



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。

聴き手の価値観を入れずに、まずは“聴くことに徹する”ことが大切

今回は“共感”という言葉について、妊産婦さんの置かれている状況に思いをはせながら、じっくり考えてみようと思います。

皆さまは、“共感”という言葉を知って、どのようなイメージを持たれますか？ どなたかのある発言がご自身と同じ意見だった場合に、「それ分かります！」という反応が“共感”だと考える方が多いのではないのでしょうか？

心理学や精神医学の領域における“共感”という言葉は、実はこのような使い方ではありません。カール・ロジャースというアメリカの臨床心理学者は、自身が提唱した傾聴(相手の話に耳を傾けること)の3原則の中で、共感的理解という言葉で、「相手の話を、相手の立場に立って、相手の気持ちに共感しながら理解しようとする」と定義されています。つまり、聴き手が自分の考えや価値観を極力入れずに、相手の話を聴くことが“共感”という意味になります。

妊産婦さんの話を周りの方が聴く際に、例えばその周りの方が育児経験者であった場合は、“聴き手ご自身の育児経験や育児に対する価値観を脇に置いて、まずはその目の前の妊産婦さんの話を聴く”ことが大切なポイントです。これは、妊産婦さんの周りのご家族やお友達だけではなく、妊産婦さんのケアを仕事としている助産師さんや保健師さんにとっても大切なポイントです。もちろん、何より僕自身にも。

そもそも“共感”をする理由は、その妊産婦さんの心の状況を出る限り正確に把握した上で、何か妊産婦さんの役に立つアドバイスをすることです。最初のステップである“心の状況を出る限り正確に把握する”ためには、聴き手は自分の言いたいことをまずはグッと抑えて、聴くことに徹することが大切です。

そうでないと、常に聴き手は聴き手自身の価値観という色眼鏡で、目の前の妊産婦さんの話を聴いてしまうことになってしまいます。そうすると、なかなか正確に状況を把握することが出来ないのです。

例えば、ある妊産婦さんが、「育児がしんどくてしんどくて」ともらしたとします。もし、そのしんどい内容をこちらが純粋に聴くことが出来れば、妊産婦さんは、“自分の悩みを聴いてもらっている”という感覚を得ることが出来るし、聴き手も、妊産婦さんの状況に合ったアドバイスを送ることが出来ます。

しかし、その「育児がしんどくてしんどくて」に対して、間髪入れずに、「これからもっとしんどくなる」と言ってしまうと、その勇気を出してしんどさをもらした妊産婦さんは、心を閉ざしてしまうかもしれません。そのためにも、**まずは妊産婦さんのどんな発言に対しても“聴くこと”が大切**なのです。

この“共感”という言葉について考えていった先には、“**日頃の常識やルーティンを疑う**”という視点にたどり着きます。

妊娠・出産は当然、“嬉しいこと、おめでたいこと”ですし、無事に生まれてきた赤ちゃんには出来るだけの祝福があってほしい。ただ、妊産婦さんの出産は、場合によっては本当に大変な経過をたどることがあります。そして、**妊娠・出産に対する妊産婦さんの気持ちは、必ずしも幸せな気持ちに満ちあふれているとは限りません。**

大変な出産を終えた妊産婦さんは、心身ともに疲れ切っています。もちろん、自身が出産した赤ちゃんのことは“かわいい”と思いたい。だけど、妊産婦さん自身の心身が疲れきっていて、“赤ちゃんのことまで考えられない”という状態に陥る場合もあります。

かわいいと思いたいのに、かわいいと思えない自分を責めてしまう方もいます。そのような方に対する「出産おめでとうございます」という言葉は、時に、逆にご本人を苦しめてしまうこともあるのです。

妊産婦さんを少しでもサポートしたい。その目的のもとでは、例えば「出産＝おめでとうございますという言葉」という習慣に対して、**苦しいですが、疑いの目を持つことも大切なポイント**になります。



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>



村上寛の育児日記

今回の冬は本当に寒かったです。やっと春が来ました。松本にも陽気が訪れ、桜も咲き始めました。子供たちと過ごす時間を出来るだけ作り、大切にしていきたいと思っています。



◀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

■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。