

Kinani

きらり

vol.
23

2025.08

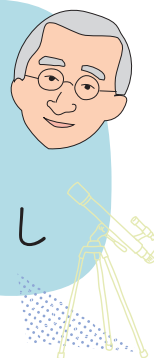
近年、妊娠中の「メンタルケア」の重要性がようやく広く認識されるようになってきました。厚生労働省や産婦人科医学会も、妊婦の心の健康について啓発を進めています。妊娠中は、ホルモンバランスの急激な変化

ホルモンバランスの変化

妊娠は、命を育む奇跡のような時間です。けれども同時に、それは心が大きく揺れ動く時期でもあります。体の変化、生活の変化、これからの育児への不安……。幸せなはずなのに、なぜか心が重い。そんな気持ちに戸惑う妊婦さんは、決して少なくありません。

産科・婦人科医の

知っておいて
ほしいおはなし



“こころ”を抱きしめる時間

妊娠中のメンタルケアのすすめ

によって、気分が落ち込みやすくなったり、不安感が強まったりします。これは誰にでも起こりうる「自然な反応」であり、決して本人の心の弱さではありません。実際、妊婦さんの10人に1人は「マタニティブルー」のような一時的な抑うつ状態を経験すると言われています。出産後には「産後うつ」につながる場合もあり、早期からの予防やサポートが大切です。

自分の気持ちを 否定しないで

では、妊娠中にどのようなメンタルケアができるのでしょうか。まず大切なのは、「自分の気持ちを否定しないこと」。不安や涙焦りがあっても、「母親になる自覚が足りない」などと責める必要はありません。むしろ、その気持ちに気づき、言葉にすることが心の整理につながります。次に、「1人で抱え込まないこと」。パートナーや家族、友人に自分の気持ちを話すだけでも、心が軽くなる場合があります。妊婦検診の際には、体調のことだけでなく、日ごろの生活のなかで気になっていることについても担当の医師や助産師に気軽に話してみてください。また、自治体には、妊婦相談を受け付ける保健師や助産師がいます。遠慮せず、気になることがあれば相談してみましよう。

最近では、オンラインで妊婦向けのカウンセリングや、メンタルヘルスに特化した妊娠アプリなども増えてきました。外出が難しい時期でも、スマホひとつで支援にアクセスできる時代です。そして何より、「自分をいたわる時間」を持つこと。たとえば、深呼吸をしながらゆっくりお茶を飲む、小さな日記を書く、心地よい音楽を聴く……そんなほんの数分でも、心はふっと緩みます。赤ちゃんのためにも、まずは自分を大切にしたいのです。

心を守ることは 赤ちゃんを守ること

妊娠中の心のケアは、母になるための準備のひとつ。心を守ることは、赤ちゃんを守ることにもつながります。「心が疲れてもいい」「助けを求めてもいい」——そのことを、どうか忘れずにいてください。

大阪府
妊産婦こころの
相談センター

0725-57-5225

10:00~16:00

土日祝・年末年始休み



親子のための

相談LINE

知っていますか？

小児科マメ知識

小児科
おしえて
ドクター！

体も、気持ちも
負けそうになるとき

子どもの笑顔や、ひとつひとつの成長は、かけがえのない感動や喜びをもたらしてくれます。子育てが自分の心を豊かにしてくれることを実感することもあろうでしょう。親も子育てを通じて人間としての深みが増し、成長していきます。一方で、夜泣き、ぐずり、反抗、食事、送迎、教育など、一日中つき合っていると、体力的にも精神的にも負担を感じることがあるかもしれません。

また、悩みを共有できる人が身近にいないと、不安になったり孤独を感じたりすることもあるでしょう。仕事と育児の両立に葛藤を抱えている人も少なくありません。

不安と孤独を
和らげる方法として

「わたしの子育てこれでいいの？」「子どもを叱りすぎているかも」「育児につかれた」「きょうだいのこと困っている」「友だちとの関係で悩んでいる」「誰かに聞いてほしい・・・」育児に対する不安や

家庭の悩みごと、誰かに話したいけど相談先がわからない・・・。そんな時、大阪府ではLINEを活用した相談窓口「親子のための相談LINE」を開設していますので利用するのもひとつです。子どもの発達やしつけ、親の不安や孤独感など、どんな些細なことでも相談できます。専門の相談員がLINEでやさしく対応します。匿名（LINE上の登録名とアイコン画像のみ）で相談できます。相談内容の秘密は守られ、相談料は無料です。安心して相談していただけます。ひとりで悩まず、気軽に相談してみたいかがでしょうか。



急いで相談をしたい・・・！そんなときは

児童相談所
相談専用ダイヤル

0120-
189-783

大阪府全域のおさんと保護者対象
24時間 365日 通話料無料

24時間
子どもSOSダイヤル

0120-
07-8310

大阪市・堺市のおさんと保護者対象
24時間 365日 通話料無料

＜6 親子のため...も家庭庁＞

してください。
< <https://at.oyakosns.cfa.go.jp/?5c8a0847c6135b553nessunitid=cc67cc21-002248e95b40> >

大阪府に住んでいる
子どもと保護者対象

ボットに聞く

ご相談ありがとうございます。まずは、あなたについて教えてください。

保護者
子ども
その他
キャンセル

朝 10:00～
夜 20:00 まで
(相談受付 19:30)

お気軽にご相談ください

チャットで相談

子育てや親子関係について、お住いの地域の相談員とチャットで相談ができます。

どんな相談ができるのか
知りたい場合

ボットに聞く

実際の相談は「チャットで相談」をご利用ください。

緊急の場合

電話で相談

「0120-950-189」と表示されますが児童相談所虐待対応ダイヤル「189」につながります。

住所選択を間違った場合

住所を選び直す

住所を選び直すことができます。相談中に住所の変更があった場合は相談員へお伝えください。

メニュー