



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。

父親の育休取得には、コミュニケーションの「道具」と「時間帯」の確認を

今年2022年は、周産期メンタルヘルスにおいて非常に大切な年です。というのも、2021年6月の国会にて「育児・介護休業法」が改正されました。その結果、まずは2022年4月に育児休業の周知と意向の確認が全ての事業主に義務化され、そして10月には出生時育児休業制度が創設・施行される予定です。この制度により、**子供の誕生直後8週間以内に、父親が最大4週間の休暇(2回まで分割可)を取得できるようになります。**

もちろん、父親が育児休業(以下、育休)を取得しやすくなることは全面的に賛成です。ただ、両手を上げて大賛成をするだけではなく、**きちんと「デメリット」と「起こりうる弊害」も今から考えておくことが大切**であると思います。

産後は、女性にとって、“メンタルヘルス不調の波が大きくなりやすい”時期です。悲しくなったり、辛くなったり、また、イライラして、そのイライラをご本人がコントロールできない状態となり、その結果、余計に辛くなったりします。父親が、子供の誕生直後8週間以内に育休を取得するということは、その“メンタルヘルス不調の波が大きくなりやすい”母親と、基本的にずっと一緒に生活することになります。なので、**女性の出産前、更には妊娠前から、「女性が小さいメンタルヘルス不調のSOSを出し、それに対して夫婦で解決を目指す」というプロセスをあらかじめ経験し、産後の大きなメンタルヘルスの不調に備える必要があります。**

しかし、出産前に父親と母親が、お互いに仕事が忙しいなどの理由から、すれ違いの生活を送っていて、コミュニケーションが十分に取れていなかった場合、**母親側がSOSを出すことが出来ない、あるいはSOSを出しても父親がキャッチや対処が出来ない、という状況が生まれ、このことが、更なる母親のメンタルヘルス不調につながる可能性があります。**

母親の不調についてお話してきましたが、もちろんメンタルヘルス不調は母親だけではなく、当然父親にも起こりうることです。以上から、新制度における父親の育休取得は、育児における大きな可能性を秘めている一方、その**育休時期以上の期間を使った「事前の準備」が必要**となるのです。

次に、メンタルヘルスの観点から、夫婦のコミュニケーションにおけるポイントを2点ほどお話ししたいと思います。

1つ目は、**夫と妻のそれぞれにおいて、“コミュニケーションにおける得意な方法”が違う**という点です。コミュニケーションで一番大切なことは、相手の話にしっかりと耳を傾ける“傾聴”ですが、一方で話す側も、ご自身の心の中にある苦しさや辛さを、少しでも正確に相手に伝える必要があります。

ただ、その一番正確に伝えやすい方法が、ある方は会話、ある方は手紙、もしかしたらLINEというツールかもしれません。そして、その方法は、当然、夫婦で異なる可能性があるはずで、なので、例えば夫が会話で、妻が手紙の場合は、夫が妻に自分の苦しさを伝えたい時は会話という道具を用いて、逆の場合は手紙のやり取りを選択する、などと工夫することで、夫婦間のコミュニケーションは大きく前進します。**お互いの得意な道具をその時々の時で使い分けるといことが、お互いを“尊重”することにもつながります。**

2つ目は、**コミュニケーションの時間帯**です。仕事や上の子の育児、更にはそもそも人間に備わっているリズムによって、コミュニケーションを取りやすい時間と、そうではない時間は区別されます。夕方はどうしてもイライラしてしまう、などということはありませんか？ **コミュニケーションを取りやすい時間帯も、夫婦で異なるので、可能であれば、どちらかの時間帯に合わせることも、大切な“尊重”です。**

コミュニケーションの「道具」と「時間帯」、この2つを考えるだけでもコミュニケーションは深まり、どちらかのメンタルヘルス不調のSOSを相手がかッチし、対処することができる可能性が高まります。**“コミュニケーションのためのコミュニケーション”を出産前の出来るだけ早い時期から開始**されることをお勧め致します。

最後に、なぜ今回このテーマを取り上げたかということ、例えば、この原稿を執筆している1月9日を最終月経開始日とすると、予定日はちょうど10月、まさに出生時育児休業制度の創設時期に差し掛かるからです。今から準備をしていく必要があります。ぜひ！



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。「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>



◀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

年末年始は、実家に家族で帰省することが出来ました。松本で育っている子供達は、初めて見る新幹線に興味津々でした。



■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。

