

第15回 個性づくりテーマ展示

育児 ノイローゼ



子育て中のお母さんは、様々な問題やストレスと日々向き合っています。核家族化や都市化が進み家族間や地域間のつながりが薄れている現代、そんなお母さんの悩みや苦しみを理解し支えてくれる存在や環境は減るっぽうです。お母さんの育児に対する身体的・心理的負担は以前と比べ増大しているうえ、お母さん一人で抱え込んでしまうことも多くなっています。そんな環境下の育児により、深刻な育児ノイローゼに陥ってしまうことも少なくありません。

育児ノイローゼは、自身の心身に大きな苦痛をもたらすばかりでなく、放っておくと虐待や育児放棄にもつながりかねません。育児ノイローゼとはどのようなものなのか、原因や症状を知るとともに、育児ノイローゼを予防・解消し、心も体も健康で楽しく明るく子育てをするための手助けとなるサービス・施設・ストレス解消の方法などを紹介します。

展示期間：2013年10月26日（土）～12月26日（木）

展示場所：鷺宮図書館 5階 個性展示コーナー

◆育児ノイローゼとは



育児ノイローゼとは、「出産・子育ての期間に、母親が情緒不安定、うつ状態、睡眠障害などを起こす状態」を指します。

具体的な症状としては、以下のようなものがあげられます。

- ワケもなくイライラしたり、涙が出る。漠然とした不安感がつのる。気分が落ち込む。
- 何をするにもやる気が起こらず、楽しめない。いつも疲れているような気がする。
- 子どもや夫に当たってしまう。自分を不必要に責めてしまう。
- 寝付きが悪い、朝早くに目覚めてしまう、反対にいくらでも眠れてしまう。
- 食欲がない、またはやたらと食べてしまう。
- 息苦しい、のどの詰まる感じ、肩や首がひどくこる、頭痛、動悸など体の不調。

◆育児ノイローゼの原因



なぜ、育児ノイローゼに陥ってしまうのでしょうか。

● ストレス・疲れ

夜泣き、かんしゃく、授乳、離乳食、成長のスピード、しつけ……あげ始めるとキリがないほど、育児には様々な悩みや問題、心配がつきません。初めての経験ばかりで、「これ」といった正解も無い育児は、思っている以上に心と体に負担がかかるものです。そのような状況下でストレスや疲れが蓄積していくと、気付かない内に心身に異常をきたしてしまうことがあります。

高齢出産・少子化・核家族化の進む現代では、昔に比べて家族や親戚、近所の人達による妊娠・出産へのサポートが非常に少なくなりました。さらに、女性の社会進出により妊娠前からストレスフルな環境に身を置く人も増えています。現代の女性を取り巻く社会環境は、よりストレスや疲れのたまりやすい状況といえます。

● 妊娠、出産によって起こる体の変化

妊娠すると、妊娠を維持するためにエストロゲン、プロゲステロンといった女性ホルモンが多量に分泌され、体内に女性ホルモンが満ちあふれている状態(通常時の数百倍)になります。ところが、お産と同時に女性ホルモンの分泌量は急降下し、ほとんどゼロの状態になります。このホルモンバランスの変化により、更年期のような変調をきたすことがあります。また、子宮・骨盤・乳房などの変化や、出産による体のダメージも加わるため、分娩直後から6～8週間後は、特に不調が起こったり、気分が不安定になりやすくなります。

◆育児ノイローゼに陥らないためには…



● 体の変化が心に影響を与えている、ということを理解する

妊娠中に出ていた「エストロゲン」は気持ちが前向きになるホルモンです。お産で激減することによって気分が落ち込みやすくなります。その他にも、体の変化が心に与える影響は様々です。出産後の情緒不安定、イライラなどは「自然なこと」とであると理解するだけで気分が違ってきます。

● 育児に完璧を求めず、ほどほどを目指す

インターネットの発達などにより、育児情報は巷に溢れています。また、現代の親世代は「育児情報の過渡期・氾濫期」に生まれ育った世代であり、それが、子育てにおける「～ねばならない」「～すべき」といった「唯一の正解」を求めてしまうことや迷いの要因になっているのかもしれませんが、育児ノイローゼは几帳面で頑張り屋な性格のお母さんがなりやすいと言われていています。育児を完璧にしようとする心身ともにどんどん追い詰められていき、自分の心のSOSすら受け入れられなくなることもあります。

● 気分転換・ストレス解消をする

読書、育児日記を書く、一時保育などのサービスを利用して外出する…など、リフレッシュタイムをとって気分転換をすると、また現実に取り組むエネルギーがわいてきます。おすすめのストレス解消法を、最後のページで紹介しています。

◆育児ノイローゼの予防・解消に役立つサービスや施設など

・ママコミュニティや子育てサークル

同じ趣味や悩みを持つお母さんたちが集まって様々な活動をしています。

・子連れカフェ・子育て広場

子ども連れでもゆっくりと食事ができたり、お母さん同士でコミュニケーションを取ったりすることができます。

・ファミリーサポートセンター

登録者同士で育児や介護を助け合うシステムで、保育園への送迎や子どもの一時預かりなどを地域の人がサポートしてくれます。

・子ども家庭支援センター

区市町村に設置されており、子育て家庭のあらゆる相談に応じるほか、一時預かりを行ったり、地域の子育てに関する情報もたくさん持っています。

出典：『産後ママの心と体をケアする本』池下育子・他／監修 日東書院本社 『親のメンタルヘルス』青木紀久代／編 ぎょうせい

『産後ママの心と体がらく～になる本』赤すぐ編集部／編 メディアファクトリー 『産後ママの心と体トラブル解消BOOK』

対馬ルリ子／監修 日本放送出版協会 『子育てウツからスリと抜け出す100のコツ』主婦の友社／編 主婦の友社

おすすめ展示図書



『産後ママの心と体がらく～になる本』

赤すぐ編集部／編 メディアファクトリー
請求記号：598.2サ

寝る時間が無い！授乳がうまくいかない！育児ストレスでイライラ！産後ママの悩みや不安にQ&A方式で答えるほか、具体的な育児や体操の方法、グッズ情報、先輩ママからのアドバイスも掲載。



『脳と体にいいことずくめのベビーマッサージ』

山口創、山口あやこ／著 PHP研究所
請求記号：599ヤ

ベビーのさまざまな輝きを引き出すようなマッサージやタッチ、遊びのほか、夜泣きや便秘などの気がかりをやわらげるマッサージを紹介します。ママ、パパのためのマッサージやQ&Aも掲載。



『育児なし日記 vs 育児され日記 1』

逢坂みえこ／著 ベネッセコーポレーション
請求記号：599.0オ

39才で出産、育児生活がスタート。さまざまな困難をアイデアとテキトーさで乗りきる！かわいい暴れん坊にふりまわされる日々を漫画で楽しく描く。赤ちゃん目線からの日記もあわせて収録。

展示図書リスト

このリストのほかにも多数取り揃えております。ぜひ展示コーナーへお立ち寄りください。

書名	著者名	出版社	請求記号	出版年
産後ママの心と体をケアする本	池下育子 他	日東書院本社	495.8 サ	2012
ママ白書	—	アドウェイズブックス	598.2 マ	2009
赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド	清水悦子	かんき出版	599.4 シ	2011
ラクして★2倍楽しむみんなの育児アイデア	ひよこクラブ	ベネッセコーポレーション	599 ラ	2009
ママでいるのがつらくなったら読むマンガ	山崎洋実	主婦の友社	367.3 ヤ	2010
ママの心がふわりと軽くなる 子育てサプリ	佐々木正美	主婦の友社	379.9 サ	2012
妊娠・出産・育児のためのアロマセラピー	鮫島浩二	池田書店	598.2 サ	2004
赤ちゃんからのナチュラルケア	福島麻紀子	学陽書房	599 フ	2004
はじめてのベビーマッサージ	大坪三保子	保健同人社	599 ハ	2004
子どもの感情・親の感情	カナダ・公衆衛生局	遠見書房	599 コ	2010
子育てしながら輝いて生きる	ままとんきっず	カンゼン	599 コ	2010
たまご絵日記 ～新米かあちゃん奮闘記～	ナナイロペリカン	マイナビ	599.0 ナ	2012
くわばたりえの子育てバタバタやんっ!	くわばたりえ	日本文芸社	598.2 ク	2012
今すぐできるかんたんベビーサイン	吉中みちる	遊タイム出版社	599 ヨ	2013
ママはじめました。	明野みる	晋遊舎	599.0 ア	2012
妊娠・出産・育児のための安心アロマ&ハーブ	浅井貴子	池田書店	598.2 ニ	2011
産後ママの体と心 トラブル解消 BOOK	対馬ルリ子	日本放送出版協会	495.8 サ	2010
ママと赤ちゃんの心と体に効くベビーダンス	田中由美子	PHP研究所	599.7 タ	2011

◆育児ノイローゼ解消に！お役立ちWEBサイト

★子育てサークル・ママコミュニティを探す

- ・子育てサークル・ママコミュニティ 全国マップ (OYA I KU)

http://www.oyaiku.net/mama_community/index.html

★一時保育・託児サービスを探す

- ・託児所ナビ <http://www.takunavi.tv/>

★子連れOKなレストラン・親子カフェを探す

- ・スマイリーママ <http://www.smiley-mom.com/>

★子連れOKなサロンを探す

- ・ママに嬉しい！子連れで行けるサロン (HOT PEPPER Beauty)

<http://beauty.hotpepper.jp/doc/theme/mama/>



web 情報最終確認日：2013年10月16日

「育児ノイローゼ」について調べるには

図書館の資料の調べ方、インターネットを活用した調べ方についてご紹介します。

1 【情報探索のキーワード】 効率的な情報検索には、適切なキーワードが必要です。

育児ノイローゼ	育児ストレス	産後うつ
マタニティブルー	子育て支援	産褥期
メンタルヘルス	親子関係	女性ホルモン

2 【基本的な情報源】 辞書・事典類でテーマについて基本的な情報を入手しましょう。

資料情報	請求記号	配架場所
現代用語の基礎知識 2011	031 ゲ	6階
はじめて出会う育児の百科	599 ハ	5階
のびのび育児百科	599 ノ	5階

◎中央図書館参考室では、育児に関する統計や白書を所蔵しています。

資料情報	請求記号
子ども・子育て白書 平成24年版	内閣府／編 369.4 コ
女性白書 2013	日本婦人団体連合会／編 367.2 シ
子ども白書 2013	日本子どもを守る会／編 369.4 コ

3 【図書を探す】

●館内所蔵を探す

◎ テーマの棚に行って探す

図書館の本は主題ごとに棚に並んでいるので、請求記号の最初の数字を参考にして同じ主題の本を探すことができます。

分類	分野	分類	分野	分類	分野
367.3	家族関係	379.9	家庭教育	493.7	精神医学
495	婦人科学	598	家庭衛生	599	育児

◎ 中野区立図書館利用者解放端末（OPAC）で探す。

資料のタイトル、著者名、出版社名などから、中野区立図書館所蔵の資料を検索できます。

中野区立図書館のHP <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

中野区立図書館HP（携帯版） <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>

● 東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す。

◎「東京都立図書館統合検索」 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

● 国内で刊行されている図書を探す。

◎「国立国会図書館サーチ」 <http://www.ndl.go.jp/>

◎「Books.or.jp」 <http://www.books.or.jp/>

国内で発行された入手可能な書籍が検索できます。出版社のホームページやオンライン書店へのリンクもあります。

4 【オンラインデータベースで調べる】

中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末で、以下のデータベースをご利用いただけます。

データベース	収録期間と主な内容
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
日経テレコン	1975年からの日経4紙（経済・産業・金融・流通）の記事
聞蔵Ⅱビジュアル	1926年から1945年までの朝日新聞紙面イメージ 1945年から当日までの新聞の記事 ほか
MAGAZINE PLUS	1981年からの一般紙・総合誌の雑誌記事検索や学術論文
WHO PLUS	歴史上の人物から現代の人物まで約32万人のプロフィール
D1-Law.com	判例情報、法律の改廃記録、法律判例文献情報 など

5 【インターネットを利用する】

●中野区の子育て情報を知る

◎中野区子育て情報（中野区役所）

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/childcare/>

◎暮らしのガイド「子ども・教育」>「子育てに関する相談」（中野区役所）

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/003/001/index.html>

◎暮らしのガイド「子ども・教育」>「助成・手当・サービス」（中野区役所）

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/003/007/index.html>

◎こんなときには>子育て>子育て支援（中野区役所）

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/102500/d007101.html>

●育児の経験談・情報を探す

◎すくコムコミュニティ（すくコム NHK エデュケーショナル）

<http://www.sukusuku.com/community/>

◎ウィメンズパーク

<http://women.benesse.ne.jp/>

●類縁機関

◎中野区子ども家庭支援センター（中野区役所）

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/242900/d001434.html>

◆おすすめストレス解消法



育児ノイローゼの予防・解消には、育児や日々の生活によるストレスを解消することが一番です。小さい子どもを抱えて、自由に外出することが難しいお母さんにもおすすめの、自宅でできるストレス解消法を紹介します。

● アロマ

アロマテラピーは植物から抽出した精油のもつ作用が、心身に働きかける香りの療法です。精油の芳香成分は、情動に関連した脳の部分に伝わり、視床下部にも影響を与えます。その結果、気分が明るくなったり自律神経やホルモンの分泌にもよい影響を与えるのです。忙しいお母さんには、アロマバス（手おけに浴槽のお湯を入れて、好みの精油を5～6滴たらして浴槽の横に置き、香りを楽しむ）や、アロママッサージ（スプーン1杯のベースオイルに精油1～2滴を混ぜてマッサージに用いる）がおすすめです。

● ベビーマッサージ

お母さんが子どもに行うマッサージです。子どもはふれられていると「オキシトシン」というホルモンを分泌します。オキシトシンは「愛情ホルモン」「安心ホルモン」と呼ばれ、子どもの成長を促す、親子の愛情が深まる、リラックス効果がある、社会性が高まる、など様々な働きがあります。オキシトシンはふれられる側だけでなく、ふれる側にも分泌されるので、ベビーマッサージを行うことでお互いのストレスが軽減し、お母さんもリラックスすることができます。

● 育児経験談を読む・書く

インターネットの子育てブログや漫画で描かれた育児エッセイなどを読み、共感したり笑ったり、自分と同じ悩みを多くの人が抱えていると知ることは、育児で疲れた心を楽しみしてくれる効果があるようです。また、子育てブログを自分で立ち上げるのもおすすめです。なんとなく過ぎていく毎日も、文章にすると、日常のささやかな喜びや、子どものちょっとした成長に目を向けることができます。遠くに住む親に子どもの様子を知らせたり、ブログがきっかけでママ友ができるということも。

出典：『脳と体にいいことずくめのベビーマッサージ』山口創、山口あやこ／著 PHP 研究所

『産後ママの心と体トラブル解消BOOK』対馬ルリ子／監修 日本放送出版協会

『子育てウツからスリと抜け出す100のコツ』主婦の友社／編 主婦の友社

子どもと一緒に楽しめるアロマの本や、わかりやすいベビーマッサージの本、楽しく読める育児エッセイなども展示コーナーに用意しています。ぜひご覧になってみて下さい。