

# はじめに(머리말)



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。

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思えます。

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。

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。

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。

이 책자는 일본에서 출산과 육아를 하는 외국인 여러분이 활용해 주시길 바라며 작성하였습니다. 책자에는 일본에서 출산을 하기위해 필요한 정보와 육아에 관한 내용이 적혀있습니다.

아기가 태어난다는 것은 굉장히 기쁜 일이지만 이국에서의 출산과 육아는 몸과 마음에 큰 부담이 될 거라 생각합니다. 게다가 일본어로 정보를 찾아보고 이해해야 하는 것은 굉장히 힘든 일이라 생각합니다.

이 책자가 당신의 모국어로 적혀있어 당신의 셀프케어와 육아를 하는데 있어서 서포트 역할을 할 수 있으면 좋겠습니다.

여러분은 혼자가 아닙니다. 일본에 함께 살고 있는 동료입니다.

여러분의 출산과 육아가 멋진 체험이 되기를 진심으로 기원합니다.