



# イクシ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。



## つらい経験をされた方に対しては、慎重に言葉を選んで言葉掛けを

妊娠が分かると、多くの方は「だいたいこのぐらいの時期に赤ちゃんが生まれて…」など、赤ちゃんと一緒に生活を想像されることだと思います。そして、産婦人科で赤ちゃんの心拍確認がなされ、母子手帳をもらい、そこからいよいよその想像がより現実味を帯びていきます。周りのご家族やご親族も、元気な赤ちゃんに会うその瞬間を楽しみにされることでしょう。

しかし、**残念なことに、妊娠をしたら必ず元気な赤ちゃんが生まれてくるとは限りません**。妊娠さんのお腹の中で赤ちゃんが死んでしまい、「死産」となる可能性があります。死産とは、妊娠12週以降にお腹の赤ちゃんが死んでしまうことです。もちろん全ての赤ちゃんが元気に生まれてきてほしい。しかし、死産は50人に1人、決して低い確率とはいえません。

もし、お近くの妊娠さんのお子さんが死産となってしまったら…。本号では、死産をされた方やご家族に対する言葉掛けについて述べたいと思います。

### 死産を経験したご家族に対しての配慮

突然の死産は、本当につらいことです。元気な赤ちゃんを産むことをとても楽しみにしていた妊娠婦さんにとっては、壮絶な経験となります。妊娠婦さんの日々の感情は、死産の後、ある時は悲しみ、ある時は激しい怒り、涙が止まらないなど、様々に変化します。

しかし、隣にいる夫(パートナー)は、そんな妊娠婦さんをご様子からすると、やや感情表出に乏しく、淡々と仕事をしておられたり、涙が止まらない妊娠婦さんを励ましてしたり、**あまりダメージがないように「見える」かもしれません**。涙が止まらない妊娠婦さんと、感情表出に乏しい夫。そのコントラストを目の当たりにしてしまうと、その夫婦の周りの方々は、夫に対して「どうか奥さんをサポートしてあげてくださいね」と言ってしまいがちです。

しかし、その言葉はぜひ慎重に使っていただければなと思います。**夫も死産を経験した本人です**。感情表出にたとえ乏しくとも、心の中はとても苦しくつらい状況かもしれません。その苦しくつらい状況の中でも、妊娠婦さんを励まそうと必死で頑張っているかもしれません。

夫婦間においても、その「温度差」が問題となっている場合があり、そもそも死産による反応(悲嘆反応)も相まって、死産後の夫婦関係は不安定になりやすくなります。どうか、**妊娠婦さんと夫(パート**

**ナー**)共に、悲嘆反応が心の中に存在していること、そして夫婦関係は不安定になりやすいことを念頭に、ご夫婦をサポートしていただければと思います。

### 死産を経験したあの妊娠について

死産の後、一定の時間が過ぎて、もしかしたらその方は、次の子を妊娠するかもしれません。もちろん、妊娠をしたいと願い、妊娠になったことは、とても喜ばしいこと。しかし、死産を経験していると、**今回の妊娠期間はとても緊張が強い期間となります**。特に前回死産となった週数に近づいてくると、例えば日々の胎動の変化にもとても敏感になり、胎動が少ないと不安が強くなります。

前回の妊娠で「上の子」は確かに死産となつたけれども、その「上の子」は決して“死んでいません”。家の中には写真が飾られているかもしれません。その写真は、わずかな間に撮影した、とても貴重な写真です。決して「上の子」が死んだ訳ではなく、死産から時間が経てば経つほど、その「上の子」の心の中における居場所が少しずつ落ち着いてくるのだろうと思います。従って、死産を経験した方の次の妊娠に対して、「(死産した)赤ちゃんが帰って来てくれたね」という言葉は、せめてその妊娠さんが、どのような考え方を持っていますかを十分に理解してからにされた方が良いと思います。

もしかしたら、その妊娠さんは、妊娠したことで「上の子」と心の距離が離れてしまうことを密かに恐れているかもしれないのです。

**イベント情報** 2月22日(水)松本市美術館で「ベビーといっしょにミュージアム」を開催。“こころのおはなしブース”も

赤ちゃんとのお出掛けは、荷物も多くて準備も大変。外出先も、赤ちゃんがグズっても大丈夫そうな場所に…など、ご苦労も多いことと思います。

そこで、お母さんが楽しめる場所で、赤ちゃんとのお出掛けをサポートしたいと、企画を考えました。**松本市美術館での鑑賞時に、ひと家族に一人のアート・コミュニケーターが付き、作品の解説ではなく、感じたことを自由に話しながら、赤ちゃんのペースに合わせて一緒に館内を回ります**。

当日は、館内の講座室で、“こころのおはなしブース”を設け、助産師さん2名とお待ちしています。こちらは美術館に入館しなくても、どなたでも自由に参加が可能。おむつ替えスペースと授乳室もあり、ご休憩など自由にお過ごしいただけます。ぜひお気軽にお越しください。詳細は、当講座のホームページ、または本誌イクナビでお確認ください。



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

■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)とベンネームを編集室までお寄せください。

### 村上寛の育児日記

先日家族で松本市美術館に行きました。草間彌生さんの作品を観た後、子どもたちの家のでのお絵描きはしばらく水玉模様が流行りました。子どもたちなりに作品から影響を受けていたようです。

