

福田病院SDGs運動

「SDGs」とは、「誰一人取り残さない」社会の実現のために国際社会が2030年までの達成を目指す、経済、社会、環境の課題に取り組む目標です。そのSDGsにおいて「母子」は、地球規模の課題や社会問題に深刻な影響を最も受けやすい立場であると重視されています。

そこで福田病院は、母子に関わる医療機関としてSDGs達成のために、「子ども達に届けたい、健やか未来運動」第1期とし、地域パートナーの皆さまと共に次の取り組みを行います。

社会のために

産婦人科医療機関として妊娠・出産・子育てへの母子サポートに加え、性教育活動や不妊治療等により、これから妊娠を控えるご家族や次世代育成のための教育・保健・福祉・医療とのパートナーシップを推進します。

環境のために

健康を支える生産者との連携を更に推進し、また食品残さを飼料として有効活用します。

経済のために

産業医や産業保健師、社会保険労務士等との連携により安全衛生および働きやすい職場環境の整備を推進し職員の活躍したいを支え、フィラデルフィア宣言にも謳われる「1日の3分の1は社会のために、3分の1は休養のために、3分の1は家族のために」、ワークライフバランスの推進に取り組みます。



©2010熊本県くまモン

ベネッセ おやこの広場より 〈おはなしカフェの紹介〉



今日は、みなさんによりおはなしカフェのことを知っていただけるよう、いつもより詳しくご紹介させていただきます！

おはなしカフェは、日時が決まっているふれあい遊びのイベントと異なり、予約不要、おやこの広場にお立ち寄りいただければいつでもできます。

個別に開催しますので、ご家族でのご参加も歓迎です。

時間は約15分程度で、感染症対策に気を配りながら開催しています。

今回はお子さまとのおそび等をご紹介する「たんぼぼクラス」についてお伝えします。

たんぼぼクラス

＜メニュー＞

- ①お子さんを絵本好きに誘う、絵本選びのコツ
- ②読み方の6つのポイント
- ③おためし絵本読み聞かせ
- ④おもちゃの役割
- ⑤月齢に合わせた選び方のコツ

パパとお子さまのお2人でのご参加もおすすめできるクラスです！このほかに、おはなしカフェには6つのクラスがあります。福田病院にいらっしゃる際は、おやこの広場にもお立ち寄りください。

ベネッセおやこの広場(福田病院1階 正面玄関近く)
TEL:096-211-2112
営業時間:10時~17時 日祝休み
おやこの広場のイベントや施設についての詳細は、ホームページでご確認ください



おやこの広場ブログ



公式Instagram

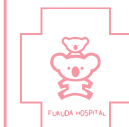
個人情報の利用について

当院がコアラジャーナルの発送のためにお預りしている氏名、住所等の個人情報、コアラジャーナルの発送の他、当院で開催する行事のご案内や重要なお知らせ等を送付する目的で利用させていただきます。それ以外の目的で利用させていただく必要が生じた場合には、あらかじめご本人の同意をいただきますので、ご了承ください。

住所が変更になられた方は、福田病院までご連絡下さい。

コアラジャーナル編集部

KOALA JOURNAL



コアラ ジャーナル KOALA JOURNAL

発行所 熊本県中央区新町2丁目2-6
〒860-0004 電話 (096) 322-2995
http://www.fukuda-hp.or.jp
info@fukuda-hp.or.jp
愛育会 福田病院
購読料 一冊 30円 年産300円
第442号 毎月1回 1日発行

心のケアを大切にしたい

LDR 主任 助産師 高村 優歌

濃み渡る五月晴れの爽やかな日がつづくこのころ、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

昨今の新型コロナウイルス感染拡大、ロシアによるウクライナ侵襲を代表する社会情勢が私たちの心にネガティブな感情をもたらし、いつもどこか気を抜けないような状態が続いているように思います。誰もが常に何かに怯えているような、震災の時に感じたような感覚が蔓延しているようにも感じています。私は熊本大地震があった年からEQ(感情の知性)を学び始めました。今回はそこからの学びを少し皆さんにシェアできればと思っています。

私たちが人間は太古の昔から危険を避け、命を守るためになくしてはならない自己防衛の感情として「恐れ」「不安」を感じてきました。続いて「怒り」「嫌悪」「悲痛」などのネガティブと呼ばれるような感情が出てきました。これらの感情を毛嫌いしたり、抑圧させてしまう人も少なくないかもしれませんが、感情も生理的反応の一つで大切な生命の営みです。生まれた感情は抑えたいように見えても失くさることはなく、抑圧すればするほど根深い感情となって現れていきます。これらの感情とうまく付き合っていくことが、自分らしく生き、周囲のひととの絆を

つくるためにも大変重要なことだと考えます。

明らかに生命が危険に晒されるような状況下では反射的に感情と行動が伴い「逃げる」という結果に至ります。しかしそれ以外の状況下では、それぞれ個人の思考パターンや過去の経験などによってこれらの感情の生じ方に違いができてきます。同じ状況下で、怒りを感じる人とそうでない人がいるのはそのためです。感情の表出の仕方も人それぞれです。新生児、乳幼児などは、自分の本能のままに身を守る術として泣き、大声を出し、体を使って周りの大人へ警笛を鳴らします。一方大人は、今まで生きてきた経験や周りの評価などへの恐れも複雑に絡みあい、自分の感情を抑圧したり、怒りなどの感情をむやみに無防備な他者にぶつけたりします。

では、健康的な感情との付き合い方とはどのようなものなのでしょうか？それには、自分の内面と真っ向から向き合い、感情に気づくことだと思います。もやもやした感情を言葉にしてみるのも一つの方法です。「私はこんなに怖かったんだ」「不安だったんだ」「悔しくて仕方なかったんだ」「心細かったんだ」と自分の内側の感情をノートに記したり、言葉で言ってみましょう。また、その時の身体感覚を感じてみましょう。肩に力が入っていたり、呼吸が浅かったり、胸のあたりがつかえた感じがしたりしているのではないのでしょうか。

身体は傷は消毒したり、薬を塗ったり手

当をするのに、心の傷は見逃されがちです。心の傷も早いうちに癒し、手当をする必要があります。信頼できる他者や赤ちゃん、お子さんとハグしあうことも、心と身体を癒め、心の傷を癒す手段として有用なものの一つだと言われています。身体感覚に気づいたら、大きく深呼吸をしたり、一旦その場を離れてみたり、温かい飲み物を飲んだり、ストレッチなどで身体を動かしてみたりすることも一つの方法です。もちろん、気持ちを抑えるのではなく、感情からヒントを得た建設的な解決方法で御主人やサポートしてくれる方々などの他者と交渉することも大切なことだと思います。

妊娠、出産、産後、育児を行う中でも、様々な感情が出てきます。普段と違う身体感覚や体調の変化、ホルモンの影響などからストレスを感じる人も少なくないのではないのでしょうか。「思っていたものと違う」「私ってどうしてこんなにできないのかしら」「予定通りに進まなくて焦ってしまおう」など多種多様な思考と感情が渦巻き、なぜこんなに気持ちが落ち込んでいるのかわからないんだ」「悔しくて仕方なかったんだ」「心細かったんだ」と自分の内側の感情をノートに記したり、言葉で言ってみましょう。また、その時の身体感覚を感じてみましょう。肩に力が入っていたり、呼吸が浅かったり、胸のあたりがつかえた感じがしたりしているのではないのでしょうか。

福田病院に関する情報は ホームページをご覧ください。



ホームページ



LINE



Instagram



facebook



母親学級(各教室等)、マタニティスポーツやよちよちサークルの開催については下記へお問合せください。

●母親学級(各教室等)のお問合せ●

< ゆうかり倶楽部 >

【受付時間】9:00~17:00(日祝除く)

【ゆうかり倶楽部直通番号】TEL:096-322-5116



©2010熊本県くまモン

KOALA JOURNAL