



# 妊娠、出産、お母さんになった あなたの心のケアについて

Japanese

# 自分に目を向けてみてください

妊娠して赤ちゃんを迎え入れ、親になるということは人生が変わるような大きな出来事です。出産はエキサイティングな出来事ですが、感情的に繊細になる時期でもあります。この時期、自分自身と家族の生活の急な変化の為、情緒が不安定になったり、時としてメンタルヘルスに影響を及ぼすことがあります。

このような時期には自分自身に目を向けて、健康に過ごすためには何をしたらいいのかを考えてみるのが大切です。身体、精神、家族、メンタルヘルスの4つの健康分野に目を向けてみましょう。

**身体の健康** – ヘルシーな食事と十分な水分を摂り毎日の軽い運動と質の高い睡眠をとるように心掛けてください。多くのことを一度にこなそうとしないで、働いている人は出産予定日の1か月位前には仕事をストップできるように目標を立てましょう。

**精神の健康** – 静かに座りその瞬間だけ今、ここに集中するという機会を作るように心掛けましょう。祈り、瞑想、マインドフルネスの実践です。たとえば野外で静かに座ったり、散歩したりして、その時々自分を振り返る機会を持つというのも一つです。

**家族の健康** – 母親になることによって身近な人たちとの関係も変化します。サポート・ネットワークを作りましょう。助け合える関係はありますか？ 頼れる人を決めて当人にも知らせておく、というのもいいかもしれません。

**メンタルヘルス** – 自分自身にやさしく毎日を過ごしましょう。気分が変わりやすいということは良くあることです。良い日もあれば悪い日もあるということを受け入れましょう。完璧な人はいません。自分に過大な期待を課するのは止めて、小さな成功を一つ一つ祝いましょう。感情が低く落ち込む時は信頼できる人に自分の正直な気持ちを伝えるということがとても大切です。

## 当たり前の感情

妊娠中は気持ちが不安定になったり、不安や心配な感情が起こったりと、感情の振れ幅が大きくなる事が良くあります。

出産の後も皆が皆、最初から赤ちゃんを受け入れられるわけではありません。喜びを感じる人もいれば圧倒されて戸惑う人もいます。どちらも普通な感情です。新生児との暮らしは大変で最初から睡眠不足になりがち、感情的に敏感になるのは普通なことです。

うまく対処できていない、ついていけない、という感覚  
がずっと消えずに数週間続くときは、自分が思っ  
ている以上に 大きな問題が実は起こっていること  
も考えられます。

そういった時はぜひ、サポートや支援を求めてください。

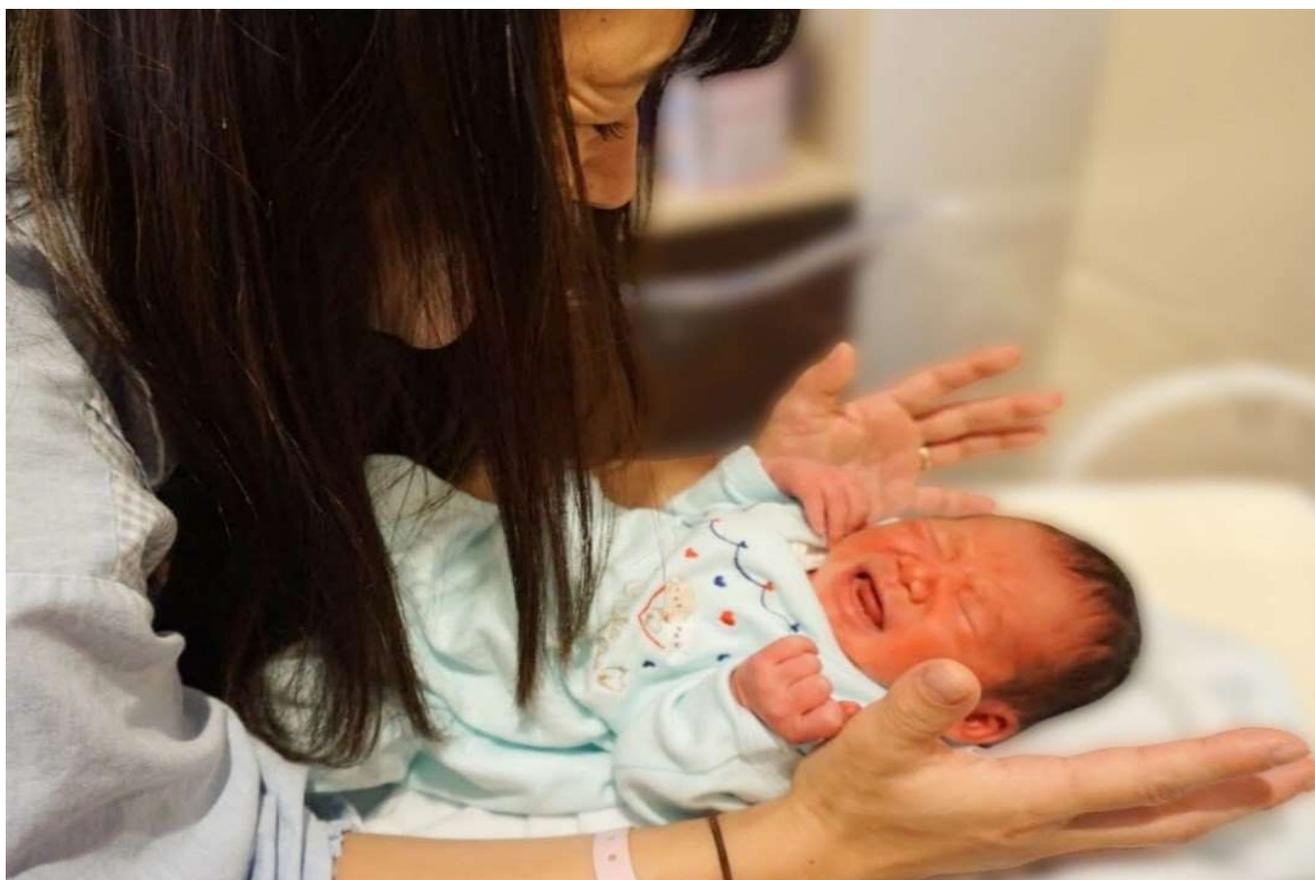
1

## OKでないと感じたら

10人に1人の女性が、妊娠中から産後の時期に一度はうつや不安症を経験する  
といわれています。

マオリとパシフィカ文化圏では10人に3人

パートナーも10人に1人が影響を受けるといわれています。パートナーの状況も定  
期的に確認しましょう。



## こんなことが起きていませんか？

落ち込み気味

ちょっとした仕事でもいっぱい  
いっぱいになってしまう

同じことを繰り返し考え  
てしまう

自分は価値がないと感じ  
る、罪悪感や恥の感情

過食または全く食  
欲がない

不眠または眠り  
続けてしまう

普段やっていた活動  
が楽しめなくなった

赤ちゃんと情緒的繋が  
りを作れないと感じる

これらは全て、何か自分の望むように対処できていない時の兆候です。周囲の頼れる人又は医療専門家に話して支援を求めてください。

## 産後のトラウマ

出産体験に対する強くて否定的な感情が繰り返し襲ってくる場合、不安に拍車を掛けることがあります。出産を思い出したり振り返ったりするのは普通のことですが、常に思い返してしまいそれが日常生活に支障をきたすようになるのは良くありません。不安を増すような強く不快な思考が繰り返し起きる場合は心的外傷後ストレス障害 (PTSD) が考えられます。回復には適切な治療が必要です。

## 支援を受けるには

自分自身がOK でないと感じたり、パートナーの状況が心配、友人や家族があなたのことを心配している時には [支援を求めてください](#)

助産師、GP、Well Child のプランケット看護師に相談をすることができます。そして感情面の健康を改善し、維持していくために必要なケアを探す手助けを受けましょう。

必要であれば、自分の感情について話せる女性健康専門のソーシャルワーカーに継続的な支援を手配してもらうこともできます。自分の文化背景を理解する人と話したい時にはカルチュラルサポートワーカーの対応も可能です。

症状が更に悪化する場合は、妊産婦専門のスペシャリスト・マタernalメンタルヘルス・チームのサポートが受けられます。

自分自身への自傷衝動や赤ちゃんを傷つけてしまいそうな思いが生じた時は、すぐに支援を求めてください。助産師、メンタルヘルス・クライシスチームが連絡を受けて緊急に支援します。

家庭内暴力にあっている場合は、感情面の健康とメンタルヘルスに多大な影響がでます。たくさんの支援体制がありますので、助産師か LMCに話しか、このパンフレットの巻末のソースページを参照ください。

# Resources

<https://www.heartsandminds.org.nz/>

<https://www.healthpoint.co.nz/public/mental-health-specialty/waitemata-dhb-maternal-mental-health-service/>

<https://depression.org.nz/>

<https://www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/d/depression-perinatal/>

<https://pada.nz/>

<https://www.mothershelpers.co.nz>

<http://www.areyouok.org.nz/> or 0800 456 450

<http://parentaidwaitakere.co.nz/>

<https://www.parentaidnorthwest.org.nz/>

<https://www.mentalhealth.org.nz/get-help/in-crisis/>

<https://www.plunket.org.nz/plunket/what-we-offer/plunket-in-your-community/parent-groups/>

フリーダイヤルか無料テキスト 1737 でいつでも訓練を受けたカウンセラーのサポートを受けることができます。

ライフライン 0800 543 354 または (09) 522 2999 、または無料テキスト 4357 (HELP)

0800 ANXIETY (0800 2694 389) 全国不安症サポートライン (National Anxiety Support Line) は24時間対応の無料サポートを提供

ワイタケレ・メンタルヘルス・クライシスチーム (09) 822 8501

ノースショア・メンタルヘルス・クライシスチーム(09) 487 1414, 時間外は (09) 486 8900 にかけてノース・クライシスチームを呼んでもらいます。





Classification number: 010-02-01-057 (Review date: November 2026)