

# 目指せ！健康あいらんど久米島

## 泣いてもいいんだよ

Q 泣くことはダメなこと？  
心が弱い?? しつけがなっていない???

そんなことはありません。「泣く」ことは心を健康に保つためにとても大切です。  
それは大人も子どもも同じです。もちろん子育て期のお母さんも、お父さんも同じ!!!

人が「泣く」ということには、どのような意味があるのでしょうか？

- 日本の社会には、弱音をはいて泣くことはよくないことで、感情を表には出さず、主張を控えて、周囲に気を配りながら立ち居振る舞うことが奨励される文化があります。
- しかし、「泣く」という行為そのものが、人の脳の生理的安定を導くのです。



子育て中の親ごさんに知ってほしいこと

## 泣いてもいいんだよ

「泣く」ことは、こころを健康に保つために、とても大事なことです。それは、大人も子どもも同じです。親が「泣いてもいいんだよ」と思えるようになると、子どもの「泣き」を楽に受け止められるようになり、子どもは逆に、はやく泣きやむことができるようになります。

すずきひろこ心理療法研究室 精神科医 鈴木康子  
東京学芸大学 教授 臨床心理士 大河原美以

2020年10月31日

子育て期のママも……泣いてもいいんだよ

どうして、「泣く」と  
すっきりするのでしょうか？

- 抑うつ状態になっているときには、脳の中のセロトニンが減少しています。しかし、泣くことにより、セロトニンが分泌されます。
- また、涙には、ストレスの原因になる物質を体外に排出する働きがあります。
- だから、「泣く」ことは、心の安定とメンタルヘルスのために、とても大事なことなのです。



- ママも、泣きたい気持ちを、周囲の人から承認されることが、とても大切です。
- 子育てしながら感じる不安や弱音を、夫や周囲の人に安心して話せる環境が必要です。
- 夫や周囲の人は、ママに「泣いてもいいんだよ」「受け止めるよ」と言ってあげましょう。
- 大人であっても、ちゃんと泣けると、元気がでます。
- そうすることで、子どもに泣かれても、どーんとおちついて対応できるようになります。



参照：泣いてもいいんだよ、大河原美以心理療法研究室、心理教育教材

### 乳幼児健診・5歳児健診・歯科検診のご案内 (8/10現在)

9月29日(水)：乳児健診、1歳6ヶ月健診      9月30日(木)：3歳健診・5歳健診・歯科検診  
対象児へは個別に通知します。詳細は通知をご確認ください。

お問合せ 福祉課 ☎985-7124