

目次

まえがき 2

第1章 小原裕美ってこんな人

産後ママ支援スタートのきっかけ	14
働いている人がどこで受けられるのかを探していた	20
【ワーク キャリアアカウンセリングを体験する】	21
【ワーク キャリアアカウンセリングで浮かび上がる “人生のテーマ”から、これからの生き方を考える】	24
岡山市女性の再就職支援事業に講師として声がかかる	31

第2章 ママ0歳、独りぼっち

私には、助けた人たちがたくさんいる

私は私

41 36

見つからない岡山県の産後うつデータ

お母さん自身の心のケアの講座がない

【価値観ワークA…幸せ…あなた自身の幸せについて考える】

【価値観ワークB…大切にしている価値観と見たくない自分】

世間体を気にしていた

子育てに正解はない

82 69 62 57 55 46

第3章

心が置き去りになっていた「仕事と育児の両立」
〜両立ってなんだ?!〜

自分のことを話す時間を作る

心との両立が大切

【周囲の支援チェック】

サボるのではなく、身体を休ませることが大切

【好きなことをする】

【情報収集チェック】

第4章

自分との対話

〜自分の内なる声に耳を傾けて〜

【ママの心のケア 内省ワーク】

第3章

心が置き去りになっていた「仕事と育児の両立」
〜両立ってなんだ?!〜

自分のことを話す時間を作る

心との両立が大切

【周囲の支援チェック】

サボるのではなく、身体を休ませることが大切

【好きなことをする】

【情報収集チェック】

第4章

自分との対話

〜自分の内なる声に耳を傾けて〜

【ママの心のケア 内省ワーク】

あとがき

115

【変化を考えるワーク】

117

参考文献

128