

経験者が
語る！！

本当に知りたい 「産後うつ」とその対策

自ら産後うつを経験し、うつママの自助グループを長年運営し対処法やサポートに詳しい講師が、経験談や具体例をたくさん交えて、産後うつの対策を分かりやすくお伝えします。

「なったらどうしたらいいの？」がよく分かる、【聞いて安心、知って納得】、「ママが急にダウンした時」にも応用できる、お役立ちな内容です！
プレママも、現在メンタルしんどいママも、お気軽にお越しくださいね。

産後うつのメカニズム 産後うつのサイン
受診のコツ 医療の他のケア 療養のポイント
パートナーは何をすべき？ どのようにして回復したか？
サポートの紹介・活用法・・・内容盛りだくさん！



・ 2017年 6月28日(水) 10:00~11:30 (9:45 受付開始)

・ 西宮市中央公民館 和室

(西宮市高松町4-8 プレラにしのみや6F。阪急西宮北口駅・南出口から徒歩3分)

- ・ 定員 12名 (要申込・先着順) ・ 受講料 1000円
- ・ 会場に来られない方のために…Skypeによる遠隔受講が可能です。ご相談ください。
- ・ 託児について 会場が和室ですので、お子さんも一緒にどうぞ。見守りスタッフもおります。

☆お申し込み・お問い合わせ yuru_saku@yahoo.co.jp 0798-77-2907

うつママアドバイザー、「産後うつ・子育てがブルーなママの会 ルミエール」代表、ゆめのたね放送局パーソナリティー

「ゆるゆる子育て(ゆるく、自分をゆるす)」を提唱。うつママ・支援者向けの講座・講演活動、個人セッションを行っている。各種メディアの取材・出演も多数。大阪市受託事業のトークイベント「ウツトーク！」に登壇。2014年コブこうべ第23回「虹の賞」受賞。2015年NHKハートフォーラム「女性のうつを考える」シンポジウムにパネリスト登壇。2016年 ゆめのたね放送局にて、ラジオ番組「ゆるゆるいこな〜」を放送開始。現在は、ゆるゆる子育てをまとめた本を出版準備中。



講師・中野智恵

主催：産後うつ・子育てがブルーなママの会 ルミエール 後援：西宮市

(西宮市男女共同参画センター「ウェーブ」活動推進グループ)

ブログ <http://lumierebluenamama.blog129.fc2.com/>