



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そ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。



妊娠出産に関する悩みと仕事に対する悩みとを、分けて聴くことが大切

「リスキリング(学び直し)」という言葉が最近話題になっています。仕事上で必要な知識やスキルを学び直すという意味です。妊産婦さんの中には、当初、妊娠中や産休・育休期間中に、今まで読んでいなかった参考書を読もう、通信教育で新しい資格を取得しようと計画された方もいらっしゃると思います。

しかし、実際の妊娠期間は、心身共に予想以上に負荷がかかったり、産後の育児期間は育児期間で、最初の頃は3時間ごとの授乳で眠れない日々であったり、あるいは子どもが歩き始めるようになると、子どもが椅子や机にのぼったり、何かを常に口に入れようとしていたり、危険ではないかを確認しなければならなかったり…など、計画通りにリスキリングが出来ない方がほとんどではないでしょうか。

本号においては、仕事を持つ妊産婦さんが、妊娠中や産休・育休の期間、あるいは育児期間を過ごす際に抱える葛藤について考えてみたいと思います。

就労期間中の妊娠のタイミングや悪阻との葛藤

職に就かれています中で妊娠が判明された方の中には、妊娠が判明した時期がちょうど仕事において、「今一番仕事に集中しなくてはならない時期・集中したい時期」であった方もいらっしゃいます。妊娠が判明したことにより、突然の計画変更を求められることもあれば、悪阻(つわり)によっては、仕事の遂行ですら不安定になることもあります。

このような苦しさは、**妊産婦さんがもともと持っていた「妊娠に対する考え(妊娠を望む、望まない等)」とは、切り離して考える必要があります。**妊産婦さんの周りの方が、その「妊娠に対する考え」と、その仕事における状況を混ぜて考えてしまうと、「妊娠できたのだから良いじゃないか」という安易な考えにつながる恐れがあります。

プライベートでは妊娠をしたいと考えていた、しかし仕事の上では、今一番集中しなければならない時期であった。**その事実同士の狭間で妊産婦さんは悩んでいるのです。**

どうか、妊産婦さんの周りの方におかれましては、**妊産婦さんの**

妊娠に対する考えと仕事における状況は別々に考えて、妊産婦さんの気持ちをそれぞれ分けてお聴きいただくことを大切にいただければ幸いです。

産休・育休中における仕事を離れたことでの葛藤

いよいよ出産が近づいた時期になりますと、妊産婦さんは産休・育休に入られることとなります。もちろん仕事自体は無い時期とはなりますが、産休・育休期間中だからと言って、仕事を完全に忘れることは出来ません。場合によっては、頑張っていた引き継ぎが、産休・育休開始までに終わっていないこともあります。

また、**産休・育休に入ってから、職場と切り離されたことで、孤立感を感じられる方もいらっしゃいます。その孤立感、大切に扱うべきです。**確かに出産間近ですので、出産に集中する時期ではあります。しかし、その仕事を離れることでの不安や孤立感を、**産前から妊産婦さんの周りの方が丁寧に聴いておくことで、出産後の育児期間において、復職に向けての具体的な心配事が出てきた際に、妊産婦さんは周りの方に相談しやすくなります。**

出産前に妊産婦さんの仕事に関する悩みを十分に聴くことなく、「まずは出産に集中しよう」となどと言ってしまうと、妊産婦さんの孤立感を深めるばかりか、仕事をする人間としてのアイデンティティを失うことにつながってしまうかもしれません。

育児開始直後の時期は、もともとの夫婦関係に、父親母親という関係が新しく加わる時期で、夫婦関係は不安定な時期となりがちです。また、夫婦関係だけではなく、親族との関係も不安定になりがちな時期でもあることを心に留めておいてください。

妊娠出産に関する悩みと仕事の悩みは、一部重なる部分はあるけれども、周りの方が妊産婦さんの悩みを聴く際は、それらを分けて聴いていただくことをオススメします。たとえ具体的な対策が見つからなくても、妊産婦さんが悩みを整理することは手伝えるかもしれないからです。



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>



村上寛の育児日記

先日、須坂市動物園に行ってきました。動物園だけではなく、アスレチックも整っていて、動物園に行きたかった次女も、アスレチックに行きたかった長女も大満足でした。



◀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)とペンネームを編集室までお寄せください。