



プレママのみなさん、こんにちは。家庭教育支援員の清田です。前回までは、栄養や野菜についての話でしたが、今回は、「メンタルヘルスセルフケア」についてです。

～自分でやりたいメンタルヘルスセルフケア～

女性は男性に比べ、感情の起伏が激しいと言われます。それは、ホルモンの関係だったり、細かい事に気づく女性脳のせいだったりする事もあります。ささいな事で、ドーンと落ち込んだり、イライラが収まらなかつたりしますよね。私も女性ですから、わかります。

でも、逆にちょっとした事で気分が上がったり、だれかの一言で、明るい気持ちが復活したりするのも女性です。男性からすると、「さっきまであんなに怒っていたのに、どうしたんだろう」という感じでしょうか。男性に女性の気持ちを理解してもらうのは、むずかしそうです。そこでやりたいセルフケア！自分の機嫌は自分で取りましょう（^^）

1. 好きな物、好きな事をリストアップする

音楽を聴く。花を眺める。友だちと電話でおしゃべり。など「これをやると、うれしい」と思うものを記録しましょう。気分が落ちた時に、それを見て一つずつやってみるといいですよ。手軽にすぐできる事を、集めましょう。産後も役に立ちますよ。

2. 運動をする

気持ちいいと思える程度のストレッチや散歩、マタニティヨガなどを、体調に合わせて生活の中に取り入れてみて下さい。血流が良くなるので、気分も良くなります。顔ヨガ、指ヨガ、なども安全でいいですね。「無理せず楽しく」動きましょう。

3. 食べ物に注意

トリプトファンが含まれる食材を食べると、セロトニンが作られ、幸せな気分になります。逆に、栄養やカロリーの不足、カロリー過多、不規則な食事は、血糖値が乱れて、精神に悪影響を与える事がわかっています。「食事は規則正しく、バランス良く」ですね。

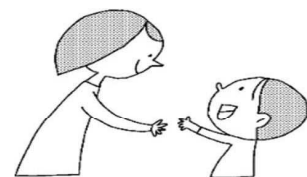
4. 笑う

クスッと笑える画像を探したり、面白い動物の動画を観たり、お笑い番組を見るのもいいですよ。家族と笑いあえれば、もっといいですね。探してでも、笑いましょう。

産後に、うつになる人もいます。今のうちから、「自分の機嫌は自分で取る」事を実践しておくといいですよ。

でも、つらい時はつらいと助けを求める事も大切です。パートナーがいる人は「男性には、女性の事は、分かりにくい」事を自覚して「今こんな風につらいから、これをやってほしい」と具体的にあっさり伝える練習もしておきましょう。

妊娠は、病気ではありません。でも、普通の状態でもないのですから、自分に必要な支援は求めましょうね。



家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課
TEL 25-7232