

気持ちのトリセツ

妊婦さん用ワークブック

” 気持ちのトリセツ ” とは？

妊娠中から産後まで、あなたは体の変化だけではなく、心の変化も感じるでしょう。気持ちのトリセツでは、あなたが心の変化にうまく対処するスキルを身につけていきます。あなた自身、赤ちゃん、そしてあなたの周りにいる大事な人たちを大切にしながら、健康的な妊娠生活・産後生活を送れることを目指しています。

気持ちのトリセツでは、次のような内容について保健師さんと一緒に話し合っていきます！

1

『あなた』に目を向ける

- ・キモチの整理と準備
- ・『あなた』を大事にする
- ・妊娠期から産後までの感情の変化

2

感情と上手に付き合う

- ・まずは応急処置をする
- ・行動を変えてみる
- ・柔らかい頭を作る
- ・ストレス源そのものに対処する
- ・応援してくれる人を見つける
- ・人とうまく付き合う

3

オプション

- ・お父さんのキモチの整理と準備
- ・家事の見える化

ワークブックの使い方

これから保健師さんと一緒に、気持ちのトリセツをiPadで見ながら生活に役立つスキルについて話し合っていきます。その中で、このワークブックを次のように使うと役に立つでしょう。

- ① 気持ちのトリセツに「冊子へ」と書かれている部分があります。そこでは、このワークブックにご自身のことを書き込みながら、役立つスキルを学んでいきましょう。
- ② iPadで見た内容がワークブックに書かれています。見直したいときに、このワークブックを使って内容を確認しましょう。

『あなた』に目を向ける

1. キモチの整理と準備

赤ちゃんへのあなたの気持ちを書き出してみましょう。お腹にいる赤ちゃんのことを思うと、どんな気持ちが浮かんできますか？

例) 愛^{いと}おしい、早く会いたい、育てられるか不安、混乱^{こんらん}している、望^{のぞ}んでいなかった、など。

赤ちゃんへの気持ちは人によってさまざまです。体の変化とともに、あなたの気持ちも変わっていくでしょう。これから、お母さんになるための気持ちの準備を少しずつしていきましょう。

試してみましょう！

- ▶ 今、赤ちゃんのためにやっていることはありますか？赤ちゃんのためになる”ちょっとしたこと”を生活に取り入れてみましょう。
- ▶ これからの生活について、気持ちのトリセツを使いながら具体的に想像してみましょう。

2. 『あなた』を大事にする

お母さん、お父さんという新しい役割をもつことはとても大変なことで、心の余裕^{よゆう}がなくなることもあります。心の余裕がなくなると、自分を犠牲^{ぎせい}にすることが増えていきます。自分を犠牲にすると、さらに心の余裕がなくなり、大切な人にきつく当たってしまうこともあるでしょう。

忙しい、疲れた、辛いと感じるときでも心の余裕を作っておけるように、普段^{ふだん}から「自分を大切に^{いた}にする」ことが重要^{じゅうよう}です。そのために、セルフケア（自分で自分を労^{いた}わる）のやり方を学んでいきましょう。

3. 妊娠期から産後までの感情の変化

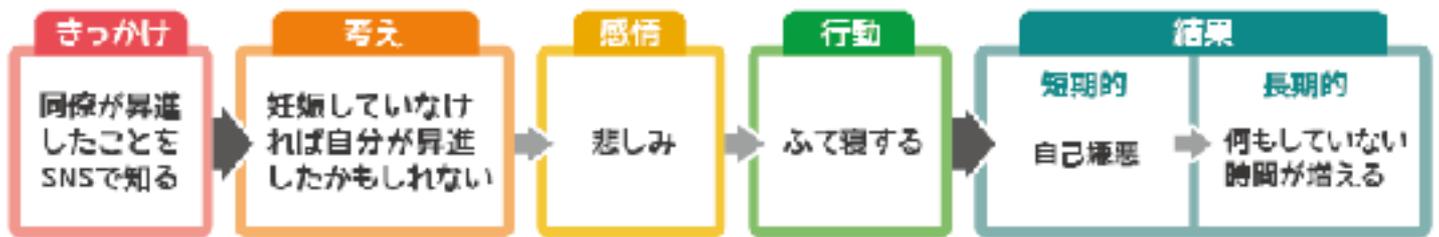
妊娠中から産後まで、あなたはポジティブな感情（嬉しい、幸せなど）だけではなく、ネガティブな感情（恐怖、不安、悲しみなど）を経験することもあるでしょう。

こういった複雑な感情を抱くことはごく普通で、むしろ変化と新しい命の訪れに対する準備として必要なことです。このような感情の変化は、妊娠・出産に伴う女性のホルモンの変動が、脳にも影響することで起こるのです。

ネガティブな感情は、できれば抱えたくないという人が多いでしょう。しかし、感情はとても大切な反応で、感情がなくなったら私たちは生きていくことはできません！

しかし、感情に振り回されて、身動きが取れない状態になってしまうと、さまざまな問題が起きてきます。「感情に振り回されている」とときには、何が起きているのでしょうか？

例えば、『悲しみ』という感情に振り回されているときには…



例えば、『不安』という感情に振り回されているときには…



例えば、『怒り』という感情に振り回されているときには…



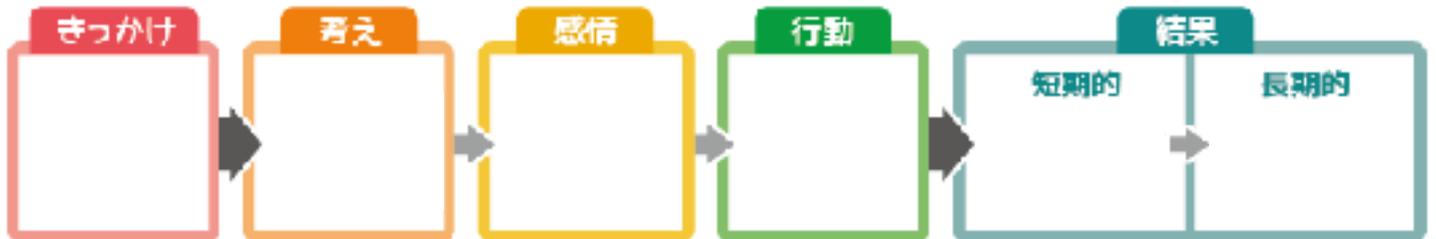
『あなた』に目を向ける

先ほどの3つの例のように、人は何か「きっかけ」に対して「考え」「感情」を経験します。感情に突き動かされて「行動」することで、短期的には辛い感情から逃れられた気になることもありますが、長期的に見るとあなたにとって良い結果は待っていません。つまり、悪循環に陥ってしまい、辛い感情はどんどん膨らむばかりです。

あなたが強い感情を経験したとき、何が起きていたでしょうか？最近経験した強い感情に注目して、例を参考に以下の欄に書き出してみましょう。



他にもよく経験する強い感情があれば、以下を使ってください。



感情に振り回されることがあれば、「感情と上手に付き合う」ことが必要です。そのために…

- 1) 強い感情を経験するとき何が起きているかを知りましょう！
- 2) 良い循環を作るためにスキルを身につけましょう！



1. まずは応急処置をする

ネガティブな感情を余計に膨らませないように、感情が高まった時に『ついついしてしまう行動』を変えてみましょう。

ここでは、高まった感情を一旦落ち着かせるための『いつもとは



違う行動』を、応急処置として以下に紹介します。応急処置のやり方は人それぞれです。いろいろ試しながら、あなたに合った応急処置を見つけましょう！

試してみましょう！

- ▶ リラクゼーション：感情が高まっている時には力が入っていることが多いです。楽な姿勢になり、5秒かけて息を鼻から吸っていきます。少しずつ細く長く息を吐いてみましょう。
- ▶ 気ぞらし：ネガティブな感情に振り回されている時、頭の中ではネガティブな考えでいっぱいになることが多いものです。ネガティブな考えや感情に注目しすぎている状態から、一時的に離れるための行動をします。例えば、集中力のいるゲームをする、集中できる映画や番組を見る、友達に電話して話すなどです。他にもいろいろな方法があるでしょう！
- ▶ 心配メモ：何かを心配したり不安に感じている時に浮かんできた不安や心配の内容をメモに書き出します。書き出したらそのメモ（心配メモ）を机の引き出しの中などにしまえます。心配メモを机にしまったら、心配事を考える時間は終わり！と区切りをつけましょう。少し時間が経ってから、その内容に対する心配が続いているか確認しましょう。心配が続いていれば、現実的に問題解決をする、誰かに解決策を聞いてみてもいい事柄かもしれません。
- ▶ 心配タイム：「夕飯前の20分」というように「心配だけをする時間」をあえて決めます。時間は短くて済むようなら20分以内でも構いません。就寝前は避けて時間を設定しましょう。

私は、_____ という状況（きっかけ）で、新たに _____

という行動（応急処置）を試してみます！

新しい応急処置を試した結果、いつもより（ 良い結果が得られた ・ 特に変わらなかった）

2. 行動を変える

感情が高まった時の応急処置だけではなく、日頃から嬉しい、楽しい、やりがい、達成感、癒し、安心というポジティブな感情を経験するような行動を生活に取り入れることが重要です。

あなたは何をしている時、誰といる時、どこにいる時にポジティブな感情を経験しますか？

これらの行動は「あなたを大切にする」行動と言えますか？

あなたの生活にどのくらいポジティブな感情を経験する行動があるか、次のページの表を使って振り返ってみましょう。行動の欄には「誰と何をしたか」、気分の欄には「気分が悪い0～気分が良い100」を記入します。可能なら、「どのような気分を経験したか」も書きます（例：不安、嬉しい等）。

以下の例のように、あなたの1日（可能なら1週間）の行動とその時の気分をリストアップしましょう。その時の気分を思い出すことが難しい時もありますので、2～3回に分けて（例：お昼に1回、寝る前に1回記録する）1日の記録をするといいでしょう。

	4月14日（金）		4月15日（土）	
	行動	気分	行動	気分	
6:00					
7:00					
8:00	起きる	10 落ちこみ			
9:00	朝ごはん	20			
10:00	テレビを見る	40 楽しい	起きる	30	
11:00			テレビを見る	10 不安	
12:00			夫と昼ごはん	0 怒り	
13:00	昼ごはん	40	友人と電話	80 楽しい	
14:00	家事	0 つかれ	ひるね	10 つかれ	
15:00			夫と買い物	60 達成感	



感情と上手に付き合う

	月 日 ()		月 日 ()		月 日 ()		月 日 ()		月 日 ()		月 日 ()	
	行動	気分										
6:00												
7:00												
8:00												
9:00												
10:00												
11:00												
12:00												
13:00												
14:00												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												
23:00												
24:00												
1:00												
2:00												
3:00												
4:00												
5:00												

感情と上手に付き合う

	月日()		月日()		月日()		月日()		月日()		月日()		月日()	
	行動	気分												
6:00														
7:00														
8:00														
9:00														
10:00														
11:00														
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														
23:00														
24:00														
1:00														
2:00														
3:00														
4:00														
5:00														

感情と上手に付き合う

あなたの生活には、「やらなくてはいけない」こともあると思いますが、それだけをやっているだけでは良い循環を作ることにはできません。やるべきことをやりながらも、心の余裕よゆうが持てている状態を「バランスが取れている」とするならば、今の生活はどうでしょうか？もし「あなたを大切にする」行動と「やらなくてはいけない」行動とのバランスが取れていないようなら、現実的にできそうな「あなたを大切にする」行動を生活に取り入れてみましょう。

どの時間帯に、こういった「あなたを大切にする」行動が取り入れられそうでしょうか？以下の表を使って計画を立ててみましょう！

	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
	行動						
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							

「あなたを大切にする」行動をすることに罪悪感ざいあくかんを抱く人もいるかもしれませんが、あなたが生活を楽しむことで、赤ちゃんにもパートナーにも良い影響えいきょうを与えます。

また、パートナーも同じように、「自分を大切にする」行動を生活に取り入れて、生活のバランスたもを保っていく必要があります。

感情と上手に付き合う

出産後には、赤ちゃんのお世話をはじめとして、やるべきことが多くなります。そのときの状況に合わせて、活動の内容、時間、行う場所を変えながら、さまざまな形で「あなたを大切にする」行動を生活に取り入れてみましょう。

産後に、いつどのように「あなたを大切にする」行動ができそうですか？以下の表を使って、計画を立ててみましょう。

	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
	行動						
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							



3. やわらかな頭を作る

あなたの「考え」も感情かんげいに関係しています。同じ出来事でもいろいろな考え方ができますが、ネガティブな感情つよを強める考え方がいくつかあると言われています。



例えば…

* **全か無か思考**：物事を0か100かでしか考えない思考パターンです。例えば「完璧かんぺきな子育てをしないと、私は失敗者だ」「私以外のみんな子育てをうまくやっているに決まっている！」などです。

* **個人化**：他者の否定的な振る舞いひていまとふまやネガティブな出来事について、他のありそうな考え方こうりよを考慮せずに、自分のせいだと思込こむ思考パターンです。例えば「私が未熟みじゆくだから、この子は泣きやまない」「こんなに辛いつらのは、立派りっぱな母親ではないからだ」などです。

このように、いずれも「極端きょくたんな」思考パターンが問題になることが多いです。あなたがよくしてしまう極端な思考パターンはありますか？よく浮かんでくる考え方が極端かどうかわからなければ、保健師さんと一緒に考えてみましょう。

その考え方をすることで問題の解決につながりそうですか？それとも、ただただ気分が悪くなるばかりでしょうか？問題の解決につながらず、気分が悪くなるばかりであれば極端な思考パターンと考えていいかもしれません。以下にあなたの極端な思考パターンを書き出してみましょう！

1つの考え方にとらわれるのではなく、さまざまな考え方ができると、心が楽になることがあります。「ポジティブに考える！」というよりかは、「いろいろな視点してんから物事を捉とらえる」ことが大切です。

試してみましょう！

さまざまな考え方ができるように、次のことを試してみるといいでしょう。

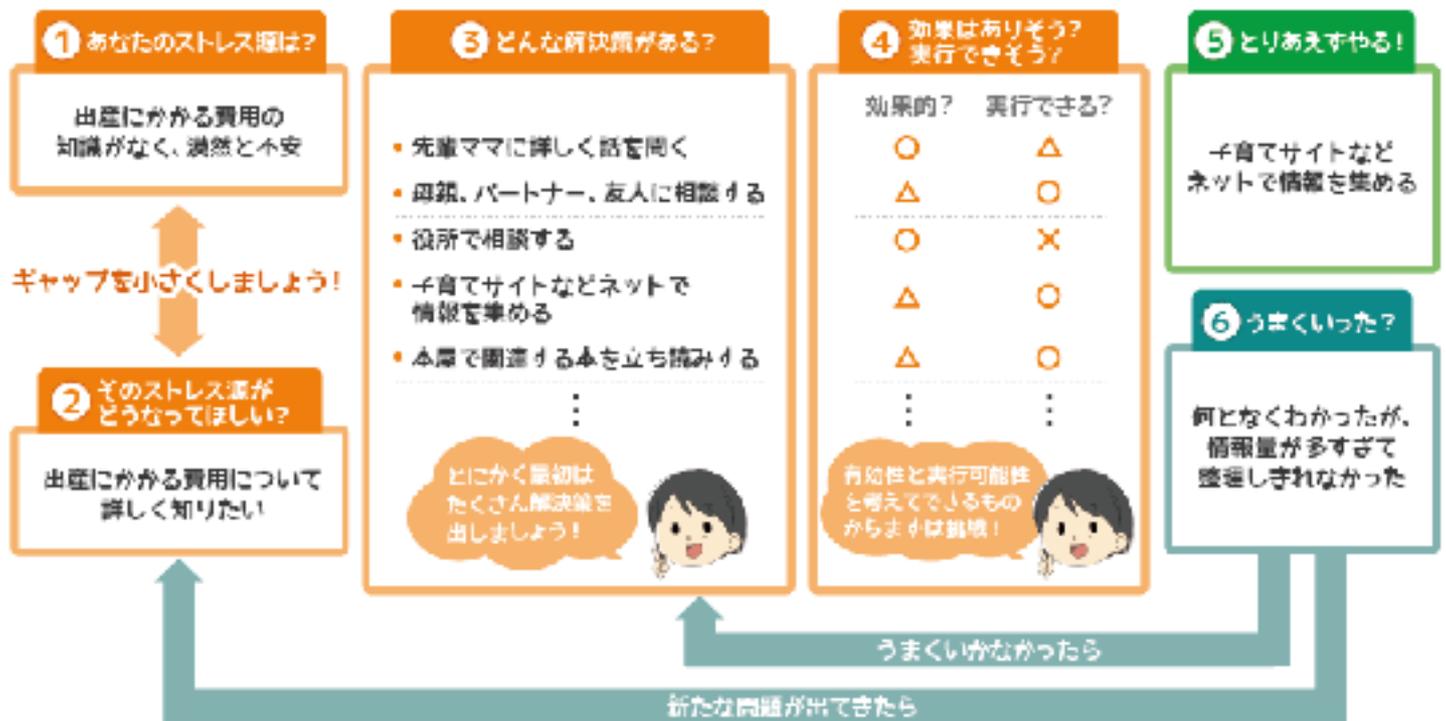
- ▶ 自分と同じような考え方をして悩んでいる友人がいたら、あなたはなんと声をかけてあげるか考えてみましょう。
- ▶ あなたの周りすてきにいる素敵ばあいなお母さん（場合によっては妊婦にんぶさんや友人）に、「あなたならどう考える？」と聞いてみましょう。

4. ストレス源^{げん}そのもの^{たいしょ}に対処する

ネガティブな感情を抱くときの「きっかけ」は「ストレス源」とも言えます。



ここではストレス源そのものに対処するため、以下の表（例）を使います。



①あなたのストレス源は？

まずはあなたのストレス源をできるだけ具体的に書き出しましょう。

②そのストレス源がどうなってほしい？

このステップはとても大切です。あなたのストレス源がどうなれば解決したと言えるのでしょうか？ 場合によっては、よくよく考えると「仕方のない問題」だったのだと気づくこともあるでしょう。

①と②で書いたことのギャップが大きいために、あなたの「ストレス源」になっていると言えます。ここではこのギャップを小さくすることを目指していきます。

③どんな解決策がある？

ストレス源に対する解決策をできるだけ多く出しましょう。このステップでは、^{じっさい}実際にできるかできないかは考えずに、いろいろな視点から問題を見ることが大切です。

④効果はありそう？^{こうか}実行できそう？^{じっこう}

思いついた解決策を実際に行ったときに、効果がありそうか？そもそも実行できることなのか考えます。効果がありそうか、実行できそうかは、それぞれ「○（そう思う）」「△（どちらとも言えない）」「×（そう思わない）」で評価しましょう。

いずれも「○」がつく解決策やどちらかが「○」でもう一方が「△」である解決策があれば、その解決策から試してみましょう。

⑤とりあえずやる！

解決策を決めたら、^{きげん}期限を決めて（例えば、「1週間以内に」）まずはやってみましょう！かなりの^{ゆうき}勇気がある、あるいは^{てま}手間がかかりすぎる解決策を選ぶと、なかなか取り組めないことがあります。できるだけ取り組みやすい行動に細かく分けてみましょう。

⑥うまくいった！

選んだ解決策を実行した結果を確認しましょう。もしうまくいかなかったから、③と④に^{もと}戻って他の解決策を試してみましょう。新たな問題が出てきたら、その問題について同じように①に戻って新しい問題について考えましょう。

解決したい問題があれば、次のページにある表を使って考えてみましょう。最初は、保健師さんと一緒に考えてみるといいでしょう。

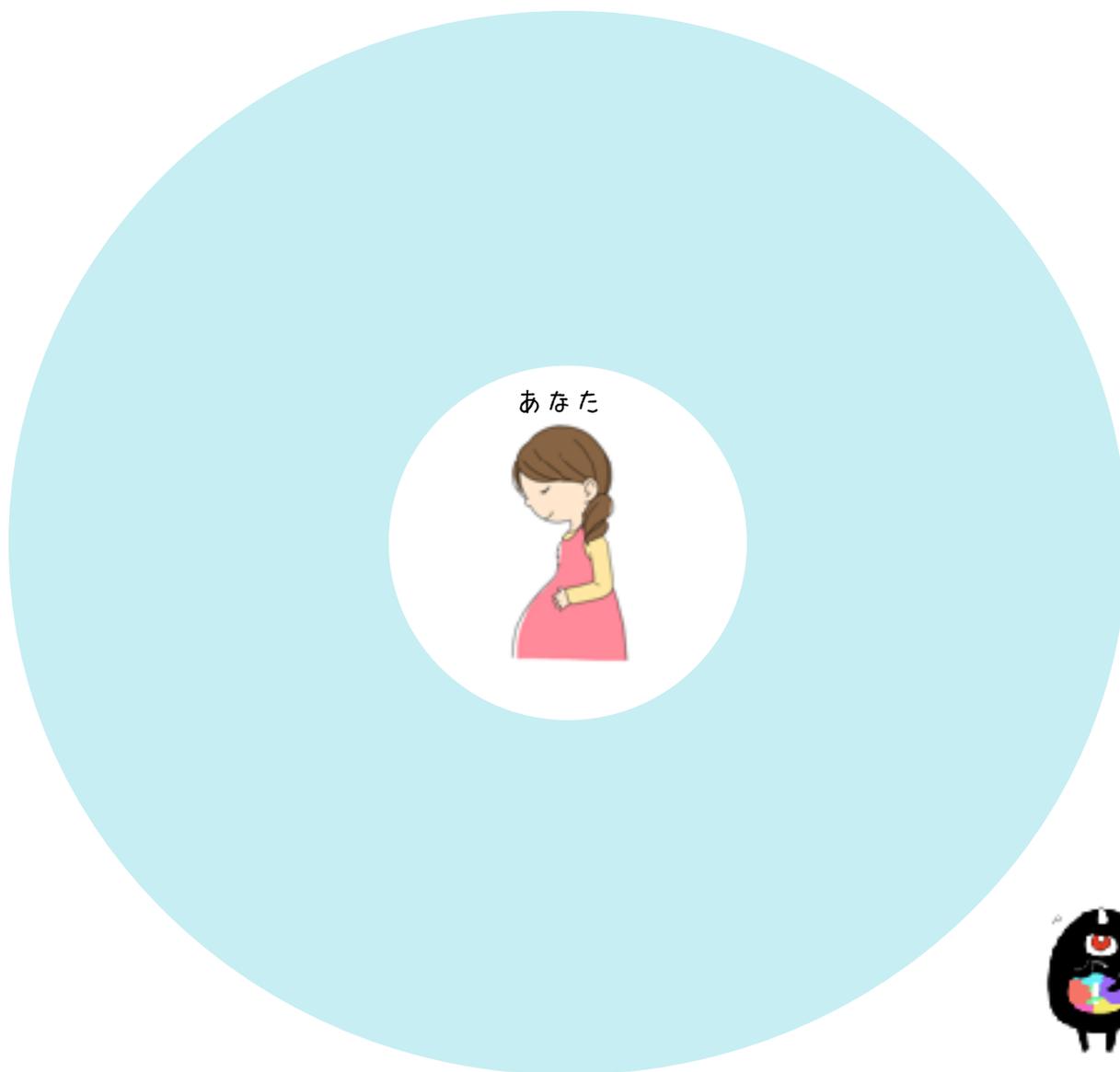






5. 応援してくれる人を見つける

あなたが妊娠中や出産後に困ったとき、応援してくれる人は誰でしょうか？以下に書き出してみましょう。



試してみましょう！

あなたの身近にいる人だけではなく、【あなたの応援マップ】で専門家による相談窓口や子育てサロンなども活用してみましょう。

6. 人とうまく付き合う

ストレス源の多くは、人との付き合いの中で生じます。あなたと親密な関係にある人（重要な人）との関係性においては、互いを傷つけ合うこともあれば、互いの支えにもなります。

特に、あなたやあなたの重要な人の役割が変化するこの時期は、多くの人々がストレスを感じます。同じ出来事でも、重要な人の支えがあるかどうかで、その出来事の影響力は変わります。

重要な人との関係性で、次の3つがよく問題になります。それぞれの問題について考えてみましょう。

* **境界線**：別の人間であるにもかかわらず、あなたが「やるべきだ」と考えていることは、相手もやるはずだ、やるべきだと考えてしまうことはありませんか？自分と相手との境界線が曖昧になってしまうことがよくあります。また、家庭以外のことに費やす時間（仕事や趣味など）についてもよく問題となります。あなたとパートナー（あるいは他の重要な人）は、それぞれどのくらい家庭に時間を費やし、どのくらい自分たちの時間（仕事や趣味など）を持つべきだと考えますか？

* **力とコントロール**：生活におけるさまざまな決定を誰がしていますか？どちらか一方がいつも決定権を持っている、決定するための話し合いの場がない、というときに問題が生じやすいです。どちらが優勢的に物事を決めていますか？何か決めたときに、パートナー（あるいは他の重要な人）と共有していますか？

* **役割**：男女の役割について、考え方は人それぞれです。あなたの家庭では、誰が何をやるか決まっていますか？女性はほとんどの子どもの世話をすべきだと考えていますか？それともやるべきことは柔軟にパートナーと共有できると思いますか？

あなたが考える「良き」母親と「良き」パートナー（父親）についても考えてみましょう。

あなたが考える「良き」母親はどんな人？

あなたが考える「良き」パートナー（父親）はどんな人？

パートナーの育ってきた環境も性格もまったく別物なので、あなたの期待通りにパートナーを変えることは難しいものです。パートナーの反応があなたの期待と違うこともあるでしょう。そんなときは、あまり期待しないことで、少し気持ちが楽になるかもしれません。



「別の人」だけけれども重要な人と上手に付き合っていくためのコツを次のページにまとめましたので、ぜひ日頃の生活で試してみてください。

感情と上手に付き合う

自分の主張しゅちやうだけを通すのではなく、同時に相手も尊重どうじ あいて ぞんちやうするコミュニケーションの取り方に「アサーティブスキル」というものがあります。以下のコツを使うことで、重要な人との関係が変わってくるでしょう。

①「私アイ（I）メッセージ」を使う

「私わたしは～と思う」というように、「私しゅこ」を主語にして相手に伝えることで、伝え方が変わります。

あなた（You）メッセージ	私（I）メッセージ
すぐにそのドアを閉めて（命令）	（私は）そのドアをすぐに閉めてほしいな
これじゃ汚れを落とせてないじゃない！（批判）	（私は）これだと汚れが落ちてないと思うな
人の言うことを全然聞いてないじゃない！（説教）	私の言うことを聞いてもらえると助かるな

②まずは相手の話を聴くき

相手の話（主張）をさえぎらずに、まずは相槌あいづちを打ちながら聴いたり（「そうだね」「そう思うのね」「うんうん」）、相手の話をまとめたりしてみましょう（「つまり、～ということ？」）。

③具体的に、明確めいかくに、あなたの主張を伝えるくたいてき

あなたが相手に何をしてほしいのか、何をやってほしくないのか、できるだけ具体的に伝えてみましょう。

④まずは自分ができるところをやる

相手が変わることを求めるよりも先もとに、まずはあなたができるところをやりましょう。



感情と上手に付き合う

重要な人と話し合っ問題解決しなければいけないときには、次のようなコツを意識^{いしき}すると、スムーズに話が進むでしょう。

① 一度に1つの問題だけに取り組む

話し合うテーマを1つにしぼることで、スムーズに会話が進むでしょう。

② リラックスしている時間^{えら}を選ぶ

あなただけではなく、話し合う相手もリラックスしていることが大切です。

③ 冷静^{れいせい}に話す

話し合うべき内容から話がそれてしまったり、感情が高ぶってきていたら、冷静に話せていないサインです。

④ もし喧嘩^{けんか}になったら、「落ち着く時間」を取るよう^{もと}に相手と決めておく（また落ち着いたら話し合い^{もど}に戻ることも決める）

冷静に話せなかったり、喧嘩^{けんか}になってしまったら、相手と距離^{きょり}をとりましょう（例：10分間、寝室^{しんしつ}に一人になる）。そのまま距離^{たが}をとるのではなく、お互いに落ち着いたら、話し合い^{さいかい}を再開^{さいかい}しましょう。

⑤ 過去^{かこ}の^{かこ}ことを持ち出したり、皮肉^{ひにく}や批判^{ひはん}を言わない（「あなたはいつも～」「前もそうだったじゃない！」など）

感情が高ぶると、過去^{かこ}の^{かこ}ことや、今話していることとは違うことを口にしてしまうこともあるでしょう。話し合いをしているときには、過去^{かこ}の^{かこ}こと、皮肉^{ひにく}や批判^{ひはん}を言うことは避け^さけましょう。



感情と上手に付き合う

会話のコツを使ったり、スキンシップを通して、大切な人とコミュニケーションをとるように心がけましょう。^{いっぽう}一方で、人はストレスを強く感じているとき、大切な人に思いやりのある行動をとることが難しい^{むずか}こともあります。

^{ふだん}普段、あなたはパートナーに対してどのような思いやりのある行動ができていますでしょうか？
なかなか思いやりのある行動をできていなければ、以下の「ちょっとした行動」^{さんこう}を参考に、思いやりのある行動を生活に取り入れてみましょう。

- * お茶を入れてあげる。
- * パートナーが好きなものを仕事帰りに買って帰る。
- * 赤ちゃんが寝ているときに2人だけの時間をとる。
- * 「いつもありがとう」と日頃^{ひごろ}の感謝^{かんしゃ}を伝える。
- * ^{つか}疲れていそうなときに「頑張^{がんば}ってるね」と声をかける。

他にもいろいろな「思いやりのあるちょっとした行動」があるでしょう。あなたができそうなちょっとした思いやりのある行動は何でしょうか？



『あなた』がなりたいお母さんになる

あなたと赤ちゃんが健康けんこうに成長せいちょうしていくためのスキルを、妊娠中・産後の生活かつように活用しましょう。あなたが「こうなりたい!」というお母さんに少しずつ近づいていくことを願っています。

あなたは、どんなお母さんになりたいですか？

見本みほんにしたいお母さんもいるかもしれません。

見本にしたいお母さんからは、いろいろなスキルを学びましょう。

ただし、世の中に2人として同じお母さんはいません。

あなたの強みをいかしてください。

あなたは、あなたの赤ちゃんにとって、世界にたった1人のお母さんなのです。

常にいろいろな悩みなやを抱えながらの子育てになるでしょう。

赤ちゃんと同じように、さまざまな問題のを乗り越えながら、あなたも一緒に「なりたいお母さん」に向かって成長していくのです。

あなたにはたくさんのサポーターがいることを忘れないでください!



1. お父さんのキモチ

赤ちゃんを授かることは、お母さんだけではなく、お父さんにとっても大きな出来事です。

今、あなたはどのようなキモチですか？愛おしい？待ち遠しい？不安？混乱？

あなたは、どんな「お父さん」になりたいですか？
また、どんな「夫」（パートナー）になりたいですか？

2. 理想と現実の違い

あなたが今想像していたり、理想としていることと、これから経験する現実とは違うこともあるかもしれません。

赤ちゃんを愛おしく思うこともたくさんあります。でも泣き声に耐えられなくなるときもあるかもしれません。

お母さんとゆっくり過ごせる日もあるでしょう。でも、互いにイライラして、傷つけ合うこともあるかもしれません。

3. 父親になることのストレスもある！

子どもを授かることで、幸せなこともたくさんあります。しかし多くのお父さんは、新しい役割に慣れるまで強いストレスを感じています。例えば、睡眠不足、仕事のパフォーマンスの低下に悩むお父さんはとても多いのです。

それでも、あなたはお母さんと子どもを一番に応援する人なのです！あなた自身のストレスに対処することを忘れないでください。ストレスを溜め込んでいては、お母さんと子どもを一番に応援する人にはなれません。

4. お父さんにもサポーターがいます

この世に、人の助けを借りることなく何でもできるお父さんはいません！

あなたの周りにもたくさんの応援してくれる人がいます。これからの生活で困ったことがあれば、あなたの親、友人、会社の人、地域の人、専門家の助けを借りましょう。

5. お母さんをサポートする

お父さんであるあなたに、何ができるのか考えてみましょう。

以下は、お母さんたちがお父さんにやってくれて助かったと感じている行動です。この他にも、あなたができることはたくさんあるでしょう！

試してみましょう！

- ▶ お母さんが抱える悩みを聴く。
- ▶ 日頃から、ゆっくり話す時間をとる。
- ▶ 温かい飲み物を用意する。
- ▶ お父さんにできる育児や家事を積極的にやる。
- ▶ とくどきお母さんを抱きしめる。
- ▶ お母さんが休む時間を作る。



6. お母さんとあなたのころ

第一に大事なことは、お母さんの状態を気にかけることです。そして、もしお母さんが辛そうだと、うつうつとしている、不安が強いと感じたら、次のことをやってみましょう。

- * あなたがお母さんの状態を心配に思っていることを伝えましょう。（「大丈夫？」「辛そうだね、話聞こうか？」）
- * ストレスの対処の仕方について話し合しましょう。
- * 専門家などの第三者に相談することを提案しましょう。

また、お父さんであるあなた自身も心の不調を感じることは珍しいことではありません。うつうつとしたり、不安が強くなったり、何か体調に変化が出たら、それは「弱み」なのではなく、しっかりと認識して対処することが必要なのです。

オプション：家事の見える化

だれがどの家事を行なっているか、次の表を使って確認してみましょう！妊娠中と産後では家事分担も変わってくるでしょう。また、他の人（家事代行を含む）にお願いすることはできますか？

可能なら、お互いの仕事を1日だけ交換してみましょう。そうすることで、家庭内で家事分担について話し合いやすくなるでしょう。

	出産前			出産後		
	私	パートナー	その他	私	パートナー	その他
お風呂						
お風呂場の掃除						
湯船にお湯をためる						
お風呂場の水をふく						
トイレ・洗面台						
便器の掃除						
洗面台の掃除						
床の掃除						
洗濯						
洋服を洗濯する						
洗濯物を干す						
洗濯物をたたむ						
アイロンをかける						
寝室						
布団を敷く						
シーツなどを変える						
布団を干す						
台所						
献立を考える						
食材を買う						
料理をする						
皿洗いをする						
食器を片付ける						

	出産前			出産後		
	私	パートナー	その他	私	パートナー	その他
リビング						
机の上を整理する						
掃除機をかける						
ペット						
食事を与える						
散歩に連れて行く						
ペットの体を洗う						
庭・バルコニー						
植物に水をやる						
車など						
車のメンテナンス						
ガソリンを入れる						
お金の管理						
月の予算を考える						
家賃など支払いをする						
家計簿をつける						
赤ちゃんのこと						
授乳する						
ミルクをあげる						
抱っこする						
夜泣きに対応する						
お風呂に入れる						
着替えをさせる						
オムツを替える						
使ったオムツを捨てる						
必要なものを整理する						

	出産前			出産後		
	私	パートナー	その他	私	パートナー	その他
ベビーカーでお散歩						
赤ちゃんをあやす						
必要なものを買う						
その他						

