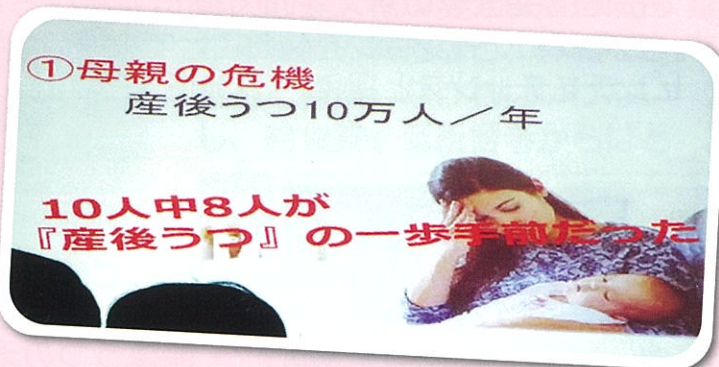


らい

Like You

ゆら

ら



『家族で知ろう！産後うつ講座』開催 (2/8)

産後うつという言葉をご存知でしょうか。聞いたことはあっても、一体どのようなものなのか理解をされていない方が多いのではないのでしょうか。

近年、産後うつになる方が増加傾向にあり、それと同時に育児放棄や児童虐待が増加の一途をたどっています。すべての原因が産後うつとは限りませんが、少なからず関係性はあると思われます。

そういった現状を含め、多くの方に理解を深めていただこうと、講師に産後インストラクターの佐藤直子先生をお迎えして、産後うつとは何か、産後ママのサポートの仕方、セルフケアなど、先生ご自身の経験も交えながらお話を聞かせていただきました。

産後うつとは？



一般的に出産してから1～3週間後に現れるころの病のことで、赤ちゃんに対し愛情がなくなる、なにもやる気が起きない、突然泣き出すなどといった状態が続き、自覚のないまま重症化すると自殺や子どもを虐待してしまう状況にまで追い込まれてしまう場合もあるため、周囲が早い段階で気づきケアをする必要があります。

要因は？

- ・睡眠不足・慣れない子育てによるストレス
- ・サポートしてくれる人がいない
- ・意図しない妊娠など



産後うつにならないためには？



☆周囲のサポートが何よりも一番！

- ・産じょく期（産後6～8週間）、女性の身体は大量の出血（悪露）が続き、肩こり・腰痛・腱鞘炎・骨盤のゆがみといったさまざまな症状が襲う。特にこの期間は体力、精神面が著しく低下するので、夫や祖父母、友人など周囲のサポートを得て、無理にでも身体をよく休ませるようにする。
- ・夫も積極的に家事や上の子の世話などサポートし、妻の負担を減らす。
- ・市の保健センターや産後ケア施設を利用し、相談・アドバイスをもらう。

産後はクライシス※！ よりはむしろチャンス！

※夫婦の危機という意味

産後は様々な危機を迎えます。特に夫婦仲に関して、子育てをしたかしないかでは産後2年以内の離婚率が高まる傾向があります。妻は夫に対し、何をして欲しいかをはっきり言葉で伝え、夫は妻の訴えをよく聞いてあげることが大切です。コミュニケーションを図ることで夫婦の危機を乗り越えましょう!!



グループディスカッション

ピンチをチャンスと捉え、『ONE TEAM』となって大切な人をサポートしましょう。



みんなでセルフケア

講座に参加された方の感想

- ・自分だけだと悩んでいたことや、誰でも不安になりうることなんだと理解できた。（20代・女性）
- ・産後うつの現実を知り、自分もそうなるのではないかと不安になったけど、そうならないようどうしたらいいか考えていこうと思う。（30代・女性）
- ・ママ側の体調・様子を知ることができ、サポートの大切さがわかった。（50代・女性）
- ・産後の身体はそんなにダメージを受ける状態なのか知らなかった。自分でできることはしようと思う。（30代・男性）



講演中託児室で遊ぶ子どもたち



\ 市長とカフェトーク /

二年ぶりとなる市長とのカフェトークが実現。メンバーのたてたお抹茶をいただきながら、リラックスした雰囲気の中、様々な意見交換ができました。

トークテーマは『市長公約「5つの進化」について男女共同参画の視点にたった展開は』についてです。



「子育ての拠点」「子ども家庭支援拠点」について

さくら市は子ども率が県内一ですね。

県内にも無料で利用できる児童施設があり、さくら市からもたくさんのお母さんたちが来ているようですね。

市長：宇都宮市にも複合施設がいくつもあるようですね。

子どもだけに限らず、あらゆる世代が楽しめる施設があるということはとても素敵だと思います。しかし新しく建物を建てるには何年もかかります。行政が突っ走って造っても、なかなかうまくいかないの、みなさんにいろいろご意見をいただきながら造っていければよいと考えています。



子育ての格差社会について

格差社会が広がっていると感ずることがあります。子育て中のお母さん方に手を差し伸べられることがあるのではないのでしょうか？

市長：格差の広がり、政権が何をしようとも止められない流れがあります。市には児童養護施設があります。



専門的なスキルや児童虐待に携わる職員の負担など、体制をきちんと整備しなければいけないし、給食費も低所得者からはとらないなど、先生と市がチームで取組み、体制づくりを行っているところです。

子育てにお困りの方、妊娠・出産でお悩みのある方、 ぜひ保健センターをご利用ください

さくら市では平成29年度より保健センターを「さくら市子育て世代包括支援センター」と位置づけ『さくらっこ子育て相談ルーム』を開設し、子育て中のお母さんやご家族の相談に応じています。一人で抱え込まずにどんな小さなことでもお気軽にご相談ください。またご家族から家事や育児の援助を受けられない方を対象に、産後ケア施設の利用費用助成制度もありますのでご利用、お問い合わせください。



【問】 さくら市保健センター健康増進課
☎028-682-2589
月～金 午前8時30分～午後5時15分



～女性活躍推進法が改正されました～

平成28年4月に「女性活躍推進法」が施行され、以来女性の雇用拡大や職場における社会的立場が改善されつつあります。しかし国際的にみても日本はまだまだ遅れをとっているのが現状で、女性が十分に活躍できていない状況にあります。そうした中、このたび女性活躍推進法が改正され、これにより行動計画の策定・届出の義務が常時雇用する労働者301人以上の事業主対象だったものから、101人以上の事業主に拡大しました。中小企業も女性がより働きやすい環境づくりに取り組まなければいけません。

対象となる事業主は以下の取り組みを実施する必要があります。

- ◆ステップ1 自社の女性の活躍に関する状況の把握、課題分析
- ◆ステップ2 一般事業主行動計画の策定、社内周知、外部公表
- ◆ステップ3 一般事業主行動計画を策定した旨の届出
- ◆ステップ4 取り組みの実施、効果の測定

以上の策定・届出をし、一定の基準を満たした優良な企業は厚生労働省より認定を受けられ、認定マーク『えるぼし』が取得できます。この認定マークは商品や広告などに使用することができ、女性にやさしい会社として企業の知名度、イメージアップに繋がるなど様々なメリットがあります。詳しい内容については[厚生労働省ホームページ（女性活躍推進法特集ページ）](#)をご確認ください。



認定マーク『えるぼし』

☆編集後記☆

休日の昼下がりに、スーパーへ買い物に行ったときのことで。ふと気がつく私の前で、抱っこひもで赤ちゃんを抱え、右手には2、3歳かと思われる女の子と手をつないだ父親、となりにカートを押しながら商品を選んでいる母親。時折父親に声をかけ話合っている様子。子ども達も穏やかで、助け合っている家族の様子を拝見し微笑ましく感じました。

駐車場では、買い物カートから車へ荷物を載せようとしているが、重くて困っている高齢者の方に出会いました。「ちょっと手を貸してもらえませんか？」との声。荷物を移し終わると「ありがとう。助かったわ。」と丁重にお礼を言われ嬉しかったです。先に自分から声をかければよかったと思いました。

どんな些細なことでも、互いに手を差し伸べることができる社会、市長との懇談でも話題になったことを現実に見たような気がしました。

「産後うつ」講座には男性も何人か参加され、子育て中はなにかと深刻な状況があることを知りました。子育て支援も手を携えて、できることから始めたいと思います。

(男女共同参画推進委員H.O)

さくら市男女共同参画推進委員を募集しています



私たちと一緒に市の男女共同参画に向けた活動をおこなってみませんか？

イベントの企画や情報紙の発行など、誰もが住みやすく明るいさくら市を目指して楽しみながら活動していきましょう！老若男女問いません。ぜひ、あなたの力を活かしてください！

【問】総合政策課 (☎681-1113)

◆編集：さくら市男女共同参画推進委員会 ◆発行：さくら市総合政策部総合政策課

〒329-1392 さくら市氏家2771番地

TEL：028-681-1113

FAX：028-682-0360

E-mail：sogoseisaku@city.tochigi-sakura.lg.jp