

産前・産後の  
心の変化に理解を

## はぐくみ 通信

健康増進課 母子保健係

☎ 554-6100 FAX 554-6101

妊娠・出産は大きなライフイベントの1つです。喜ばしいことである一方、心身の変化によりストレスが現れてくる時期でもあり、ささいなことでも気持ちが揺らぎやすくなります。

女性ホルモンの急激な変化によっておこる「マタニティブルー」といわれる産前・産後の心身の変化は一時的なもので、情緒不安定になり、涙もろくなったりしますが、治療の必要はなく、ほとんどの人が体験すると言われています。

一方、産後うつは産後数週間以降に現れるところの不調をいいます。疲れやすい、笑えない、育児に自信がもてないといった感情の変化に加え、ご飯が食べられない、時間があっても眠れないなどの症状が比較的に持続し、日本では約2割の人が

悩んでいる病気です。産後しばらくたって発症するので、自分の不調に気づかないまま症状を悪化させてしまう場合があります。その知識がなかったために、適切な対処ができず、さらに辛くなったり、パートナーもこの不調を感じてしまう場合もあります。

お母さん自身や周りの人が産前・産後の心の変化を理解し、家族や地域で子育てをしていくことが大切です。一人で悩まず誰かに相談しましょう。周りの人はお母さんにそっと寄り添う、話を聴く、育児から離れてリフレッシュできる時間を作るなど、心配りをしてみましょう。ほっとする時間や安心感を感じることで、この不調を和らげ、子育てを楽しんでいこうという気持ちにつながります。



## 草津警察署安全伝言板

### びわ湖マラソン開催による運転免許業務の休止

3月12日(日)は「びわ湖マラソン」開催による周辺道路交通規制のため、守山運転免許センターは閉庁（業務休止）します。運転免許の更新と記載事項変更業務は行いません。

※3月12日(日)が有効期間の末日となる人は、翌日の3月13日(月)まで更新手続きができます。有効期間の末日の前日までに運転免許センター（守山市）へお問合せください

☎ 運転免許センター ☎ 585-1255

意見や要望、各種相談は警察相談ダイヤル「#9110」または下記へ

☎ 草津警察署 ☎ 563-0110 FAX 563-0116

### 公式 YouTube 「りっとうチャンネル」

- 栗東かわら版
- 広報番組「うますぎる栗東」
- くりちゃんによる市内施設紹介、お知らせなど市内の情報を配信中！

Q りっとうチャンネル

検索

## Next! 栗東っ子

57

### 地域の人たちに支えられて

#### 治田東小学校

子どもたちが安全に登校できるよう地域の人たちが見守ってくれています。ボランティアの皆さんが、「子どもたちのために」と学校の敷地内を進んで草刈りをしたり、子どもたちと一緒に花壇の花植えをしたりしています。

こういった地域の人たちの温かさに触れ、子どもたちは笑顔で安心して過ごせています。子どもたちから自然に挨拶や感謝の言葉が出てくるのはその表れなのでしょう。

周りの大人の温かさに触れて育まれた子どもたちが、数年後大人になったとき、同じように地域に温かさを返していけることでしょう。そう信じて子どもたちの日々の成長を楽しみに見守っています。



☎ 学校教育課 ☎ 551-0130 FAX 551-0149