



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。

「赤ちゃんが可愛いと思えない」という妊産婦さんの言葉は“SOS”と認識を

本号では、妊産婦さんの産後のメンタルについて考えてみたいと思います。産後の女性が、家族や親族、あるいは他人に対して、「赤ちゃんを可愛いと思えない」や「赤ちゃんを可愛いと思える時と思えない時がある」と話すことは、とても勇気がいることです。一方で、赤ちゃんを可愛いと思うこと、可愛がることは、いわば“当たり前のこと”と考える方は多いと思います。

なので、産後の女性から、「赤ちゃんを可愛いと思えない」と言われると、「可愛いと思うことが当たり前」「なんでそんなことを言うの？」などと返答してしまう方が多いのではないのでしょうか？

ただ、産後の女性ご本人の立場から考えてみると、そもそもご本人も、「赤ちゃんを可愛いと思いたいのに可愛いと思えない」。そのギャップに悩んでいるのです。先ほど例にあげた「赤ちゃんを可愛いと思える時と思えない時がある」という発言は、そのギャップに対する悩みを特に表しています。そして、ご本人も赤ちゃんを可愛いと思うことは当たり前のことであると考えている場合、「赤ちゃんを可愛いと思えない」なんて周りに言ったら、周りに否定されてしまう可能性も分かっています。それでも、**その方が一人でその悩みを抱え込み、どんどん悪い方に考えてしまっ**て苦しいから、**あなたを選んで相談してくれた**のかもしれない。

「赤ちゃんを可愛いと思いたいのに思えない」は、産後のメンタルヘルス不調のSOSです。もし産後の女性からそのような相談を受けたら、感情的・反動的に「なんでそんなことを言うの？」と返すのではなく、**産後の女性が勇気を持ってあなたを選んで相談してくれたと考え、まずは、ぜひその女性の声に耳を傾けてください。**

もし聴くべきポイントが分からなかったら、ぜひ下の4点を中心に聴いてみてください。

- ① **その産後の女性への育児に関するサポートは万全か？**
- ② **もし、もともと精神科にかかっていた方なら、産前産後はきちんと治療されていたか？**
- ③ **今回の出産の前に、死産や流産を経験していないか？**
- ④ **今回の妊娠中に、切迫早産などで入院をしていなかったか？**

これらの内容は、もちろん専門的な内容も含まれていますが、会話の中から、これらの点が原因として浮き上がってくるかもしれません。特に③や④は、意外と軽視されてしまう点です。過去の死産や流産、

あるいは今回の妊娠中の切迫早産などを乗り越えての出産は、そもそも出産までの日々が心の不安定な状態です。そのため、出産後も喜びを感じることができない方も多く、**ご自身の心の“消化”で精一杯な産後となります。自分の心の“消化”で精一杯な方に、赤ちゃんを可愛いと思う余裕はありません。**

育児中は決して時間に余裕はありませんが、**必要に応じて、市町村や医療機関などでカウンセリングを受けることを勧めて頂きたい**と思います。「赤ちゃんを可愛いと思えない」という悩みを、産後の女性が「話したい」と選んだ“あなた”のアドバイスであれば、ご本人に響くかもしれません。その結果、その方のメンタルを救うことができるかもしれません。

先述の「聴くべきポイント」4点のうち、①の「その産後の女性への育児に関するサポート」は、家族や親族だけでサポートしきれることではありません。また、妊産婦さんによっては、さまざまな理由から、家族や親族に頼ることができない方もいらっしゃると思います。そのような場合は、**ぜひ“産後ケア事業”の利用をご検討ください。**育児に不安のある産後の女性が、育児に関する相談をすることができます。

特に、デイケア型や宿泊型産後ケア事業では、病院や助産院で身体を休めながら、そのような相談をすることができます。産後ケア事業はお住まいの市町村の事業ですので、一部の費用は市町村の負担となります。利用を検討される場合は、皆様がお住まいの市町村の産後ケアのホームページをご覧ください。

～市町村の産後ケア担当者からのメッセージ～

産後ケア事業は、病院や助産院で出産後のお母さんの身体のケアや授乳指導、育児に関する相談等を受けることができ、費用の一部はお住まいの市町村の補助を受けてご利用いただけるサービスです。

利用者様からは「育児に自信がたった」「身体を十分に休めることができた」「育児について相談に乗ってもらい安心した」等、多くの前向きな声をいただいています。出産後、ご自宅での育児に不安がある方は、ぜひお住まいの市町村担当課にご相談いただき、ご利用ください。



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

■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。

村上寛の育児日記

塩尻の釣り堀「たのめの森フィッシングパーク」に家族で行きました。虹鱒を釣って、その虹鱒を係の方に焼いていただいて食べました。子供にも丁寧に釣り方を説明してくださったり、食事スペースにも子供用の椅子やおむつ替えスペースが完備されていて、とても快適に過ごすことができました。スバグッティーもとても美味しかったです。

