



Smile

## ケアケア通信

【Vol.33】



発行人：スマイル☆ケアケア事務局

発行日：令和4年10月11日

10月10日、世界メンタルヘルスデーに寄せて

10月から産後パパ育休が施行！

世界メンタルヘルスデー 2022  
～つながる、どこでも、だれにでも～  
[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental\\_health\\_day/](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/)

妻と子どもを  
守るために

マタニティブルーに理解を！

産後3～10日に起こる、気分の低下、涙もろさ、不眠など、軽度のうつ状態は、出産後の多くの女性に現れる「マタニティ・ブルー」（またはマタニティ・ブルース）と言われています。その発生率は10～50%と高く、女性の12人に1人が発症する、とされるうつ病の中でも、妊娠中、産後はとりわけ発症率が高くなります。

マタニティ・ブルーに対して、適切な支援なしに無理をすることで、産じよく期うつ病、産じよく精神病などさらに深刻な症状に発展することも考えられるため、周囲の適切なサポートや、正しい対応を知る必要があります。（＊一定の症状が認められる場合、早期に専門医を受診して下さい）

妊娠・出産は、女性のホルモンバランスを大きく変えて体が対応しようとするため、ストレスに対するそもそもその脳の抵抗力が低下します。

ここに、新たな環境が加わり、脳の機能不全が助長されます。自分に対する肯定感を低下させ、ものの見方が否定的になると、さらに追い込まれ、子供が泣き止まないと「母親失格」「この子を連れて、死のう」とまで思わせてしまします。マイナビの調査（WEB調査2022年2月25日～3月1日の間、20～40代の小学生未満の子供を持つ女性正規会員・公務員800名）によると、60%以上が夫に出産直後の育児休業を取って欲しかった、と答えています。夫の育休取得に対する期待は、新生児のケア、家事の分担、妻の身体回復・睡眠時間の確保、育児のケアの共有などが多く、夫の育休によって、妻の身体的、精神的負担の軽減が大いに期待できることが分かりました。

10月1日から、出生後8週間以内に、2回に分割して4週間分まで取得でき、部分的に就業も可能な産後パパ育休が施行となりました。夫の育児・家事参加が、マタニティ・ブルーを乗り越え、妻と子供のその後の未来につながる制度となることを期待します！



エセナフォーラム2022

お知らせ

テーマは

「ワーク・ライフ・ケアバランスの向上につなげるダブルケアとは」

9月号お知らせのとおり、大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」恒例の「エセナフォーラム」に、ケアケアが初出展します。

立ち上げから今日まで、ケアと生活・仕事のハーモニーをどう叶えるかを模索してきたスマイル☆ケアケアだからこそ皆さんと一緒に考えたい「ワーク・ライフ・ケアバランス」。

ケアをしていても、自分らしく生きる、生活の質の充実を求めてもいい、そんな投げかけをしています。誰もがケアと仕事、生活を抱える時代。自分らしい人生の充実について考えませんか？

育児・介護を同時にに行う狭義のダブルケアだけではなく、様々な「ケア」と仕事の両立を図るケースを選択できる社会をめざす、スマイル☆ケアケア。

人口減少、労働力不足に直面する中、女性や高齢者が働くことで労働力・生産力が保たれている現在、育児・看護・介護・自分自身の病気治療、様々なケアを抱えて働く人が増えていると考えられます。

制度はあれど、周知されていない・必要な時に必要な情報が得られない、急な介護や病気で何も考えられないなど、ダブルケア、複合ケアに直面する方が、自分らしく暮らし、働き、家族を愛するために、私たちがまずできることは「知ること」。

ダブルケアという言葉になじみがない方も、真っ只中、という人にもぜひご参加頂きたいです。

■開催日時：10月16日（日）10時30分～12時

■開催場所：オンライン（Zoom）

※ カメラとマイクの機能があるスマートフォンやPCでご参加ください。

主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

お申込み：<https://escenaota.jp/forum2022>



「グリーフケア」を知っていますか？



まなび

先日、「グリーフケア」を日本グリーフケア専門士協会の井手敏郎先生から学ぶ機会がありました。

「グリーフ」とは、死別、離別などの場面で引き起こる喪失体験による哀しみ等の心身反応のこと。

この喪失というのは、人間だけでなく、ペットももちろん対象ですし、災害で家を失う、ケガで体の一部を失う、認知症で記憶の一部を失うことも同じように喪失と考えられます。また、単にそのものを失うだけでなく、「安心できる居場所、頼れる存在、一緒に楽しめる時間」等、目に見えない大切なものを失ってしまうこともあります。だからこそ哀しみの状態になり、病気まではいかないけれども日常生活が困難な状態になってしまいます。

哀しみの状態は、「混乱（何が起こっているか分からぬ）、否認（事実を認められない）、怒り、罪悪感（何でそうなったの、自分があの時あしとけば）、抑うつ（何も考えられない）、諦め（こうしていても仕方がない）、転換（少しでも行動してみよう）」の局面を経て、やがて「再生」へと向かっていきます。この局面はランダムに現れることもあります。

グリーフのケア方法として、敬話敬聴があります。敬意を払ってゆっくり穏やかに話し、特別な体験として聴くことが大切です。具体的には、どのような体験をしたのか聴かせて頂いてもよいかを尋ねてから聴く。聴いた場合は感謝を伝える。そして積極的に話を聴きだそうとしない、アドバイスはしない等です。

グリーフケアは、その人が本当に大切にしているものに気づき、その大切なことに触れる取組みです。哀しみの中にその方の愛が見える、哀は愛である「GRIEF IS LOVE」と。

ご興味のある方はHPをご覧ください。

グリーフケア一般社団法人 日本グリーフ専門士協会 ([grief-japan.net](http://grief-japan.net))



## 【編集後記】

10月、秋の盛りですね！本州の平地の紅葉は、年々見ごろが遅くなっているようになりますが、味覚はそうでもない感じ。持ち回り編集長MNの「秋」は、栗♥週末今年2回目の栗拾い、行ってま～す！（持ち回り編集長 MN）

次号は、11月11日発行です。お見逃しなく～～！【連絡先】スマイル☆ケアケア事務局 Email-smilecarecare@gmail.com

