



# 吉田保育所 ほほえみつうしん

2011ねん  
7~9がつ



益田市水分町7-50  
社会福祉法人ほほえみ福祉会  
TEL 0856-22-1730  
FAX 0856-22-1754  
http://www13.ocn.ne.jp/~yosida-h/

空に入道雲がみられる頃となりました。毎日暑いですが、雨が降ったり、暑かったりして体調を崩しやすい時期ですが、皆さまお元気でお過ごしでしょうか？

梅雨が明けると、もうすぐ！気持ちにゆとりを持ってすごしたいですね。  
また、今年の夏は、節電対策を考えながら快適に過ごしたいものです。涼しく過ごすいろんなアイテムを探してみるのもいいかもしれませんね！

今回は、最近増えている「うつ病」について考えてみたいと思います。まず、「うつ」と「うつ病」はちがうのでしょうか！ 慶応義塾大学医学部精神神経科専任講師 大野 裕 先生の著書『主婦うつ あなたの笑顔を奪う7つのうつ病』の一節を紹介します。

『「うつ病」というのは、自分の力ではどうにもならないほど「うつ」が強くなって医学的な治療を行ったほうがいい状態を意味しています。「うつ病」に「病」という文字がついているせいか、気分の落ち込みに対して「うつ」と「うつ病」のあいだに「正常」と「異常」の明確な区別があると思われている方が少なくありませんが、最近の精神医学では、日常的な軽い落ち込みと、「うつ病」とよばれるほどの落ち込みとは、はっきりと区別することはできないことが分かっています。このことは、双生児研究の第一人者として知られるロバート・プロミンなど多くの研究者によって明らかにされています。』

この本を読んで、実は日常的に「うつ」の状態をみんな経験しているのだと思いました。わたしも、わが子のことや仕事などいろいろなことで、喜ぶこともあります、落ち込むこともあります。その落ち込んだときは、人間は悪い事ばかり考えてしまうのだと思いました。

そういうとき、わたしは話せる人を見つけて話をするようにしています。落ち込んでしまう内容によっても違うと思いますが、話すことで心が晴れて気持ちを切り替えられることも多いと思います。でも、なかなか原因が解決せず、さらに落ち込むこともあると思います。そんなときは、どうすればよいのか、この本を読んで考えてみました。

子育てに不安があったり、子どもの事を夫に相談しようとしてもまともに話を聞いてくれない。『子どもを産んでしあわせなはずなのに、涙が出てしまう（産後うつ）』など、いろいろあると思います。そんなとき、『キーポイントになるのが、「認知（Cognition）」「コントロール（Control）」「コミュニケーション（Communication）」の3つのC』だそうです。普段わたしたちは、人に話すという「コミュニケーション」という手段を日常的に使って、心を立て直していることが分かりました。

でも、落ち込みが強いときは、どうしたらいいのでしょうか？まず、自分の状態を知ることだと思いました。

- 1、抑うつ気分
- 2、興味や喜びの著しい減退
- 3、食欲の低下、または亢進
- 4、睡眠障害
- 5、強い焦燥感、口数の減少
- 6、疲れやすく、無気力
- 7、強い罪悪感
- 8、思考力や集中力の低下
- 9、'死'についての思い

大野先生の本によると、左の9つのうち、5つの症状が出産後4週間以内にあらわれ、それが2週間以上続いている場合には、産後うつ病と診断されるそうですよ

また、この9つの症状は、産後うつ病に限らずあらゆるケースのうつ病でよくみられる特徴的の症状だそうです。もし、いくつかあてはまる項目があったら、是非この本を読んでみてください。自分の考え方をコントロールできるようになるやり方（『コントロール感覚の取り戻し方』）や『家族や周囲の人の力を借りること』など、いろいろな「うつ」のケースについて、どうしたらよいかくわしく書かれていますよ！まずは一人で悩まないことです。

## ほほえみサロン

子育て中の親子のための保育所開放です  
園児達と一緒に過ごして下さい。

保育所の給食をお試し下さい。

とき 毎週月曜 AM9:00~12:30  
ところ 吉田保育所  
申込み 前日までにご連絡下さい。  
定員一日5組。  
利用料 食費：親子で300円

## 予 定 表

7月

4日「七夕飾りをつくろう！」（製作、水遊び）  
11日「いもむししゃわーで遊ぼう！」（プール遊び）  
25日「『どうぶつ水鉄砲』をつくってみよう」（プール遊び）  
\*ママのリフレッシュタイム（美容エステ）

8月

1日「ちっちゃいプールとおおきいプール！」（プール遊び）  
8日「しゅ〜、どぼん！ウォーターすべりだいたあ！」（プール遊び）  
22日「バイキンマンにびゅ〜！」（水鉄砲遊び、水遊び）  
\*ママのリフレッシュタイム（美容エステ）  
29日「おもちゃをつくってみよう！」（製作、ストロー落とし）

9月

5日「かたくり粉スライムであそぼう！」（外遊び）  
12日「くいしんぼうおばけ玉入れてあそぼう！」（玉入れ、外遊び）  
26日「『かきの木マン』見においてよ！」（パネルシアター、外遊び）  
\*ママのリフレッシュタイム（美容エステ）

## ママのリフレッシュタイム

ほほえみ会員登録者（年会費500円）は無料でご利用いただけます。会員登録を希望される方はご連絡下さい。E-mail yukie-s@sand.ocn.ne.jp

美容エステ

約30分間、マッサージやパックでおくつろぎ下さい。

## 無料託児つきイベントのご案内

『地域医療を考える』市民公開セミナー 産科医療の現状を知る。

～安心して出産ができる環境を守るために～

益田市赤では、年間の分娩件数を250件程度になるよう、近隣医療機関の協力により調整されるということになりました。詳しい状況と、私たちはどうしたらいいのか…ついて、是非お話を聞いて下さい。

日時 7月24日（日） 13:00~15:00

場所 益田市人権センター 多目的ホール

★入場無料…参加ご希望の方は、7月15日（金）までに益田市保育研究会 TEL 23-3607 Fax 22-3554 にお申し込み下さい。

ご案内

「親子ニコニコ交流日」

市民学習センターふれあいサロン「ニコニコの部屋」でお過ごし下さい。

親子交流日

毎週日曜 祝祭日

午前10時~午後5時

雨の日も、寒い日も、暑い日も楽しく過ごせますよ。

予約も利用料も必要ありません。どなたでもお気軽にお入り下さい。

お仕事や、親が病気などの理由で夜間の保育が必要になったときには、ご相談下さい。吉田保育所では予約制で夜間の一時保育を行います。

時間帯 18:00~22:00

利用料 お子様一人につき 1時間 1000円

※2日前までの予約が必要です。

申込・ご相談は 吉田保育所 22-1730 へ

## 一時保育のご案内

急に一日だけでも、週2~3日でも、お気軽に保育をご利用下さい。

1ヶ月に15日まで利用できます。

<利用料>	(一日料金)	(半日料金)
0才のお子さん	1,900円	1,100円
1~2才のお子さん	1,800円	1,000円
3才以上のお子さん	1,700円	900円

\*6時半以降は延長保育料金が必要です。

7時までプラス100円

7時半までプラス200円

\*日曜、祭日も一時保育をご利用できます。

給食はありません。お弁当をご用意下さい。

<利用料> 2000円(半日料金はありません)

☆2日前までにご連絡下さい。

初めての場所、知らない人たちの中に突然おいていかれた子は不安でいっぱいになります。

できるだけ、ご利用日までにお子さんと一緒に保育所に遊びに来て下さい。サロンへの参加も歓迎します。一度でも訪問しておくと、お子さんは早く慣れることができますし、親の方も、子どもたちが保育所でどんな風に過ごしているのかが分かって、安心できますよ。

親のリフレッシュは  
安心の気持ちから！

## ぞうさんのせなか

OPEN

月~土 8:00~18:00

◆\*ご利用料金 1日 1500円

\*所得非課税世帯 1日 800円

\*朝夕の時間延長できます。

お気軽にご相談下さい。

○在宅で子育てされているお子さまや、幼稚園に通っているお子さま、小学3年生までのお子さまもご利用いただけます。

○詳しい利用方法は吉田保育所 TEL 22-1730 にお問い合わせ下さい。

○吉田保育所 HP でも詳しくご案内しています。利用に必要な諸用紙もダウンロードできます。