

産後ママのメンタルヘルス 「マタニティーブルー」 つてなあに？

妊娠・出産の時期は、ホルモンバランスの急激な変化や、生活の大きな変化にともなう、心理的にストレスがかかりやすい時期でもあります。
出産後に、不安が増したり、憂うつになることは自然なことです。これを「マタニティーブルー」と言い、ほとんどの方は10日〜2週間もすれば自然に治ります。



- ・日によって明るくなったり、落ち込んだりと気分が安定しない
- ・理由もなく涙が出る
- ・イライラする
- ・物事に集中できなくなる
- ・過食や拒食になる
- ・不眠 など

予防のために 妊娠期からできること

相談できるママ友をつくっておく

市や病院で行っている妊婦教室に参加し、同じ悩みや不安をもつママ友と話すことで気持ちが楽になります。先輩ママさんと連絡をとりあえるようにしておくことも、いざという時に心強い味方です！

不安な気持ちを 誰かと共有する

自分の不安な気持ちを打ち明け、気持ちの切り替えがしにくいことを周囲の人にも理解してもらいましょう。

身近な家族に妊娠中の悩みや 出産後の不安を話しておく

産後、家族の協力は必要不可欠です！



欠です！ 妊娠中から出産後の生活について話す機会をもちましょう。

マタニティーブルーに なったら…

不安な気持ちを誰かと共有する

自分の不安な気持ちを打ち明け、気持ちの切り替えがしにくいことを周囲の人にも理解してもらいましょう。

家事や育児を一人で抱え込まず、 周囲の人に手伝ってもらいましょう

身近な人の協力を得て、時には赤ちゃんから離れ、睡眠をとるなど身体をしっかり休めるようにしましょう。

神経質にならない 赤ちゃんのお世話を最初から上

子ども家庭相談課 ☎(25) 8517

手にできる人はいません。完璧にやろうとせず、柔軟な考えで時には手を抜き、赤ちゃんは泣くのが仕事と思いい気持ちを楽に持つことが大事です。

家族のサポートが 第一です!!

家族はお母さんの不安な気持ちを温かく受け止め、休める環境をつくってあげましょう。

産後つつは 受診が必要です!

出産後2週間から3か月くらいに、自分の落ち込みや不安感、不眠・食欲不振等の症状が出る場合は、「産後うつ」の疑いがあります。産後うつは放っておくと慢性化したり、重症化したりする可能性があります。気になる症状がある場合は、早期に精神科に受診しましょう。また、マタニティーブルーから産後うつへ移行する場合もあるので、気分の落ち込みが続く場合は医療機関を受診しましょう。

小中一貫教育の研究成果を発表!

市では、平成22年度から小中一貫教育の研究を推進し、毎年研究発表大会を実施しています。研究発表大会では、より充実した小中一貫教育とするために、中学校区における取り組みの成果や課題を市内の教職員が共有するとともに、お互いの実践交流を行っています。今年度は、安曇川中学校区とマキノ中学校区で開催しました。

安曇川中学校区 研究発表大会 (11月26日開催)

6年生を対象とした中学校での合同学習を取り組みの中心に据えて、研究を進めてきました。

合同学習の取り組み

- 《ねらい》 小学6年生に中学校教員による専門教科の指導を行うとともに、4小学校の子ども同士の交流を深める。
- 《方法》 4小学校の児童を3クラスに編制し、小中学校の教員2人により指導を行う。

研究の成果

教職員の小中一貫教育に対する意識の高揚と小中学校間のつながりの強化が、最も大きな成果です。このことにより、小中学校が一体となって、子どもを育てようとする体制が整いました。

児童の感想

- ・合同学習を通じて、自分があと少しで小学校を卒業して中学生になったことに気づきました。
- ・中学校の雰囲気や先生達の顔を知ることができたのでよかったです。来年はこの合同学習で感じたことやわかったこと、学んだことを生かしてがんばりたいと思います。

マキノ中学校区 研究発表大会 (1月31日開催)

小中学校の教職員が一緒に授業研究をしたり、「あいさつ・返事・くつそろえ」などの共通実践をしたりして、小中学校のつながりを強く意識して研究を進めてきました。

「心の育成」と「学力向上」に向けた取り組み

全教職員が子どもの15歳の姿を共有し、「心の育成」と「学力の向上」を柱として、中学校区で交流学習や共通実践を行いました。

研究の成果

教職員の交流が進み、共通認識のもと子どもたちを育成しようとする体制が確立しました。また、小中学生の交流も進み、小学生が中学生へのあこがれを抱いたり、中学生が小学生を思いやったりする心が育まれました。

児童の感想

- 陸上競技の練習の時、中学生が優しく教えてくださったので、タイムが伸びました。私もあんな中学生になりたいなあ。

第1回定例会報告 1月22日開催

- 協議案件
 - ・学校規模適正化(学校再編)基本方針の策定に向けた考え方について
- 報告案件
 - ・第6回小中一貫教育研究発表大会について
 - ・平成25年度卒業証書授与式について
 - ・新旭公民館大ホールの使用禁止について
 - ・今後の地方教育行政の在り方にかかる中央教育審議会答申について

いじめをしない・させない・見逃さない 24

子ども委員と大人委員が活発に意見交換

「第2回ストップいじめ対策会議を開催」

12月に実施した2回目の「ストップいじめ対策会議」では、8月に行った1回目の会議での意見交換を受け、各小中学校代表の子ども委員が各学校で実施したいじめ撲滅に関する取り組みと成果について発表と情報交換を行いました。また大人委員は、子ども委員の取り組みや意見を聞き、「大人として何が出来るか」、「大人が関わっている支援活動を子どもたちがどう感じているか」を聞くなど、子ども委員と大人委員が活発に意見交換をしました。



このコーナーに対するご意見等は、高島市教育委員会事務局教育総務課 ☎(32) 1132 までお気軽にお問い合わせください