



# 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。

## 松本山雅 FCとの連携

### 「安心！ママサポチケット」のご報告

以前のこのコラムで、周産期のこころの医学講座と松本山雅FCで企画した“ママサポチケット”というものをお紹介させて頂きました。

この企画では、まず妊婦さんやお母さんがリフレッシュするために、“外に出て頂くこと”を目指しました。松本山雅を応援されている妊婦さんやお母さんなら、“サンプロアルワインで松本山雅の試合を応援すること”が一番のリフレッシュになる（試合展開によってはドキドキするのでリフレッシュになるかは…）、と。妊婦さんやお母さんがサンプロアルワインに来場しやすい仕組みをこちらがご用意することで、発売後どのような反応があるかを気にしておりました。結果、発売当日の発売時刻とともに即完売となりました。妊婦さんやお母さん方が求めていらっしゃったことが提供できたと、松本山雅FCの担当者と一緒に喜びました。

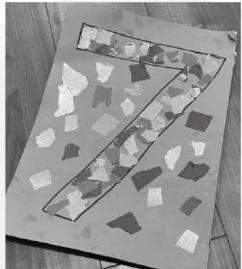
ただ、この企画も細かく考えると、次に向けた反省点が見えてきます。それはその妊婦さんやお母さんが、より“観戦”が出来るようにする仕組みを作ることです。いくらご家族で過ごせる座席をご用意したところで、例えば、上の子様がいる場合、お子様が90分の間、落ち着いて座っていることはあり得ません。その場合は、サッカーではなく、お子様を見ていなくてはならないのです。まずは、今回の企画においては、外に出ることでリフレッシュして頂くことを狙いましたが、次は一歩進んで、どのようにしたら妊婦さんやお母さんが快適に観戦出来るかを松本山雅FCと一緒に考えていくたいと思います。



画像提供：松本山雅FC

#### ● 村上寛の育児日記

松本山雅サポーターとしては、出来る限り試合を観戦したいと思っています。家族5人でのサンプロアルワインでの試合観戦、子供達はいつもお気に入りの選手（田中バウロ淳一選手）の背番号の紙を作り、試合の時に一生懸命に掲げています。先日は試合終了後に、その紙を見た田中選手が手を振ってくれた（？）と喜んでいました。真偽はいかに。



## 「産後は…しんどいですよね でも、どうか少しでも休んでください」

産後は“しんどい”。

楽しいことや嬉しいこともあるとは思いますが、“しんどい”。そして、“しんどい時は休む”も、産後は簡単に出来ないことが、更に“しんどい”ですよね。

産後のお母さん達は、休むとなると現実問題として、休む際の育児はどうするのかを考えなくてはいけないですし、夫や両親、義理の両親が、どう思うかも気になるでしょう。休む場所も慎重に検討が必要です。その方の本当に休める場所が、ご実家とも限りません。

私たち医療従事者も、慎重に考えなくてはいけません。例えば、お母さんの周りの状況を何も把握していないのに、医師が「休んでくださいね」と言うと、逆に、ご本人やご家族に混乱を招く可能性がありますし、全く休めない状況なのに、「休んでくださいね」と言っても、お母さんには何も響きません。

産後のお母さんが本当にしんどい時は、“赤ちゃんをどこかに預ける”という選択肢があります。ただ、その選択をされたお母さんは、“罪悪感”に苦しまれます。それが、赤ちゃんを産んすぐであればあるほど、ご自身を責めてしまします。また、実家や義理のご家族に預けるのは気を遣いますし、育児の方針を共有することも簡単ではありません。

実家や義理のご家族以外の選択肢の一つとして、行政や児童相談所を経由する“ショートステイ”があります。“ショートステイ”は、介護だけの言葉ではありません。ただ、児童相談所を経由する手続きをすることで、“ブラックリスト入りする”という気持ちを持たれるお母さんもいらっしゃるようです。また、児童相談所に関する連日の報道で、児童相談所の仕事全般に対する、一定のネガティブなイメージが存在しています。その結果、赤ちゃんを預ける“児童相談所経由”という貴重な選択肢をお母さん達が選びにくくなっています。産後のお母さんを本気でお守りするなら、ただでさえ少ない選択肢を最大限大切にしなくてはいけません。

このように、産後のお母さんが“休む”のは、決して簡単なことではありません。だけど、どうか、可能なら少しでも休んで頂きたいと思います。休むことは全く悪いことではありません。必要に応じて児童相談所なども利用してください。

#### ■松本児童相談所 所長 藤沢広信様よりコメント

「児童相談所では市町村や乳児院などと連携して、一時的にお子さんを預かることが出来ます。お困りの際にはご連絡ください」



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。