



イクシィ世代にお伝えしたい 周産期のこころのこと

■信州大学医学部周産期のこころの医学講座の特任講師・村上寛先生による連載コーナーです。
妊娠期から産後の女性とそのご家族のメンタルヘルスに関する村上先生のコラムをご紹介します。

松本地域の妊婦さんへのアプローチ～松本山雅FCとの連携～

コロナ禍のキーワードは、「不要不急の外出を控える」です。これは、新型コロナウイルス感染防止対策上、非常に大切なキーワードであることは間違ひありません。妊婦さんやお母さんも、このキーワードのもと、ステイホームを余儀無くされ、ご家庭によっては孤立している可能性があります。

私はこの状況の中で、松本地域において主に2つの事に注力して参りました。一つは、①SNSやZoomを活用した情報発信、そして、もう一つは、②妊婦さんやお母さんのリフレッシュの場の構築です。

まず①に関しては、この雑誌にも取り上げて頂きましたが、定期的なオンライン市民公開講座を開催させて頂いております。様々な講師の方々に、周産期メンタルヘルスに関する最新の状況について発信をして頂いております。

また、第2回の市民公開講座においては、サッカー・松本山雅FCの田中パウロ淳一選手からビデオメッセージを頂きました。田中パウロ淳一選手は、現役バリバリのJリーガーである一方、SNSやyoutubeにおいて様々な情報や動画を発信されています。田中パウロ淳一選手には、「妊婦さんがSNSを使うメリットやSNSを使う上での注意点」を主にご説明頂きました。SNSは、なかなか他人と会えない状況においても必要な情報にアクセスすることが出来る。ただ、例えば写真などを掲載すると、思わぬ形で自宅の位置情報や個人情報が外部に漏洩する可能性があるので、投稿ボタンを押す前に、深呼吸をして問題が無いことを確認してから投稿することをご説明頂きました。

このように、オンラインという武器を利用して今後も活動を続けて参ります。

そして、②について。コロナ禍であろうが、ずっと家に籠ることはメンタルヘルス上決して好ましいことではありません。妊娠生活や育児生活は、マラソンのようなもので、特にコロナ禍の終わりが見えない中、たまには、思いっきり外の空気を吸って、リ

フレッシュして頂くことがメンタルヘルス上大切であると強く考えております。

今回、その考え方のもと、松本山雅と連携をさせて頂き、10月10日の松本山雅対栃木SCの試合において、「安心！ママサポチケット」の企画のお手伝いをさせて頂きました。このチケットは、妊婦さんやお母さんの為に、スタジアムから一番近い駐車場を用意し、駐車場から出来るだけ負担なく移動できる場所に座席を設置しました。また、チケットを購入された方には、妊婦さんやお母さんに喜ばれるようなプレゼントをご用意しております。

更に、当日は、感染対策上最小限とはなりますが、私もスタジアムにお邪魔させて頂き、ブースで妊婦さんやお母さんの心のこと、特に、「産後うつ」とは何か、周りの方がどのように注意したら早く気付くことが出来るか、そして、決してお母さんが「弱いからうつになる」のでは無いことなど、を少しでも多くの方にお知らせさせて頂こうと思っております。今回の企画は、当然ながらJリーグが定めるコロナウイルス感染対策ガイドラインは遵守致しております。

今回の企画をきっかけにして、少しでも多くの方が、コロナウイルス感染対策と、メンタルヘルス対策を、うまく両立しながら生活して頂ければと強く願っております。ちょうど、10月10日は、【世界メンタルヘルスデー】と呼ばれる日です。世界精神衛生連盟(WFMH)が、1992年より、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と定めました。その後、世界保健機関(WHO)も協賛し、正式な国際デー(国際記念日)とされています。(https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/about.htmlより抜粋)。

この企画は、2021年5月から松本山雅と地道に進めてきました。ちょうど、この【世界メンタルヘルスデー】の試合日にこの企画を開催出来ることを、本当に嬉しく思っています。

● 村上寛の育児日記

我が家に3番目の子供が産まれてからちょうど2ヶ月が経ち、少しずつその子も外出が出来るようになりました。休日には、必ず子供達を外に連れて行くようになっています。なかなか他の人と触れ合うことが難しいので、可能な限り動物と触れ合う機会を作ってあげたいと思っています。長野県は幸い、動物と触れ合うことが出来る施設がたくさんあります。先日、長和町の【鷹山ファミリー牧場】にお邪魔しました。牛の乳しぶり体験をさせて頂いたり、ヤギと戯れたり、子供達も大満足な一日でした。



→ヤギさんに対する子どもたち



村上寛先生 (むらかみひろし)

1985年生まれ、東京出身。信州大学医学部周産期のこころの医学講座特任講師。7月8日に第3子が我が家に来ました。公私ともに周産期、全力を尽くします！

村上寛先生の公式 Twitter

<https://twitter.com/murakamishinshu>



■編集室では「周産期のこころのこと」に関わる質問を募集します。村上先生にお聞きしたいこと／掲載用住所(市町村名)とペンネームを編集室までお寄せください。