■5月29日(日)、松本山雅FCホームゲーム戦の前に行われるスタジアムイベントで、村上先生が「聞いて安心！ママサポおはなしブース」を出展されます(9時～12時)。日頃の妊娠中や子育てのお悩みを、村上先生に直接お話できるチャンス！

シリーズ 第11回

イクジ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。

６月の「父の日」にちなんで、本号は普段のコラムとは少しテイストを変えて、村上寛本人の、医師として、そして父親としての足跡を、かなりの反省も踏まえながら振り返ってみようと思います。

私には、5歳の長女、3歳の次女、そしてもうすぐ1歳の長男がいます。私はもともと東京で、子どもの手術を担当する医師、小児外科医として働いていました。長女が生まれたのは、私が小児外科医として勤務していた東京の病院の産科病棟でした。産婦人科と私が所属する小児外科は互いに協力し合うチームで、小児外科の病棟の一つ上の病棟が産婦人科病棟でした。当時私たちが住んでいたアパートは、すぐに病院に行けるよう、病院から徒歩3分のところにありましたが、陣痛が来た妻を、タクシーではなく、徒歩で付き添って病院に連れて行ったこと、それが正しい行動であったのか、今でも自問自答しています。

幸い長女の出産に立ち会うことが出来ましたが、**当時は全く、妻の産後のケアをする、育児に参加するという発想がありませんでした**。妻の出産翌日も、同じ病院の中にはいるものの、普段通り手術に臨み、手術やその他の仕事が終わった後に、少し顔を出す程度でした。

産後、妻は実家に里帰りし、ありがたいことに妻の両親のサポートを受けることが出来ましたが、私はとにかく日々、少しでも手術がうまくなること、論文を書くことに一生懸命で、それが医師として自分がやるべきことであると考えていました。そのような状況であったため、長女の初期の育児には、恥ずかしながらほとんど関わっておりません。しかし、妻は私が仕事に一生懸命であることに、一切何も言いませんでした（でもそれが、実は決して良い状態ではないことは、今、心の底から理解しています）。それは、次女が生まれた時もそうでした。

しかし、**妻が産前よりも“突然涙を流す”こと、そして“突然イライラする”ことが増え、その理由を知りたいと思うようになりました**。現在の専門である妊産婦さんや、その周りの皆様を対象とした“周産期メンタルヘルス”に本格的に取り組むようになったのは、**そういった妻の状態を、より深く知りたいと思うようになったこと**と、たくさんの子どもの手術をこなす東京での毎日の中で、妊婦健診で突然「おなかの赤ちゃんに手術が必要です」と言われて**悲しむ妊婦さんたちと出会い、手術だけはなく、心のケアも出来る医師になりたいと考えた**からです。

ご縁があって、3年前に家族で松本に引っ越しました。当初は、平日は信州大学医学部附属病院で精神科の仕事をして、土日は東京で子どもの手術を行う生活をしていました。しかしコロナ禍で東京との往来が制限され、手術が出来なくなってしまいました。更には、松本に来たことで、妻の実家を頼ることが出来ない生活となりました。

そうなって初めて、自分がいかに育児を妻に任せてきたかを知り、自分の至らなさを痛感しました。その時点で、家庭では**「きちんと一から育児に向き合おう」**、そして仕事においても、**「周産期メンタルヘルスという領域を、自分なりに真正面から向き合い、私たちを快く受け入れてくださった松本の皆様のお役に立ちたい」**と考えるようになりました。そして昨年、日本で初めての周産期メンタルヘルスの大学講座、“周産期のこころの医学講座”を立ち上げることへとつながったのです。

周産期のこころの医学講座の活動は、メンタルヘルス不調の妊産婦さんや、もともと精神疾患をお持ちの妊産婦さんを専門に拝見する外来“周産期のこころの外来”、産科病棟とのカンファレンス、長野県各地での研修会、松本山雅FCとの地域貢献活動など、多岐に渡ります。

一方、家庭では自分なりに育児に取り組んでいます。まだまだ育児を“やっている”と言い切ることは出来ませんが、それでも少しずつ、今まで妻が担当してくれていたことを自分で担当するようにしています。そんな中、3番目の子を授かることが出来ました。松本で生まれ、松本の温かい皆様のサポートのおかげで、すくすく成長しています。

私は、日本で初めての周産期メンタルヘルスの大学講座を立ち上げた人間です。家庭での育児に言い訳は出来ません。松本地域の皆様のためにしっかり仕事をさせて頂く、そして家庭では3児の父親として育児に手を抜かない。1人で3人の子の面倒をみる経験をすると、**ご飯の準備、洗濯物干し、ごみ捨てなど、それら1つの行為だけでも、親が1人では、とても大変な作業であることを理解することが出来ます**。

医師には、夜中の患者さんの急変に備え、病院に泊まる「当直」という当番があります。東京にいた頃は何も感じませんでしたが、今は当直中に、家では妻がどれだけ大変な思いをして子どもたちを守っているかに思いをはせながら、当直業務にあたっています。理想とはまだまだ程遠いけれど、精進したいと思っています。

私自身が、以前は育児というものに全く取り組まなかった人間です。しかし、だからこそ、その父親が育児をすることが大切だと理解することが出来、今の仕事に一生懸命取り組むことが出来ています。自身の育児をしなかった過去に蓋をしながらも、周産期メンタルヘルス専門の医師として、妊産婦さんのメンタルヘルスという観点から、**父親が積極的に育児に参加することがとても大切だと、声を大にして皆様にお伝えしたい**。そして法律改正にて、男性の育休取得が加速しています。自分も育児やります、皆様も育児やりましょう！

妊産婦さんをサポートさせて頂くことは、今までもこれからも、引き続きやらせて頂きますが、**父親が育児をしていく中で抱える様々な悩みの解決にも、本格的に取り組んでいこうと思います。今、育児を頑張っていらっしゃる父親の皆様を少しでも応援できるように**。

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

長男も先日、松本山雅FCのホームグラウンド、アルウィンデビューをしました。満員のホーム側の応援を見て、何を感じているのか…？

■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。