



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。

今月は、「イクジイ編集部に頂戴したご質問」にお答えしようと思います。以下、「安曇野市／なぎちゅう」さんから頂戴しましたご質問です。

私も、妊娠時や産後のときに周りにヘルプを出すのが難しく、1歳半差で出産した第2子の際はとても辛かった経験があります(両親、義両親は頼ることができず…)。現在第3子の妊活中ですが、もうこんな思いはするまい!と思っています。両親や義両親に頼れない環境は変わっていませんので、ならばそうならないように準備をしていきたいと感じている日々です。自分自身のメンタルヘルスのためにできること(心持ちや利用できるサービス?)などあれば教えていただけたらうれしいです。

ご質問ありがとうございます。頑張ってお答えしてみます!

まず、そもそも「メンタルヘルスとは何か」についてお話ししたいと思います。世界保健機関(WHO)が作成したメンタルヘルスアクションプラン2013-2020(翻訳:国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所)によると、そもそも健康とは、「単に病気ではないあるいは弱っていないというだけでなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態」と定義されていて、その一つである精神的な要素、つまりメンタルヘルスとは精神的な健康、「精神的に満たされた状態」とされています。つまり、なぎちゅうさんが、「ヘルプを出したい状況」に置かれた時点で、メンタルヘルスは不調であるため、これを放置しておくことは望ましくなく、何らかの方法で改善することが大切です。

両親・義両親の方々には頼ることが出来ない、そうならないように準備をしていきたいとおっしゃっているので、他人に頼るとしたら、ご主人や友人、あるいは地域の方々になるでしょうか。従って、そのような方々との人間関係を、なぎちゅうさんご自身が、ご自身のヘルプをより出しやすくなる関係に少しずつ変えていくことが大切であると思います。

ヘルプを出しやすくするためのポイントは二つあります。

一つ目は、まずはなぎちゅうさんのメンタルヘルス不調の最大の原因は何かを確認することです。家事が辛いのか? 家が散らかることが辛いのか? あるいは産後に赤ちゃんが泣く理由が分からないのが辛いのか? などで。もちろん要因は一つではないと思います。要因を考えようと意識することで、漠然としていた不安や辛さが少し特定されてくるかもしれません。ただ特に産後はしっかりと眠れないこともあり、思考力は落ちている可能性があります。その場合は、助産師さんや訪問してくれる保健師さんなどに協力をお願いして、対話することでご自身の思考の整理をサポートしてもらうことも良いかもしれません。

二つ目は、一つ目の段階で整理したメンタルヘルスの不調の要因を「コミュニケーションにて他人に伝えることができるか」です。これについては、先日SBC信越放送の「SBCニュースワイド」でもお話したのですが、「コミュニケーションのためのコミュニケーション」が大切になってきます。人それぞれ、ご自身の心の内を他人に一番伝えやすい「道具」と「時間帯」は異なります。人によっては、直接の会話かもしれませんが、ある方は手紙、ある方はLINEなどの文字を打つことが得意かもしれません。同じようにコミュニケーションを取る時間帯も大切で、人によっては、朝の方が頭が働いてコミュニケーションが取りやすいかもしれませんが、夕方～夜の方が取りやすい方もいらっしゃるでしょう。

その「道具」と「時間帯」は、夫婦やご家族でも異なります。現在、第3子の妊活中とありますので、今のうちから、キーパーソンとの「コミュニケーションのためのコミュニケーション」を大切になさると良いかなと思います。第3子の妊活が上手いき、なぎちゅうさんがより素敵なご家庭を築かれることを心より応援しております。

先ほど、SBC信越放送の「SBCニュースワイド」のお話をしました。昨年の12月から、信州大学医学部 周産期のこころの医学講座には「SBCニュースワイド」における特集のために、あらゆる活動にカメラが入っております。この取材のご縁にて、先日「SBCニュースワイド」にお邪魔し、コロナ禍における妊産婦さん達の現状を少しお話させていただきました。生出演でしたが、中澤佳子アナウンサーと宮入千洋アナウンサーの作る優しい雰囲気のおかげで、何とかやり遂げることが出来ました。また何か機会がありましたら、お邪魔しようと思っております。



左:中澤佳子アナウンサー「出産を経験した一人として、大変参考になる分かりやすい話でした」。右:宮入千洋アナウンサー「出産直後のお母さんの気持ちを代弁して下さったという思いでご覧になった方も多かったのではないのでしょうか?」

「SBCニュースワイド」における周産期のこころの医学講座の特集ですが、現在私が行っている妊産婦さんとそのご家族のメンタルヘルスの専門外来であります「周産期のこころの外來」、私が講師を務める研修会やオンライン市民公開講座の撮影、そして一緒に治療に取り組まれた患者さん達のインタビューも進めております。取材にご協力いただいた患者さん達は、ご自身の経験をテレビに語ることで、次の妊産婦さん達の心が少しでも楽になるようにと、記者の質問に答えてくださっております。これらの放送は、3月から順次放送されますので、ご期待くださいませ。



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

3歳になる次女が、最近家事をよく手伝ってくれるようになりました。気まぐれではありますが…。写真は浴槽を磨いている(?)写真です。



■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。