

# はじめに(Introduction)



この冊子は、日本で出産や育児をする外国人のみなさんに、活用していただくために作成しました。冊子には、日本で出産するために必要な情報や育児に関することなどがかかれています。

This booklet was created for people from abroad who experience pregnancy and parenting in Japan. In this booklet, you can find important information about childbirth and parenting in Japan.

赤ちゃんが生まれることは、とてもうれしいことです。が、異国での出産や育児は心にも体にも負担が大きいこともあるでしょう。そのうえ、日本語で情報をさがし、理解することは、非常に大変なことだとも思います。

Childbirth is happiness but giving birth and parenting could be stressful mentally and physically. Plus, we believe that it is very challenging to find and understand information in Japanese.

もし、この冊子があなたの母語でかかれていて、あなたのセルフケアや育児をするうえでのサポートになれば、とてもうれしいです。

We are glad if this booklet is written in your native language and is helpful for your self-care as well as parenting support.

あなたはひとりではありません。日本と一緒にくらす仲間です。

You are not alone. You are a part of us who live in Japan.

あなたの出産や育児がすてきな体験となることを心からお祈りしています。

We sincerely hope that your childbirth and parenting are going to be great experience.

ラスク代表 五十嵐ゆかり

The representative of RASC,  
Yukari Igarashi