

ママたちの 表紙討論

「園に行きたくない」と
言われたとき、どうしてる?

なんとか行ってもらう
◆ 納得して連れて行きます。
仕事を休んでるので休ませる選択はありせん。
◆ バスに乗せればなんとかなる!
◆ 行きたくないと言っても、保育園に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。
◆ 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、行かなくていいと思う。
◆ 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。
◆ たまたま仕事が休みだったので、思い切って休むことに。何をやるわけでもなく、ただ一緒にいたことに満足したようで、それから

は言わなくなりまし。声かけなどで工夫を
◆ パンケーキなど好きな朝ごはんを機嫌をとる。
◆ 可愛いヘアゴムを選ばせたり、リップを塗ってあげたりするとルンルンに(笑)。
◆ 少し外遊びをして、気持ちをリフレッシュさせる。
◆ 園までの交通手段を変える。徒歩で行くと気分も変わります。
◆ 「ママが代わりに行っていいよ」と声をかけ、「やっぱ行く!」という言葉を本人から出るようにもっていく。
◆ 「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。
◆ 「今日は何するのかな?」

「給食は何かな?」と具体的な園の話をする。
◆ 「あと〇日行ったら休みだよ」とゴールの見える話でポジティブな気分!
◆ その他
◆ 折り紙で作ったお守りなどをママの代わりとしてポケットに忍ばせる。
◆ うちは体調不良以外に1か月に1回、大人の有給みたいにお休みさせています。
◆ 年中まで毎日休む理由を探していた息子。朝カーテンを開け「いい天気、今日はお休みしようか」と笑顔で言った姿は忘れられません。

"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。

- マラライター講座
- Web制作講座
- WordPress講座
- イベントディレクター講座
- セルフブランディング講座Instagram編

体験会などのスケジュールはHPをチェック

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

ママと子どもの明日を応援!!

Little mama

5
2021
vol.70

表紙討論
「園に行きたくない」と言われたとき
どうしてる?

【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

人気コーナー
リトル
まがいの
さがし

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

editor's Note

共感が救いになる

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イラしたり追いつめられたりしたことは何度となくありましたが、虐待はちよつと遠い世界...。そう思い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と揺らいでいくのです。

そして最後、出会わなかったはずの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れだけの楽になることか。子育てで真っ只中の友人たちは皆忙しうで、最近ではLINEさえも遠慮していたのですが、久々に連絡してみようと思いました。

編集スタッフ 高石

子育てイベントNo.1 ※1

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!

イベントの累計掲載数1万件以上

お住まいエリアや子どもの年齢で探せる

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

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

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
アプリストアでも検索!

※1 ママと乳幼児が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 day お金の学校 オンライン

家でご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!

これまでに450名以上のママが受講

5/13(木)開催

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!

受講後、「非常に参考になった!」と答えたママは80%

選べるプレゼント付き!

Kit well シルキーサンド
ロイズ プチベアショコラ [ビスタチオ10個入]

※プレゼント内容は変更になる場合があります。

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

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？

八 今思えば、帝王切開が決まっていたからです。出産後は、「陣痛痛かったでしょ？」と聞かれるのも嫌だったし、慣れない子育てにも落ち込んで。毎日泣いていました。

津 私は40才の高齢出産だったのだから不安で。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く思えなくなってきた。沐浴すらやる気が起きなくて、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。

前 私はうつ状態とまではいかなかったけど、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ったし、自分の時間は子どものお昼寝の時からで、常に気が張っていました。SNSではみんな楽しそうだし…。

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

前 友達の子と成長を比べて落ち込むことも多かったな。

津 SNSっていろんな情報が入ってきて、とても便利な反面、危険…。

一同 そうそう！

八 人と比べちゃうし、SNSは見

途中からSNSはもう見ない！と決めました



ないのが一番ですね(笑)。私は全身麻酔の帝王切開だったので、普通分娩じゃなかったのが悪い目になっていて。友達にも会いたくないし、完全に心を閉ざしていました。

津 「子ども、可愛いでしょ？」と言われると、素直に受け入れられなかった。可愛いくて大変よね」と言われた方が気持ちが楽でした。

一同 うんうん！

パパの様子は
どうでしたか？

前 夕方くらいに子どもが泣き止まない時間があって。そうなるって追いつめられて、パパがいないことが不安で自分も泣いてました。帰る時間が分かれば早めに連絡をくれましたけど。

八 一度「家にいたのに、なんで散らかってるの？」と言われたことがあって。家事も満足にできない私ってダメなんだと落ち込みました。次第に私の様子がおかしいのを察して、「病院に行ったら？」と言ってくれました。

津 最初は真面目に聞き合ってくれなかったけど、「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。お陰で楽になった！



※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。

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きます。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

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『アタッチメントの精神医学』『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。

7人に1人は
産後うつ病の疑い
回復のカギは
「周囲のサポート」

出産後数日から2週間程度のうちにみられる、涙もろいなど軽度の抑うつ状態を「マタニティブルーズ」、産後2週間〜約3か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か月以内に治まり、軽症の場合は周囲のサポートなどで、数か月で回復します。しかし、時に4か月頃から症状が高まる場合も。

原因は「ホルモンの変化」と「環境によるストレス」が重なり、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ず、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、性格よりも周りの環境が大きく影響するため、産後うつ病は出産した女性なら誰でもなりうる病気なのです。

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、メーカーや子育て支援企業によるお得情報をリアルタイムでお届け！豪華プレゼントが当たる抽選会も！一緒におうち時間を楽しみましょう！

MCは子育てインフルエンサーの木下ゆうきさん！

※商品やカラーは変更となる可能性があります。

主催：株式会社コクミン/株式会社エンファム

参加無料

4.16 FRI・17 SAT
10:00-16:30

国民の美と健康をサポートしちゃいます

みんなで子育てをする社会へ

子育て応援アイドル **Aloma**

produced by Little mama

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

参加無料 完全予約制

全国ハイハイ・カタカタレース選手権

5/13・14・15 広島 パセーラ (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)

スタンプラリーでプレゼントあり

ハイハイレース 参加対象 ハイハイできる13か月までの赤ちゃん

カタカタレース 参加対象 2才3か月以下の押し車を押して歩けるお子さま

※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。

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！

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

みんなで子育てをする社会へ

子育て応援アイドル **Aloma**

produced by Little mama

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

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ヵ月男の子のママ
長女の妊娠から職場復帰
するまで産後うつを経験。

自分の幸せは
人と比べるものではないと実感

誰かに相談した？

前 同じアパートの境遇が似てい
るママとお友達になって、話を聞
いてもらっていました。

八 私は人に話すことが恥ずかし
いと思って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
「育児はとっても楽しい」と、嘘の回
答をしちゃったり。ダメな母親
と思われるのが怖かったんです。

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くれた
んです。その時に「同じ思いをし
ている人は、ほかにいますよ、
すよ」「ホルモ
ンの影響もあ
りますしね」と
言われて少し
ホッとしま
した。素直に記
入してよかつ
たって思いま
したよ。



立ち直ったきっかけは？

八 産後8ヵ月で職場復帰した時、
先輩が笑いながら子育てやパパ
の愚痴を話していて、「こう思っ
ていいんだ」と案になりました。
そんな風に思っていたいけな
い、ちゃんとやらなきゃ！って思
い込んでいたのです。

悩んでいるママへ 伝えたいことは？

八 1人ではないし、必ず終わりが
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ヵ月ですけど、今は本当に
ハッピーです！

前 人と比べないことかな。自分の
幸せは自分の物差しで測るもの
だし。苦しいこともあるけど、子
どもはママを幸せにするために
生まれてきたから、力を抜いて子
育てしてほしいな。

津 たまには子育てを嫌だと思っ
てもいいと思うんです。頼る人
がいなければ、
公的な産後サ
ポートサービ
スを利用して、
子どもと離れ
て1人の時間
を作るといい
ですよ。今は
お金の心配よ
りも、自分が
大切！



先生よりメッセージ

「早期ケアでママ自身の メンタルを高めて」

産後うつ病を改善する一番の方法は、
サポートを受けることです。子育て支援
に関わる人たちの力を借りて、ぜひご
自身のメンタルセルフケアを行ってくだ
さい。産後うつ病は決して恥ずかしいこと
ではありません。自分を責めたりせずに、
どうぞ周りを頼って話してください。

新型コロナ拡大で倍増

コロナ禍の影響で世界的にも産後うつ病が増えているとの報告がありま
す。両親学級や立ち会い出産の中止、里帰り出産ができない、また経済的な
不安や在宅でのストレスによるDVなど、今、深刻な社会問題となっています。

知ってる？産後ケア事業

ママがおおらかに育児ができるように支援する社会的環境の整備として、「産
後ケア事業」が全国で行われています。助産師の家庭訪問による「訪問型」、
産科医療機関や産院に宿泊する「施設型」など自治体により様々。出産前に
情報収集をして上手に活用しましょう。

※各事業のお問い合わせは、住居のある市区町村役場、または保健センターへ

1人で悩まずにSOSを！

病院に行くべきか分からない、パートナーや身近な人にも相談できない。そ
んな時は赤ちゃん家庭訪問を担当する民生委員、乳幼児健診を担当する保
健師などに相談を！ためらうかもしれませんが、適切なサポートを受けるた
めの最初の入り口です。

周りはどう対応すべき？

産後うつ病の人は、周りに心配をかけまいと普段の生活に変化を見せないた
め、気づきにくいもの。雑談をしなくなった、よく不安を口にするようになっ
た、などと感じた場合は、「共感」「傾聴」の姿勢でよく話を聞いてあげて。



今月の案内人は

谷口亜優美 / ayumi

京都にて絵本のある子育てを楽しむ絵本講座「さんじのえほん。」
を開催。3児のママ。 @ayufurtea3

絵本で子育て



説明文のカテゴリーから

『どうやってみまものかな』

やぶうち まさゆき / 作
福音館書店



国語の教科書にある「説明文」に、少し堅苦しい印象を持つ人も少なく
ないと思います。ですが、そんなジャンルにも実は絵本が登場して
います。絵本で読むと、動物達の生き生きとしたありのままの姿を純
粋に楽しむことができます。小さな頃からこうした絵本に触れること
で、国語を楽しむ関口を広げることができるのではないのでしょうか。

はじめての幼児童話にもぴったり

『ふたりはともだち』

アーノルド・ローベール / 作 三木卓 / 訳
文化出版局

がまぐんとかえるくんの2匹が織りなすユニークな日常を優しく描く
童話集です。この中に描かれている「おてがみ」は国語の教科書でも
お馴染みのお話ですが、他のお話もとても愉快で、思わず笑いがこぼ
れてしまいます。幼年童話の入り口にもぴったりのシリーズです。



起承転結のある昔話は教材としても人気

『さんねん峠』

李 錦玉 / 作 朴 民宣 / 絵
岩崎書店



「転んでしまうと3年しか生きられない」と伝わるさんねん峠で
転んでしまったおじいさん。すっかり寒くなってしまったおじいさん
を助けた知恵は、一体どんなものだったのでしょうか。昔話は国語
の教科書にもよく扱われる題材です。起承転結のはっきりした
お話は、子ども達に文章を読む楽しさも伝えてくれます。

大人になり国語の教科書を
開いてみると、多くの絵本が使
用されていることに驚きます。
一年生で習う『おおきな木』
は、絵本で楽しんだ記憶のある
方も多いのではないのでしょうか。
絵本は子どもに何かを教え
込むための教科書ではありません。
しんできた子ども達にとって、
教科書に載る絵本は、学びをよ
り身近に感じさせてくれる存
在になるはず。

物語を楽しむ2冊



『スイミー』

レオ・レオニ / 作 谷川俊太郎 / 訳
好学社

子どもの頃に教科書で読んだ記憶のある
方も多いと思います。周りのみんなとは体
の色が違うスイミー。でも、違うからこそ、
役に立てることがあります。学びの題材とし
て読む前に、子ども達のありのままの感性
で世界観を堪能してほしい名作です。



『サラダでげんき』

角野 栄子 / 作 長 新太 / 絵
福音館書店

りっちゃん、具合の悪いお母さんのため
に元気になるサラダを作ろうとします。よ
り美味しいサラダにするためのアドバイス
をくれる、様々な動物たち。絵本を読むと、
このサラダを食べたくなること間違いな
し！親子で楽しく味わってほしい1冊です。

小学校入学後の再会も楽しみ！
教科書に載る絵本



