



# 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。

## 妊産婦さんが発する言葉、妊産婦さんに掛ける言葉の“その先”を考える

本号では、妊産婦さんとのコミュニケーションについて考えてみたいと思います。妊産婦さんとだけではありませんが、**人と人のコミュニケーションは、実はとても奥深く難しい**。いくつかの妊産婦さんの言葉、そして妊産婦さんに対する言葉の例を挙げながら考えてみたいと思います。

### ■妊産婦さんからの「赤ちゃんの泣き声が辛い」

妊産婦さんがこのような言葉を発した時、僕たち周りの人間は、つい、「お母さんはみんな同じだよ、頑張ろうね」などと答えてしまっていないでしょうか？

一見すると正しいこの返事は、一般的に「赤ちゃんは泣くからだから…」という前提からの返事であって、妊産婦さんの言葉を聴いた上での返事ではありません。**大切なのは、その先を丁寧に聴く事**だと思います。「**赤ちゃんの泣き声が辛い**」という妊産婦さんの言葉は、**妊産婦さんが発したSOS**。

同じ「赤ちゃんの泣き声が辛い」という訴えでも、「なんで泣いているか分からないから辛い」、「一人で対応するのが辛い」、「単純に大きい音が辛い(感覚の問題)」など、**人それぞれ理由は全く異なります**。従って、「**お母さんはみんな同じではありません**」。

### ■妊産婦さんに対する「少し様子を見ましょうね」

この言葉は、特に僕たち医師や保健師さん助産師さんが、妊産婦さんに掛ける事が多い言葉です。赤ちゃんの発達には個人差がありますが、その発達の進み具合に関するお父さんお母さんの不安にも、個人差があります。僕たちが、赤ちゃんの発達やご様子に関して、**そんなお父さんお母さんに「少し様子を見ましょうね」と言葉をお掛けするタイミングは、とても難しい**…。

**僕たちの「様子を見る」、つまり「経過観察」は、科学的な根拠や医学的な見地からの一つの選択肢**ではありますが、お子様の一挙手一投足が気になり、不安なお父さんお母さんには、その感覚は伝わりにくく、「**様子を見る**」=「**(この状況に)何もしない→後悔するかも…**」という**不安となり得る言葉**となります。

これはあくまでも個人的な考えではありますが、僕たち医師な

どが、目の前の赤ちゃんに関して経過観察をするならば、お父さんお母さんの不安を十分にお聴きした上で、「少し様子を見ます」の方が良いかなと思います。“ね”をつけてしまうと、その**感覚の違いを飛び越えて、お父さんお母さんに、何か押しつけてしまう印象**があります。そして、**その様子を見る理由と期限をしっかりと伝える必要がある**と思います。

### ■妊産婦さんに対する「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」

これは、もしかしたら、一つの“教育”として語り継がれる言葉でしょうか。この言葉をかたくなに守られて、妊娠出産育児をこなされた、たくさんの方々がいらっしゃいます。心の底から尊敬します。ただ、僕は**松本地域の、長野県の未来の全ての妊産婦さんのために、この言葉を減らしていきたい**。

僕たちが専門とする周産期メンタルヘルスのスタートは、**この言葉を信じていらっしゃる妊産婦さんの心を柔らかくする事**。そして、辛さ苦しさを妊産婦さんが勇気を出して教えて下さったら、僕たちは全力を尽くして、その辛さ苦しさを少しでも軽くするサポートをさせていただきます。

### ■妊産婦さんに対しての「お腹大きくなりましたね」

あえて言う必要が無い言葉だと思います。お腹が大きくなる事に関して妊産婦さんは、「**赤ちゃんが成長している安心感**」と「**体型変化に対する辛さ**」の両方をお持ち(これを両価性と言います)で、**妊産婦さんによって“程度の差”は異なります**。

辛い人は本当に辛い。妊娠後期の“息苦しさ”は、赤ちゃんや子宮が大きくなって、肺が圧迫される事による物理的な要素と、体型変化あるいは出産育児に対する不安による精神的な要素が絡み合う、本当に難しく繊細な辛さです。

これらは、あくまでも例に過ぎません。妊産婦さんに掛ける言葉、そして、妊産婦さんが僕たちに発する言葉の“その先”をしっかりと考えていきたいです。もちろん僕も自戒を込めて。



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、白馬村に行きました。天気も良く、最高の息抜きになりました。長野県はまだ魅力的な場所がたくさんあるので、時間がある限り家族で行きたいと思います。



■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。