

■市民公開講座「みんなで父親の育児を考える」を8月13日(土)13時〜15時に、信州大学医学部附属病院で開催！会場参加のお申し込みは発行前に締め切りとなりますが、Zoom参加のお申し込みは8月1日10時〜です。「周産期のこころの医学講座」で検索を。



イクジイ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。

先日、7月9日(土)に開催された「ママフェスマつもと」において、周産期のこころの医学講座もブースを出させていただきました。本号では、そのブースにおける活動の報告をさせていただきます。



■ **妊産婦さん・育児中のお母さんに向けた お悩み相談ブース**
妊産婦さんや育児中のお母さんをご自身の悩みを他人に話すことは、決して簡単なことではありません。もともと核家族化における周りの相談相手が少なくなったことに加えて、これは前号でもお話ししましたが、「妊娠中そして母親は、辛い苦しいなどと言ってはいけない」という言葉を頑なに守られている方々にとって、**悩みを相談することは、とてもハードルが高いことであります。ただ、その悩みをお話頂き、少しでも解決の方向に持っていけないと、妊産婦さんやお母さんの辛さ苦しさは増すばかりです。**



僕達は以前から、松本山雅FCの試合前に、スタジアムに隣接する芝生広場にて、妊産婦さんやお母さん達を対象とした、無料のお悩み相談ブースを開催しておりましたが、今回は医師である自分に加えて、助産師さん2名と一緒に、お悩み相談ブースを開設しました。母乳の相談など、育児に関することは助産師さん達が担当し、メンタルヘルスに関することは僕が対応しました。もちろん全て無料です。私達がブースを設置した場所は、赤ちゃんのオムツを替えるマットが敷かれていたり、授乳室が設置されているフロアでした。

僕達のブースに直接いらして下さり、相談をして下さった妊産婦さんやお母さんはもちろん沢山いらっしゃいましたが、好評であったのが、オムツを替えていたり、授乳室をお使いになられた後の妊産婦さんやお母さんに、助産師さん達が「何かお悩みはありますか?」と積極的に声をかけて下さったことでした。**悩みを抱えていらっしゃる妊産婦さんやお母さんが、近くにお悩み相談ブースがあることはお気づきになられていても、あと一歩は出にくいものですが、まず助産師さん達が妊産婦さんやお母さんに優しく声をかけてくださることで、多くの方の相談をお受けすることができました。**

今後も様々なイベントや、引き続き松本山雅FCの試合においても、お悩み相談ブースを開催させていただきます(最下部リンクのTwitterにおいて、開催予定は随時発信させていただきます)。

■ 災害時の赤ちゃん用コット “ベビーにこっと”の体験コーナー



僕達「周産期のこころの医学講座」は、経済産業省や松本地域の様々な組織など、多様な立場の方々とチームを組み、定期的に集い、「妊産婦さんやお母さんのメンタルヘルスを守るために何ができるか?」を考えております。もちろん、今回のママフェスマつもとの実行委員会の皆様も、チームメンバーとしてご参加頂いております。ママフェスマつもとは、以前から、災害時に対する取り組みを熱心に取り組まれていらっしゃいます。

今回、僕達のメンバーである「コンビウィズ株式会社」にご尽力頂き、コンビウィズ株式会社の製品であります、災害時の赤ちゃん用コット“ベビーにこっと”の体験コーナーを設けました。

赤ちゃんがいる家庭において、災害時に考えるべき衣食住。オムツなどの“衣”、そして液体ミルクの発売により“食”も少しずつ対策が進んできました。しかし“住”、つまり「災害時に赤ちゃんをどこで寝かせるか?」は、あまり対策がなされていませんでした。**災害時も、妊産婦さんやお母さんのメンタルヘルスを大切にしたい。パニックになりがちな災害時こそ、赤ちゃんの衣食住を全てサポートすることが大切です。**

ベビーにこっとは段ボールできており、普段はたたんで倉庫に保存しておき、災害時にはすぐに組み立てて赤ちゃん用のコットになります。通気性を考慮したコンビオリジナルパッドと、骨格となる段ボールの内部構造を工夫し、強度と通気性を高めたことで、一か月程度使うことが出来るようになっているそうです。

今回の“ベビーにこっと”は、一般販売されるものではなく、主に市町村などが購入し、備蓄するものにはなりますが、**体験コーナーで妊産婦さんやお母さんに、このような製品に実際に触れて頂いたことで、災害時への備えの意識を少しでも高めて頂ければ**と願っております。



村上寛先生(むらかみひろし)
1985年生まれ、東京都出身。信州大学医学部周産期のこころの医学講座 特任講師。三児の父。「周産期、全力を尽くします!」

村上寛先生の公式 Twitter
<https://twitter.com/murakamishinshu>



◀村上寛先生のお知り合いの松本山雅サポーターの方が制作されたイラスト

村上寛の育児日記

先日、安曇野にブルーベリー狩りに行きました。ブルーベリーは、同じ房の実でも、それぞれ熟すタイミングが異なることを知りました。これからは時間の許す限り、長野県のような場所に行きたいです。



■編集部では「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部までお寄せください。