

こんな気持ちになっていませんか・・・

こんな方を見かけませんか・・・

## 気分がひどく落ち込んだり、 落ち込んだ状態が続く

出産後気分が落ち込んだり、何もする気がなくなったり.....

いわゆるマタニティーブルーが長く続く場合は産後うつ病かも知れません。

うつ病は「心のかぜ」といわれるほどかかりやすい病気です。

- ・ 何をしても気が晴れない
- ・ よく泣きたい気分になる
- ・ 化粧など身の回りの事に興味を持ってない
- ・ いつも疲れている
- ・ 将来に希望を持ってない
- ・ 自分は死んだ方がよいと思ってしまう
- ・ 食事の支度など何をするにもおっくうだ



## つい子どもに当たってしまう

- ・ ぐずる。よく泣く。私も泣きたい。
- ・ 思い通りに家事ができない。
- ・ 上の子がかわいくない。
- ・ 私になつかない。かわいくない。
- ・ 夫は手伝ってくれない。知らぬ顔。
- ・ 姑のすること、言うことに傷つく。
- ・ 子どもに手をつけてしまう。
- ・ 食事や入浴、おむつの交換、トイレなどの世話をする気が起こらない。
- ・ 心を大きく傷つけてしまう言葉を言ってしまったりする。

程度にもよりますが、子どもに当たってしまうような状態が続くと、子どもの心身の発達に大きな影響が出ると考えられます。

虐待は自分だけではとめることはできません。「しつけ」と自分で偽ったり、子どもに問題を押しつけても、この苦しみはいつまでも続くこととなります。

## ゆったりとした気分で 子どもと過ごすことができない

誰も協力者がいなかったり、夫婦間の問題（別居・再婚など）があったり、失業等で経済的に困窮していたり、生活上のさまざまな理由で子育てを負担に感じていませんか。

また、取りたてて理由がなくても子育てを負担に思っていたり、苦しくなったりすることはありますか。

子育てに自信が持てない、けれど、相談できる相手が見つからず、困っていることはありませんか。

思い当たることがあったり、誰かに話をしてみたいときは、市の子ども家庭相談課や保健センター、県の保健所や子ども家庭相談センター、婦人科、精神科の医師などの専門家に相談してください。

また、経済的支援など子育てに関する様々な制度がありますので、ぜひお気軽に相談窓口にご連絡ください。