

産後の メンタルヘルスケア

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提案に携わり、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）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、と思いませんか？
産後、新生児のお世話に明け暮れる中、心のゆとりがなくなり孤立を強いられる夫婦が増えています。出産で心身に負担がかかるうえに日常生活が激変すると、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。

配信方法

姫路市HPのリンクよりアクセスしてください



配信日時

2026年10月1日（木）8時から
～ 2026年10月31日（土）18時まで

備考

- ・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くことがございます。
- ・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。

主催：姫路市

提供：公益財団法人

明治安田こころの健康財団

お問い合わせ

姫路市こども未来局

こども育成部こども総務課

TEL:079-221-2386