授乳や夜泣きへの対応により、まとまった睡眠をとれない日が続きます。「今夜も眠れないのかな」「いつになったら休めるのかな」と思いながら、また一日が始まる。そんな毎日を過ごしている方もいるのではないでしょうか。

育児中の睡眠不足が心と体に与える影響

睡眠は、心と体を回復させるために欠かせないものです。睡眠不足が続くと、普段なら気にならないことが気になったり、子どもの泣き声がつらく感じたりすることがあります。「なんでこんなにイライラしてしまうんだろう」「こんなに余裕がない親でいいのかな」と自分を責めてしまうこともあるかもしれません。

特に出産後は、体が回復途中にあるうえ、生活の変化や育児への不安が重なります。市乳幼児相談室には令和7年度に174件の育児相談が寄せられており、多くの方が子育ての悩みを持っています。

休息をとれない状態が続くことは、産後うつなどの不調につながることもあります。それは、愛情や努力が足りないからではなく、心や体が「休みたい」と伝えているサインなのです。

昔と今の育児環境の違い

育児をしていると、「昔の親はもっと頑張っていたから、自分も頑張らなければ」と感じることがあるかもしれません。しかし、家庭を取り巻く環境は時代とともに変化しています。以前は、祖父母や近所の人など、身近な人が日常的に育児を支えてくれることもありました。

現在は、核家族化や地域とのつながりの変化に加え、共働き家庭の増加により、仕事と育児の両立に負担を感じる家庭も少なくありません。夫婦だけで育児を担い孤立してしまうこともあります。だからこそ、昔と比べるのではなく、今の環境に合った支援に頼ることが大切です。

妊娠届け出時の女性の就業率

H27 52.2%

R 7 83.3%

10年前と比べて約1.6倍に

安心して子育てを続けるために

市では、育児中の方への心身のケアや育児相談、休息のための支援を行っています。一人で抱え込まず、利用できる制度を活用することが、安心して子育てを続けるための第一歩です。

次のページでは、育児中の負担を軽くし、安心して過ごすために利用できる支援をご紹介します。あなたとご家族に合った支えを、ぜひ見つけてください。

子育てをひとりで抱えないために ～頼れる行政のサポート～

子育て中の「ちょっと休みたい」「誰かに相談したい」という気持ちに寄り添う、３つの支援をご紹介します。

＼ 産後の体調や育児に不安がある方へ ／

01 産後ケア事業 ～お母さんの睡眠確保と心身を回復させるために～

産後～生後４か月まで

出産後の心身の回復、授乳・育児を医療機関でサポートするのが「産後ケア事業」です。

「温かい食事をゆっくり食べられた」「久しぶりに眠れて、ほっとした」といった声も寄せられています。無理をせず、制度を利用してお母さん自身の回復を大切にしましょう。

～産後ケアの主な内容～



赤ちゃんを預けて休息をとる



もく浴の方法などの育児相談



授乳についての相談

実施機関：砂川市立病院

種類	対象	費用
宿泊型 A	砂川市立病院で出産し、退院せず引き続き利用する方	1泊2日につき1,000円
宿泊型 B	産後４か月まで ※原則月１回、１泊２日ずつ	
通所型ロング	産後４か月まで	1回につき500円
通所型ショート	産後１年未満	
訪問型		

申し込み方法など詳しくはこちらから▶

問：健康づくり課 TEL 24-5256

VOICE



保健師 阪口 結莉（ゆり）さん

産後ケアを利用して、体を休めたり、誰かと話したりすることで、心身を回復させることができます。睡眠が体の回復につながるように、誰かに気持ちを話すことも心の回復につながります。

一人で頑張り続けず、周りの支援を頼る「受援力」も、子育てに大切な力です。産後ケアでひと休みして、「明日からまた頑張ろう」「育児を楽しもう」と思っていただけたらうれしいです。

＼ 育児の合間に、自分の時間を作りたい方へ ／

02 レスパイトケア事業 ～「一時預かり」と「やすみん」でほっと一息～

生後５か月～就学前まで

産後しばらく経っても、日々の育児に追われ、心も体も疲れてしまうことがあります。そんなとき、一時的にお子さんを預け、休息をとるための取り組みが「レスパイトケア事業」です。

ふれ愛の里地域子育て支援センターでお子さんをお預かりしている間、休息スペース「やすみん」を利用できます。

「やすみん」には、利用者同士で交流できるコミュニティスペースと、自分の時間を過ごせるリフレッシュスペースがあります。

お子さんが楽しめるおもちゃがいっぱい



リラックスチェアでゆっくり休めます



一時預かり＆やすみん



場　　所：滝川ふれ愛の里内
利 用 日：月～金曜日（祝日・年末年始除く）９時～16時
※原則３時間以内（館内で過ごす場合は除く）
利用料金：１時間あたり500円（子ども１人につき）
対　　象：以下に該当する生後５か月から未就学のお子さんを持つ保護者
１）市内に住所があるお子さん
２）里帰り出産のため一時的に保育が必要となるお子さんなど
※やすみんは一時預かりを利用した人が対象です。
問：ふれ愛の里地域子育て支援センター TEL 080-9583-3388

申し込み方法など詳しくはこちらから▶

VOICE

＼ お母さんの声 ／

燕（つばめ）　優花さん
　　凛太朗さん



初めは申請が大変だと思っていましたが、実際にやってみると簡単でした。

子どもを預けて食事や温泉を楽しみ、子育て中にゆっくり自分の時間を過ごすことができました。

息抜きの時間ができたことで気持ちがリフレッシュし、子育てをより楽しみながら頑張ろうと思えるようになりました。これからも継続して利用したいです。

\ 子どもを預けて、休息や相談の時間を持ちたい方へ /

03 こども誰でも通園制度～育児に余裕を生む新しい選択肢～

1歳～3歳になるまで

「こども誰でも通園制度（乳児等通園支援事業）」は、保護者の就労や病気の有無にかかわらず、お子さんを預けられる制度です。

「美容院に行きたい」「一人でゆっくり過ごしたい」など、リフレッシュやちょっとした用事でも利用できます。

保護者が自分の時間を過ごす間、お子さんは家庭とは異なる環境で、友だちや保育士などと触れ合うことができます。さまざまな人と関わる経験は、お子さんの社会性を広げるきっかけにもなります。親子それぞれの新しい時間に、ぜひご活用ください。

こんな目的で利用できます



美容院や通院、買い物などの用事に



子どもが人や環境に慣れるきっかけに

VOICE



保育士
大西　優代（まさよ）さん

初めて会うお友だちや慣れない場所に不安を感じるお子さんも、一人ひとりの気持ちやペースを大切にしながら、担当保育士が寄り添って見守ります。

お子さんが「楽しかった」と思える時間を過ごし、保護者の方にも「預けてよかった」と感じていただけるよう、安心できる関わりを心がけています。

いつでもお気軽にご利用ください。

場　　所：一の坂保育所
利 用 日：月～金曜日　8時30分～17時
※祝日・年末年始除く
利用料金：1人1時間あたり300円
対　　象：①利用するお子さんが認可保育所、幼稚園、認定こども園、企業主導型保育施設のいずれにも在籍していないこと
②利用するお子さんが、1歳以上3歳未満であること
問：子育て応援課℡ 28-8025　詳細▶

お父さんもしっかり休んでいますか？



「父親だから弱音を吐いてはいけない」「仕事も育児も完璧にこなさなければ」と、プレッシャーを感じていませんか。

仕事や家事、育児を頑張るうちに、自分でも気づかないまま、疲れや悩みをため込んでしまうことがあります。「しんどい」と感じたときは、仕事の進め方を見直したり、家族に気持ちを伝えたりすることも大切です。

無理を重ねる前に、自分の心と体の状態に目を向けてみましょう。

TOPICS

お父さんも産後うつの危険があります

産後うつは、母親だけに起こるものではありません。父親も、睡眠不足や仕事と育児の両立、環境の変化などによって、心身の不調を感じることがあります。

また、父親と母親では負担を感じるタイミングや内容が異なるため、お互いのつらさを理解できず、すれ違ってしまうこともあります。

夜泣きで眠れないときなどは、対応を交代したり、休む時間を分担したりするなど、無理のない方法を夫婦で話し合いましょう。

「つらい」「眠れない」と感じたときは、お父さんも行政の相談窓口、医療機関などを活用してください。



POINT!

男性保健師が多く在籍しています



市には現在、3人の男性保健師がいます。その中には、育児中の保健師もいます。同じ父親としての経験を生かし、男性同士だからこそ話せる悩みに寄り添いながら、一緒に考えます。

育児や家族との関わり方、仕事との両立など、気になることがあればお気軽にご相談ください。

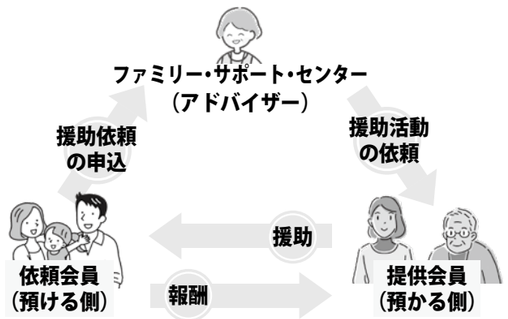
問：健康づくり課℡ 24-5256

地域で支える子育て
ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポート・センター（ファミサポ）は、子育てを手伝ってほしい人と、子育てを応援したい人をつなぐ会員組織です。「保育所の送迎や子どもを預かってほしい」などの子育て中の困りごとを協力会員がお手伝いします。

利用するためには、子どもを預かってほしい方が依頼会員として登録し、希望する援助内容や日時などをアドバイザーに相談し、条件に合う協力会員を紹介してもらいます。

子育てを一人で抱え込まず、地域の力を借りてみませんか。



ファミサポって安全？

Q 知らない方に預けることが不安です

A 利用する前にアドバイザーと事前に打ち合わせを行いマッチングをすることで、安心して預けることができるように配慮しています。

Q どこで預かるの？

A 原則提供会員の自宅ですが、依頼会員の希望に沿って依頼会員の自宅や花月保育所内（ファミサポ専用部屋）で預かることも可能です。



基本情報（依頼会員）

援助時間：7時～21時
対　　象：小学6年生以下の子どもの保護者
料　　金

区分	料金	備考
月曜日～金曜日 7時～19時	①30分ごと250円 ②30分ごと125円	①＝1人目 ②＝2人目以降
上記以外	①30分ごと300円 ②30分ごと150円	

※交通費等別途　詳細▶



ファミサポで子育て家庭を応援しませんか

子育て家庭が安心して休息をとるためには、周囲の支えが欠かせません。

子育て中の家庭にとって、送迎や子どもの預かりを頼める人がいることは大きな安心です。特別な資格は必要なく、子育て家庭を応援したい気持ちがあれば参加できます。

あなたの少しの時間や経験が、子育て家庭の負担軽減につながります。

地域で子育てを支える一員になってみませんか。



基本情報（提供会員）

援助時間：7時～21時
対　　象：子どもが好きで、心身ともに健康で積極的に相互援助活動を行うことができる20歳以上の方
入会方法：問い合わせ先にご連絡ください。
※保育講習を受講後、会員登録となります。
※初めての場合はサポートを付けることができます。

問：ファミリー・サポート・センター℡ 74-5179

あとがき

育児に困ったときに行政や地域の方の支援を頼ることは、決して特別なことではありません。

誰かに相談すること、少し休むこと、地域の力を借りることも、子育てに余白をつくる大切な方法の一つです。一人で抱え込まず、ご家族に合った支援を見つけてください。

市は、これからも子育て家庭に寄り添い、安心して子育てができるまちづくりを進めていきます。

【特集】育児にもっと「余白」を　おわり

育児・子育て相談窓口

育児相談
妊婦・乳幼児のお子さんの健康や育児について、保健師・助産師・栄養士などが相談に応じます。
問：健康づくり課℡ 24-5256

子育て相談
乳幼児から就学前のお子さんの子育てに関する不安や悩みについて、保育士が相談に応じます。
問：花月地域子育て支援センター℡ 23-4562
ふれ愛の里地域子育て支援センター℡ 080-9583-3388

【共通】月～金曜日9時～17時　※祝日・年末年始除く