

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つてきました。厚生労働省や産婦人科医会も、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

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、焦りがあるても、「母親になる自覚が足りない」と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」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、心が軽くなることがあります。妊婦が軽くな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、妊娠中の心の健康について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ょ

自分の気持ちを
否定しないで

によって、気分が落ち込みやすくなったり、不安感が強まつたりします。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」のようない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。

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、心はふつと緩みます。赤ちゃんのためにも、まず自分を大切にしていいのです。

大阪府
妊娠婦こころの
相談センター

0725-57-5225

10:00~16:00
土日祝・年末年始休み



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、どうか忘れずにしてください。

親子のための

相談

LINE

知っていますか？

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

不安と孤独を和らげる方法として

が身近にいないと、不安になつ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。

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るでしょう。親の深みが増し、成長していくします。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ことがあるかもしれません。

体も、気持ちも負けそうになるとき

小児科マメ知識

小児科
おしゃべり
ドクター！



く6 親子のため…も家庭庁 国三

大阪府に住んでいる子どもと保護者対象

してください。
<<https://www5.cfa.go.jp/5cba0847c6135b553>
_nessunitid=cc67cc21
_002248e95b40>

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 朝10:00~
こども 夜20:00まで
その他 (相談受付 19:30)
キャンセル

お気軽にお相談ください
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。

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。

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。

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▼

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。LINE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ます。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、気軽に相談してみてはいかがでしょうか。



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

大阪府全域のお子さんと保護者対象
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・堺市のお子さんと保護者対象
24時間 365日 通話料無料