



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。

松本山雅FCvsFC岐阜戦で、ママサポ企画のお手伝いをさせていただきました



©松本山雅FC

昨年に続き、今年も10月10日の「世界メンタルヘルスデー」に合わせ、妊産婦さんやお父さんお母さんに少しでもリフレッシュしていただきたいと、松本山雅FCと話し合いを重ね、

- ◆子どもが小さくてサンプロアルウィンでの観戦を諦めていた
- ◆子どもがいたら周りに迷惑をかけてしまうと心配して行けない
- ◆いつか観戦に行ってみたいと思っていた

そんな気持ちの育児中のお母さんたちをサポートして、妊婦さん、または育児中のお母さんが、気軽に松本山雅FCの試合に来ていただけるようにと、10月15日のホーム戦でママサポ企画のお手伝いをしました。

昨年も開催した「ママサポファミリーシート」に加えて、今年は「ママサポ安心フリーエリア」という企画を催しました。この企画では、サンプロアルウィンの一部の観戦エリアを【ママサポ安心フリーエリア】としてご用意し、子どもたちが動いてもいいように座席の指定はせず、エリア内を自由に使っていただくようにしました。

また、お子さんをベビーカーに乗せてスタジアムに来たお父さんお母さんが、スムーズに観客席まで移動するためには、できるだけ観客席の近くまでベビーカーを使えることが大切です。今回の企画では、特別に観客席のすぐ近くまでベビーカーを使えるようにしました(写真①)。



写真①



写真②



写真③

真①)。いつもとは異なり、ベビーカーを押すご家族がサンプロアルウィン内を移動される姿が多く見られました。ママサポ安心フリーエリアのすぐ近くの出口には、ベビーベッド、おむつ替えスペース、調乳用のお湯を完備(写真②③)。そして、いよいよ子どもたち、お父さんお母さんをお迎えしました。

入場する前に、子どもたちにはスタジアムの入り口で「ジャンボガラポン」を引いてもらいました(写真④)。子どもたちは1等のサイン入り色紙の緑玉が出るように祈りながら、楽しんでいる様子でした。



写真④

ママサポ安心フリーエリアでは、僕たち周産期のこころの医学講座のスタッフ(医師、助産師、ボランティアスタッフなど)がお迎えしました。席を離れてしまう子どもがエリアから出て行かないよう、出口近くでスタッフが優しく見守ったり、お父さんお母さんが観戦に集中できるよう、コーナーキックのチャンスなど状況を見計らってお声掛けし、代わって抱っこして差し上げたりしました。そして本当にささやかなことですが、ママサポ安心フリーエリアを良い思い出にいただけるよう、積極的に家族全員の写真撮影をさせていただきました。

今回の試合は、松本山雅FCが田中バウロ淳一選手の2ゴールで逆転勝利をするという劇的な展開でした。試合が終わった後のご家族の笑顔を見て、こちらも本当に嬉しかったです。

ママサポチケットをご利用いただいたママさんからは、「フリーエリアで1歳の子と一緒に観戦させていただきました。子連れで不安もありましたが、スタッフやチームバモスの方などたくさんの方に声を掛けていただき、楽しい時間を過ごせました。妊娠・出産でなかなかサンプロアルウィンに行けませんでした、久しぶりに行くことができて嬉しかったです」とのコメント(一部抜粋)が松本山雅FCに届きました。また来年もこのような企画をお手伝いすることができたら嬉しいです。



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医師。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

3番目の子が1歳を過ぎて、一人歩きをするようになりました。日頃の育児は決して楽ではありませんが、上の姉たちと手を繋ぎながら歩く瞬間などは、親としてはとても嬉しい瞬間です。



信州大学医学部
周産期のこころの医学講座

■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。