

産後うつ病・不安なママをもつ家族の会

ママブルー家族の会

産後うつ・育児不安のママをケアする方法を学びます。

産後うつ・育児不安が強いママにどのように接したらよいか？ということは家族にとって重要な問題です。家族がママの状態を正しく理解し、適切な対応をすると、早期にうつや不安は解消していきます。産後うつ病の女性と家族を支援する「ママブルーネットワーク」が主催する家族の勉強会で、産後のママの状態について学び、子育ての孤独やつらさを軽減していきます。

～勉強会の毎月のテーマ（予定）～

4月：産後のうつ病とは？
5月：「休ませる」ということについて
6月：周りとの連携について
7月：パパが疲れたとき
8月：交流会（東京・大阪・仙台・福島）
9月：産後のうつ病の自助グループからのアドバイス（動画配信）

10月：精神科医からのアドバイス（動画配信）
11月：臨床心理士からのアドバイス（動画配信）
12月：助産師からのアドバイス（動画配信）
1月：諸外国での家族からのケア活動について
2月：日本での産後うつへのケア今後の展望
3月：交流会（東京・大阪・仙台・福島）

参加費：1,000円（年会費：メーリングリストのみでの活動になります）

お振込先：郵便振替 記号：18220 番号：30240841 口座名義：ママブルー

お問い合わせは、info@mama-blue.net まで

ママブルーネットワークは、産後のうつになったママたちと家族を支援しています。



<http://mama-blue.net/>

ママブルーのロゴである4つ葉のクローバー。

「ママの治りたいという気持ち」「家族の支援」「専門家の支援」

「地域のみなさんの支援」があれば、

産後のうつは必ず良くなるという願いを込めています。

連絡先：ママブルーネットワーク((株)かむるみプランニング内)

TEL/FAX:024-554-6020 (月～金、10時～17時)

E-mail: info@mama-blue.net