

助産師 佐藤 裕子

私は2016年に原市に助産院を開業し、同時に群馬県助産師会の会員になりました。去年から安中市母子保健連絡協議会の委員になっています。日ごろ助産師として母子保健活動に従事している中、感じていることを投稿します。

新型コロナ禍、ママ達は人との関わりが減少しており、また実家が遠い、実父しかいない、両親共働きでサポートや相談できる人が身近にいないなど「親の孤立」が深刻化しています。ママ達の相談内容も細かく多様化しており、ネットを見て余計不安になっています。

群馬大学神経精神医学の高橋由美子先生は、産後うつは7人に1人現れると発表しています。このような現状から、子育て中のパパ、ママにお子さんへの「触れ合い」遊びをお勧めします。

今でも「抱き癖」がつくといった考えが残っていますが、抱っこはたくさんした方が心は満たされ依存的になるのを防ぐことがわかっています。「触れ合う」ことで迷走神経が刺激され副交感神経が優位に働き、心拍数が減少しリラックス効果、消化器や内分泌系の働きも良くなります。また「触れ合い」

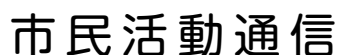
をする方とされる方、双方の脳内にオキシトシンが作られます。その効果は2つあるといわれています。まず1つ目は親子の愛着関係を深めること、2つ目はセロトニンを活性化させ、心に安らぎや満足感を感じさせてくれることです。つまり、子どもとたくさん「触れ合う」ことで、子どもは体の働きが良くなり、親子の愛着も深められ、パパ、ママもストレスから解放されるのです。

桜美林大学心理・教育学の山口創先生は、パパとママ両方の「触れ合い」が大切、パパとママでは子どもの中に育っていくものが違う。ママの「触れ合い」は子どもの情緒を安定させる役割があり、パパの「触れ合い」は子どもの社会性と関係があるといわれています。

子どもが自分から抱っこせがんでくるのは、わずかな時期です。特に幼少期の「触れ合い」は子どもの成長発達において必要不可欠で、パパ、ママも子どもと「触れ合う」ことで恩恵を受けることができます。

今後も母子保健活動を続けていく中、「触れ合い」の大切さを啓発していきたいと思っています。

問困市民課市民生活係(☎內線1027)



市民活動表彰 ー安中市に貢献する団体・個人を募集しますー

表彰数 5件程度

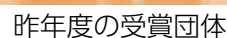
推薦要件 市内で公益的な市民活動を自主的に行っている団体・個人(自薦・他薦は問いませんが、他薦の際は必ず、推薦する個人・団体の承諾を得てください)

選考基準

1. 表彰の対象となる活動が概ね10年以上で、今後も継続した活動が期待できること。
2. 表彰の対象となる活動が住みよい地域づくり、公共の福祉の増進などに寄与したと認められること。

推薦方法

推薦書に必要事項を記入し、活動内容がわかる写真などの資料を添付してください。推薦書は、持参、電子メール、または郵送で提出してください。



※推薦書の様式は困市民課で配布するほか、市HP
(下記二次元コード)からダウンロードできます

期12月2日(月)～27日(金)必着

問・申 本市民課市民生活係

(☎内線1027)

 seikatsu@city.annaka.lg.jp

