



## ママたちの 表紙討論

「園に行きたくない」と  
言わされたとき、どうしてる？

なんとか行ってもらう  
説得して連れて行きます。  
仕事をしているので休ませ  
る選択肢はありません。

バスに乗せればなんとか  
なる！

行きたくないと言つても、  
保育園についた時はケロッ  
としていることがほとんど。  
とりあえず行かせていま  
すが、それが正解なのかわ  
かりません。

泣いてベッタリな日は休  
ませてお家で過ごすよう  
にしています。

また仕事が休みだっ  
たので、思い切って休むこ  
とに。何をするわけでもな  
く、ただ一緒にいたことに  
満足したようで、それから

休ませるという選択も  
◆私も行きたくない子ども  
だったので、理由を聞いて  
判断しますが、行かなくて  
もいいと思う。

◆「今日は何するのかな？」  
と「ママに甘えているだけな  
ので、「じゃ、パパと行く？」  
と言うと、準備がスムーズ。

★7月号のテーマは「我が家の  
きょうだい愛を感じたとき」。  
あなたの意見が誌面に載  
るかも?! 表紙討論に投稿し  
ませんか? P.4の読者ブレ  
ゼント応募と併せてWeb  
サイトから受付中。

◆説得して連れて行きます。  
仕事をしているので休ませ  
る選択肢はありません。

◆パンケーキなど好きな朝  
ごはんで機嫌をとる。

◆可愛いヘアゴムを選ばせ  
たり、リップを塗つてあげた  
りするトランルンに(笑)。

◆少し外遊びをして、気持ち  
をリラックスさせる。

◆園までの交通手段を変え  
ります。

◆「ママが代わりに行つても  
いい?」などと声をかけ、  
葉が本人から出るよう  
もつていく。

◆お休みしますって、言い  
に行こう」と連れ出し、先生  
と話している間に楽しくなっ  
てくるので、そのまま預けて  
きます!

◆「ママが代わりに行つても  
いい?」などと声をかけ、  
葉が本人から出るよう  
もつていく。

◆折り紙で作ったお守りな  
どをママの代わりとしてポッ  
ジティブな気分に！

◆うちは体調不良以外に  
1ヶ月に1回、大人の有給み  
を分け「いい天気、今日はお  
休みよっか」と笑顔で言つ  
た姿は忘れられません。

### その他

は言わなくなりました。

ママと子どもの明日を応援!!

# Little mama

5

2021  
vol.18

関西版  
Kansai

【連載】絵本で子育て  
教科書に載る絵本

【連載】海外子育てレポ  
スペインの幼稚園事情

私たちが経験した  
「産後うつ」のはなし

表紙制作/日本おひるねアート協会 認定講師 Kimi

ママであることに価値がある!

**ビジネススクール** 受講生募集中!

Little mama Business School

リトル・ママビジネススクールは「子育て経験をキャリアにしよう!」をテーマにオンライン講座を開講しています。

ママライター講座 Web制作講座  
WordPress講座 イベントディレクター講座  
セルフプランディング講座Instagram編

お問い合わせ リトル・ママビジネススクール事務局  
littlemama\_school@l-ma.co.jp

editor's Note

少し前にレンタルで『坂の途中の家』という乳児の虐待をテーマにした連続ドラマを鑑賞しました。私自身、子育てをする中でイララしたり追いつめられたりしたことは何度もありました。が、虐待はちよつと遠い世界:。そう思しながら見始めたのですが、ドラマには巧妙な仕掛けがあり、話が進むにつれ自分の足元がグラグラんと揺らいでいくのです。2人が空想の中でママ友トークをするシーンで涙腺崩壊。女は共感の生き物」と言います。が、同じ悩みを持つ人と話すだけでどうぞ。只中の友人は皆忙しそうで、最近はLINEさえも遠慮していました。ですが、久々に連絡し合おうと思いました。

そして最後、出会わないはずの2人が空想の中でママ友トークをするシーンで涙腺崩壊。女は共感の生き物」と言います。が、同じ悩みを持つ人と話すだけでどうぞ。只中の友人は皆忙しそうで、最近はLINEさえも遠慮していました。ですが、久々に連絡し合おうと思いました。

編集スタッフ 高石

リトル・ママのアプリが誕生

これ1つで  
イベントや  
子育て情報  
をGET!

お住まい  
エリア  
や  
子どもの年齢  
で探せる

いつでも・どこでも  
「リトル・ママ」の  
子育て記事が  
サクッと  
読める

イベントの  
累計掲載数  
**1万件**  
以上

今しか  
参加できない  
イベントに  
参加しよう!

ハイハイレース  
カタカタレース

撮影会

今すぐ無料ダウンロード!

App Store  
からダウンロード  
Google Play  
で手に入れよう

リトル・ママ アプリ  
アピリストアでも検索!

※1 ママと乳幼児と一緒に参加できるイベントの累計参加者数(自社調べ)

リトル・ママ 1day お金の学校 オンライン

これまでに  
**450名以上の  
ママが受講**

家で過ごす時間を楽しく、有意義にしませんか? どこからでも受講でき、明日から役立つお金のことが学べます!

今後開催のテーマは…  
賢いママは、すでに始めてる!? 資産形成術 etc.

視聴者参加型で質問しやすい!  
様々なセミナーに引っ張りだこの講師がリトル・ママのためにオンライン講座をします!

投票やチャット機能を活用した参加型の講座だったので、講師の方をより身近に感じ、相談しやすかった!

受講料無料  
開催についての最新情報は、下記QRからチェック!

詳細・お申し込み

リトルママお金の学校 検索

問い合わせ先  
株式会社エンファム  
(旧:株式会社リトル・ママ)  
money\_school@l-ma.co.jp

※2020年3月~9月リトル・ママお金の学校参加者アンケートより

# 私たちが経験した「産後うつ」のはなし

ママ自身が経験した産後うつについて、先輩ママ3名に本音で語り合ってもらいました。



## 誰でもなりうる 産後うつ

産後うつを  
疑ったのはいつ頃?

**津**私は40才の高齢出産だったのにかく不安で。産後1週間くらいから涙が止まらず情緒不安定になるし、次第に子どもが可愛いく思えなくなってきて。沐浴すらやる気が起きて、母から「しっかりしなさい!」と言われたり。とにかく逃げ出したかったです。

**八**今思えば、帝王切開が決まつたでしょ?と聞かれるのも落ち込んで…毎日泣いていました。

ないのが一番ですね(笑)。私は身麻酔の帝王切開だったので、普全分娩じやなことが負い通分して、友達にも会いたく目になりました。完全に心を閉ざしていました。

今や出産した女性の3割が発症するという産後うつ。どんなに健康的で明るい性格でも、出産を機に陥る可能性があることが分かっています。その兆候や対処法を、経験したママや専門家に取材しました。

取材文／佐藤理奈

途中からSNSはもう見ない!と決めました

**八**人と比べちゃうし、SNSは見えない!と決めました

**津**SNSつていろんな情報が入ってきて、とても便利な反面、危険…。  
**前**友達の子と成長を比べて落ち込むことも多かったな。

**八**私もSNSでニコニコと育児をしている友達を見て、それが本來あるべき母親の姿なんだって落ち込んでましたね。

**津**私はうつ状態とまではいかないけど、里帰り出産後、自宅に戻ると孤独を感じて辛くて。まだ友達もあまりいなかつたし、自分の時間は子どものお昼寝の時くらいで、常に気が張っていました。SNSではみんな楽しそうだし…。

パパの様子はどうでしたか?

**津**「子ども可愛いでしょう」と言われた方が気持ちが楽でした。

かつたな。「可愛いけど大変よね」と言われると、素直に受け入れられなかつたな。

お聞きしたのは…

九州大学病院  
子どものこころの診療部  
特任准教授  
山下 洋先生

周産期メンタルヘルス・乳幼児精神医学・発達障害を専門とし、学校精神保健や母子精神保健領域の関係機関との地域連携活動も行う。著者に『アッチャメントの精神医学』『育児支援のチームアプローチ 周産期精神医学の理論と実践』など。



最初は真面目に向き合つてくれなかつたけど、「1人になる時間が大切だよ」と言ってくれて、一時預かりやファミリーサポートセンター(※)などを利用しました。おかげで楽になつた!

\*ファミリーサポートセンター…「子育てを応援してほしい人」と「子育てを応援したい人」が、地域のなかで相互援助活動を行う会員組織。お問い合わせは各自治体へ。

性格よりも周りの環境が大きくなりうる病気なのです。でもなりうる病気なら誰も出産した女性なら誰もみられます。頑張り屋、完璧主義、心配性など、なりやすい人の傾向はあるものの、

一度「家にいたのに、なんでおらかってるの?」と言われたことがあるが、家事も満足にできないうちに泣いてしまった。次第に私の様子がおかしいのを察して、「病院に行ったら」と言つてくれました。

産後2週間で約3ヶ月に現れるうつ症状を「産後うつ病」といいます。個人差はあるものの、ほとんどは1ヶ月以内に治まり、軽症の場合は周囲のサポートなどを重なり、身体と心のバランスが崩れるためですが、子育て環境の影響が大きく、周りのサポートを十分に得られない、育児不安や悩みを抱えて孤立し、不眠、食欲不振、情緒不安定などの症状がみられます。頑張り屋、完璧主義、心配性など、なりやすい人の傾向はあるものの、

**コクミンオンラインフェスタ**

参加無料

スマホで  
パソコンで

KoKuMIN Little mama

4.16 FRI. 17 SAT  
10:00-16:30

YouTubeやInstagramで配信!  
ドラッグストアのコクミンがオンラインイベントを初開催★

イベントではコクミンスタッフによる美と健康に役立つ情報や、メーカー・子育て応援企業によるお得情報をお届け!  
豪華プレゼントが当たる抽選会も!一緒にうち時間を楽しみましょう!

お聞きしたのは…  
九州大学病院  
子どものこころの診療部  
特任准教授  
山下 洋先生

周産期メンタルヘルス・乳幼児精神医学・発達障害を専門とし、学校精神保健や母子精神保健領域の関係機関との地域連携活動も行う。著者に『アッチャメントの精神医学』『育児支援のチームアプローチ 周産期精神医学の理論と実践』など。

**Aleoma**  
produced by Little mama

みんなで  
子育てをする  
社会へ

子育て応援アイドル

リトル・ママフェスタなどのイベントを通して  
全国の親子に会いに行きます!

Official fan club  
入会受付中

リトルママ ハイハイカタカタ選手権

チケット取得はお早めに!  
最新の日程は特設サイトで公開!

詳細・お申込みは  
こちらから

企業ブースもあるよ!

感染症対策を行って開催!  
全国ハイハイ・カタカタレース選手権

5/13・14・15 広島  
バセーラ(広島市中区基町6-78)

5/13・14・15 神奈川  
ビナウォーク(海老名市中央1-4-1)

5/24・25・26 宮城  
ゼビオアリーナ仙台(仙台市太白区あすと長町1-4-10)

ハイハイレース  
カタカタレース  
参加対象  
ハイハイできる  
13ヶ月までの赤ちゃん  
2才3ヶ月以下の押し車を  
押して歩けるお子さま

スタンプラリーで  
プレゼントあり

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により開催が延期または中止となる場合がございます。予めご了承ください。

リトルママ ハイハイカタカタ選手権

主催: 株式会社エンファム

## もっと産後サポートサービスを 活用できる世の中に



前田香子さん  
4才男の子、  
2才女の子のママ  
長男を出産した後、産後うつ  
の一歩手前に。



津留由美さん  
1才男の子のママ  
流産を経験したのち、長男  
を無事出産。その後産後う  
つを発症。



八尋裕子さん  
3才女の子、  
5ヶ月男の子のママ  
長女の妊娠中から職場復帰  
するまで産後うつを経験。

**八** 産後8カ月で職場復帰した時、先輩が笑いながら子育てやパパの愚痴を話していく、「こう思つていいいんだ」と楽になってしまつた。そんな風に思つてはいけない、ちゃんとやらなきゃ! つて思ひ込んでいたので。

### 立ち直ったきっかけは?

**津** その気持ち、分かります! 私は質問票に素直に回答したら、後日保健師さんが自宅に来ててくれた

**八** 私は人に話すことが恥ずかしいと思っていましたから友達には言えなくて。親からは「仕方ないよ」と言われました。乳幼児健診では良いママを演じて、産後の質問票に「育児はとても楽しい」と、嘘の回答をしちゃつたり…。ダメな母親と思われるのが怖かつたんです。

**前** 同じアパートの境遇が似ているママとお友達になつて、話を聞いてもらつていましたね。

### 誰かに相談した?



**津** その気持ち、分かります! 私は質問票に素直に回答したら、後日保健師さんが自宅に来ててくれた

**八** ほんにもいました。その時に「同じ思いをしたよ。同じように記入してよかつたつて思いましたよ。ホルモンの影響もありますよ」と言われて少しほつとしました。

**津** 1人ではないし、必ず終わり来るもの。今の悩みが懐かしく思える日が来ます。私は2人目が産後5カ月ですが、今は本当にハッピーです!

### 悩んでいるママへ 伝えたいことは?

**津** たまには子育てを嫌だと思う人もいると思うんです。頼る人

**八** 1人ではないことかな。自分の幸運は自分の物差しで測るもの

**津** だし。苦しいこともあるけど、どもはママを幸せにするため

**津** 生まれてきたから。力を抜いて

**前** 時間を持つたりしたことで心余裕ができました。それからまた、友達の存在が大きかったな。引っこ抜かれていた今でも繋がっています。

**前** 私はとにかく同じアパートの友達の言葉に救われたり、1人の時間を持つたりしたことで心余裕ができました。それからまた、友達の言葉に救われたり、1人の時間を持つたりしたことで心余裕ができました。それからまた、友達の言葉に救われたり、1人の時間を持つたりしたことで心余裕ができました。それからまた、友達の言葉に救われたり、1人の時間を持つたりしたことで心余裕ができました。それからまた、友達の言葉に救われたり、1人の時間を持つたりのこと

**前** で訪問してくれた保健師なん

# LA VIDA en ESPAÑA! スペイン子育て Report of parenting in Spain

Vol.7

スペインの幼稚園ってどんな感じ? 今回はスペインの幼稚園事情についてレポートしてもらいます。



Nenaさん  
英国留学中に知り合ったスペイン人の彼と結婚、マドリード在住20年。9才、7才男の子のママ



卒園式の様子



スペイン人の先生は情熱的!



公園に遠足!



これがボカディージョ。生ハム入り!

## スペインの幼児教育について

### 幼稚園の教育内容

スペインにも日本と同様、保育園と幼稚園があります。今回は幼稚園のことをお伝えします。幼稚園は3年間で、9月入園。翌年6月までが1学年となります。入園するのは3才児なので、9月以降に生まれた児童は2才で通うことになります。幼稚園の授業内容はかなりざっくりしていて、英語、パソコン、美術、宗教、体育などは外部の専門の先生が指導、それ以外は担任の先生に任せています。小学校に上がるまでに「読み書き計算」ができるように指導され、日本より勉強はかなり難しいと思います。特に算数は、日本の小1よりもかなり高度です。

### オムツ替えはなんと有料!

9月以降生まれの児童は3才前に入園なので「オムツ問題」があります。本来は入園までにオムツが取れて、1人でトイレに行けなくてはなりませんが、まだ2才の子には結構厳しい課題! 失敗すると、有料でオムツを替えてくれるんですが、その金額、うちの幼稚園は年間240ユーロ(約3万円)! 途中でオムツが取れ、サービスが不要になってしまっても240ユーロは戻ってきません。オムツ替えで年間3万円って高くないですか? 払わない場合は、失敗すると園から「オムツを替えに来てください」と電話があり、親が行くまで漏れたまま放置されるんです!

### ランチ事情と卒園式

幼稚園の給食は有料で、幼稚園で食べるか昼休みに家に帰って食べるか、どちらか選べます。学期中に何回か遠足がありますが、給食をとっている児童はボカディージョという生ハムやチーズを挟んだシンプルなバゲットサンド、果物、水の入ったランチボックスを渡され、普段家で食べている児童はお弁当を持参します。そして卒園式は、大学の卒業式みたいな感じ。日本みたいにかっちりと式はやらないけれど感動します。親たちは、我が子の成長ぶりにうるうる、そこは日本と同じですね!

連載のバックナンバーはリトル・ママWeb (media.l-ma.co.jp)で公開中!



#1 コーセー メイク キープ ミスト EX 85mL

メイクの仕上げにふんわり細かなミストを吹きかけるだけで、化粧くずれしなくなる、メイクキープミスト。マスクでもメイクがつきにくい!  
コーセー化粧品 maison.kose.co.jp

#4 KuSu ブレンドティー  
・ルイボス・ごぼう・デカフェ紅茶

薬剤師の意見をもとに管理栄養士がブレンド。あたため・すっきり・リラックスの3種類から選べる、「からだの中から健康きれい」にこだわったノンカフェインの健康茶。  
株式会社アイセイ薬局 kusu.aisei.co.jp

#2 マグビルド パネルシリーズ ベーシックセット 70ピース

遊び方は無限大! 7色のカラフルな10種類のパーツで自由自在に图形を創造! 大迫力の大作も作れます。ブックレット&収納ボックス付きなのでプレゼントにも最適。  
株式会社キットウェル kitwell-jp.com/blocks/magbuild/lp/

#5 マルコメ ダイスラボ 大豆のお肉  
・和風ブロック  
・洋風ミンチ  
・中華風フィレ

「LA BETTOLA da Ochiai」オーナーシェフ、落合務監修の大豆ミート。美味しい下味が付いた大豆のお肉で料理を短時間で簡単にします。そのまま調理可能なレトルトタイプ。  
マルコメ株式会社【お客様相談室】 www.marukome.co.jp/customer/

#3 ママ アクア シャボン  
・UVモイストジェル FAW 205 250g  
・ヘア&ボディミスト FAW 195 200mL

ママたちの声から生まれた優しいシャボンの香りのコスメブランド。UVジェル(SPF32 PA++)と、髪にも体にも使えるミストのセット。どちらも生後半年から、親子で使えます。  
#FAW: フラワーアロマウォーターの香り  
株式会社ウエニ貿易(アクア シャボン) www.aquasavon.jp

#6 IZM PEACH TASTE (イズムピーチテイスト)

75種類の瀬戸内産素材にこだわり、3年半熟成させた酵素ドリンク。優しく甘い飲み心地は、女性・男性を問わず、お子様にも喜ばれる美味しさです。防腐剤・保存料無添加。  
#キウイフルーツ・大豆・豚・もも・りんご・ゼラチンを含む  
株式会社T-CONCEPTION t-conception-online.jp