

産後の メンタルヘルスケア

配信
期間

2024年5月1日（水）から
2024年5月31日（月）まで

配信
方法

所沢市HPのリンクから
アクセスしてください



神奈川県立保健福祉大学大学院
ヘルスイノベーション研究科 教授

講師 吉田 穂波 先生



【略歴】

聖路加国際病院にて臨床研修後、産婦人科医として11年間勤務。ドイツ・イギリスでの臨床経験を経てハーバード公衆衛生大学院留学。官公庁や多数の自治体で母子保健領域の公共政策に携わり、2019年より現職。自身も産後のつまずきを経験したことで産後ケアの重要性に気付き、当事者サポートに力を注ぐ。著書に、『「時間がない」から、なんでもできる!』（サンマーク出版）、『ママドクターからの幸せカルテ—子育ても仕事も楽しむために』（西村書店）、『「つらいのに頼れない」が消える本——受援力を身につける』（株式会社あさ出版）、『「頼る」スキルの磨き方』（KADOKAWA出版）ほか多数。4女2男の母。

出産はおめでたいもの、喜びに満ちているはずのもの、と思っていないか？
コロナ禍で親しい人々との接触や対話の機会が減り、新生児のお世話に明け暮れる日々で、心のゆとりがなく孤立を強いられている産後の女性が増えています。出産で心身に負担がかかり、生活が激変する中、誰に心の不調が出現してもおかしくありません。なかなか弱音を吐けず、辛いと言い出せない境遇に置かれている産後の健康状態を知るだけで、産後の女性や夫がどんなサポートを必要としているのか分かるでしょう。

《注意事項》

- ・本講演の録画・録音・撮影、および資料の2次利用、詳細内容のSNSへの投稿は固くお断りいたします。これらの行為が発覚次第、著作権・肖像権侵害として対処させていただきます。
- ・動画視聴に必要な通信料は、視聴される方のご負担となります。

📞 お問い合わせ

所沢市健康推進部保健センター
こころの健康支援室

TEL：04-2991-1812

主催：所沢市

共催：（公財）明治安田こころの健康財団

後援：明治安田生命保険相互会社

※所沢市は明治安田生命保険相互会社と健康づくりに
おける連携・協力に関する協定を結んでおります。