



子どもだって落ち込む [子どものころ]

子どもは大人と比べて、心と体のつながりが強いことが特徴です。

「気持ちが沈む」と訴えるよりも、

「なんだかおとなしい」

「急に甘えるようになった」

「おねしょするようになった」

「お腹が痛いという」など、

行動や体の症状として訴えます。それが、心の症状のサインなのです。



〈「サイン」だと気づくこと〉

「そんなこともできないの！」などと小言ばかりでは、行き場がなくなります。

「あれ、どうしたんだろう？」と、サインに気づくことが大切です。



〈相談のタイミング〉

子どもは適応力が高いことも特徴です。具合が悪そうだったのが、翌日にはけろっとしているということもよくあります。

何日も改善しないときは相談しましょう。精神科・小児科などの医療機関のほか、心の相談機関や、児童相談所、学校や教育相談の機関などで相談できます。

叱ってばかりが重なると、傷を深めてしまいます。そうならない前に。



母と子をみんなで守る [子どもを産むということ]

出産おめでとう…

子供は宝物。ママも、この日のために大事に過ごしてきたのです。
さあ、これから大忙し…。

それなのに、なぜか元気がでない。だるい。
気持ちがピリピリする。おまけに、赤ちゃん
の声まで耳障りになってしまった。
私には母親の資格がないんじゃないか…。



「そんなの、お産疲れで、誰でもあることよ」
先輩のお母さんたちはそんなふうに励まして
くれるかもしれません。

——本当に大丈夫でしょうか？

出産後、1週間ほど、疲れやすかったり気持ちが不安定になることは、マタニティブルーといって、よく見られることです。
ところが、それが、何週間も、あるいは何ヶ月も続いてしまうことがあります。産後うつ病です。出産後、1割以上の方が産後うつ病にかかります。そうになると、育児も手につかず、赤ちゃんにも影響が出かねません。

ママは大変！…周りがしっかり支えることが、母親の健康を守り、赤ちゃんの健康も守ります。不調に気づいたときは、安易に励ましたり、「母親なんだからしっかり！」と言いたくなるのを抑えて、病院などに早めに相談してください。