



# 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。



## 妊産婦さんが抱く不安には、原因やキッカケを正確に把握しサポートを

初めて妊娠をされた方は、妊娠がその後無事に出産に至るのか、その先の育児はきちんとできるのか、とても不安になります。また上の子がいる妊婦さんも、たとえ妊娠出産育児を経験していたとしても、上の子がいる状態でそれができるのか、不安になる方もいらっしゃるかもしれません。

ただ、同じ初産婦さんであっても、丁寧にその不安の内容をお聴きしていくと、その内容は人それぞれです。また、上の子がいる状態での妊娠出産育児が不安な妊婦さんでも、「上の子が大変な思いをするのではないか」と不安になる妊婦さんもうらっしゃれば、経済的な問題に不安を抱く妊婦さんもうらっしゃいます。

本号では、**妊婦さんの周りの方々が、「妊婦さんの不安を少しでも正確に把握するためのポイント」**をご紹介しますので、ご紹介しますので、ご紹介します。

### 妊婦さんの不安の一番の矛先はどこか？

妊婦さんの不安の一番の矛先となる時期はどこでしょうか。妊婦さんによって、妊娠期、出産、そして育児期の、どの時期に対して一番不安を抱いていらっしゃるのかは異なります。妊婦さんによっては、明日や明後日など、目の前を乗り越えることに強く不安を抱く方もいらっしゃるれば、妊娠期や出産よりも、産後の育児期を過ごすことへの不安を強く抱かれる方もいらっしゃるかもしれません。

例えば、妊婦さんが明日明後日をどうやって乗り越えるかを不安に思っているのに、周りのご家族が、「保育園はどうするの？」などと話しても、なかなか妊婦さんは考えを深めることはできないでしょう。もちろん妊婦さんも、そご家族が親切に聞いてくれていることは理解されているはずですが、**妊婦さんが一番不安に思っている時期とはまったく関係のない問いかけが続くと、妊婦さんは孤立してしまいます。**

当然、**妊娠が進むと不安の矛先の時期は変わる可能性があります**が、「**妊婦さんが特に強い不安を抱いているのはどの時期か？**」を常に確認しておきたいところです。

### 「妊娠したからメンタルが不安定」は本当か？

妊婦さんのメンタルが不安定になることはあります。しかし、妊婦さんの周りの方が、何気なく「妊娠したから、メンタルが不安定になったのだろう」と、妊婦さんに言っていませんか？

**大切なのは、「妊娠したから」と「メンタルが不安定」の間の、「原因・キッカケ」をできるだけ考えることです。**もしかしたら、妊娠した後親族の方に言われた何気ない一言が、心に深く刺さってしまっているからかもしれません。あるいは、家族関係が悪化しているからかもしれません。あるいは、妊娠してから急に将来に不安を抱いてしまったからなのかもしれません。

それらの「原因・キッカケ」は妊婦さん自身も分かっておらず、混乱されていることもあります。「妊娠したからメンタルが不安定」は、無意識に使ってしまいがちな言葉ですが、よく考えてみると、メンタルが不安定になった原因は明確ではありません。

まずは周りの方が、「妊娠したから」と「メンタルが不安定」の間の、「原因・キッカケ」を妊婦さんが考えられるよう、サポートしていただければと思います。



#### イベント情報

#### 市民公開講座のお知らせ

周産期のこころの医学講座は、地域の方への情報発信として、定期的に市民公開講座を開催しています。これまでオンラインのみの開催でしたが、今回は直接皆様とお会いして、対面で開催いたします。性教育について、飯田市の「はぎもと助産院」の助産師さんにお話いただく予定です。皆様からのご質問にお答えしながら、楽しくお話できる機会になればと思っております。

■日時：6月21日(水) 10時～

■場所：イオンモール松本内 イオンホール

※詳細は来月号でお知らせします



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

先日、上田市にある「上田市立美術館(サントミュージーゼ)」に行ってきました。

とても大きな芝生広場があり、子どもたちもびのびと遊ぶことができました。



■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。