



# 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。



## 小さいわが子を保育園に預けることへのお母さんたちの葛藤

妊娠から育児までのどこかのタイミングで、「子どもを保育園に預けるか、預けないか」を考える方は多いと思います。例えば、産前産後休業(産休)や育児休業(育休)を取られている方ならば、出産前から復職するタイミングに合わせて、保育園にお子さんを預けることを検討されるでしょう。

保育園に子どもを預けないと復職は難しい。しかし一方で、「**子どもを保育園に預けることへの葛藤・罪悪感**」を抱える方もいらっしゃいます。復職や保育園の登録が迫ってくる中、その葛藤と一人向き合い、孤独を感じてしまうお母さんもいらっしゃいます。その葛藤の内容はさまざまであると思いますが、**その葛藤・罪悪感を適切に処理しないと、産後のメンタルヘルス不調につながります。**

本号では歴史という観点から、お母さんたちが抱く「子どもを保育園に預けることへの葛藤・罪悪感」とメンタルヘルスについて考えてみようと思います。

現在でこそ、妊産婦さんが産後にうつ状態になることが広く知られていますが、昔はそうではなく、「妊娠や出産をしたりすることによって女性の精神状態は安定する」という考えが一般的にありました。**妊産婦さんやお母さんのメンタルヘルスは、精神的な要素だけではなく、家族関係や社会的な要素にも影響されます。**従って、その方々のメンタルヘルスについて考えるためには、**医学的な研究だけではなく、その時代その時代の社会的背景も考えなくてはなりません。**

日本で妊産婦さんやお母さんのメンタルヘルスの研究が本格的に始まった1980年代は、1985年に制定された「男女雇用機会均等法」という法律に象徴されるように、働く女性の数が急激に増加し、女性の働き方が多様化した時代です。保育園に子どもを預けたい家庭は増える一方、保育園の数は全く足りていない時代でした。

一方で、その1980年代の少し前の1960年代には、子どもは3歳までは常に家庭において母親の手で育てないと、子どものその後の成長に悪影響が出るという「三歳児神話」が、さまざまな媒体におい

て広がりを見せていました。さらに1979年には、久徳重盛著「**母原病—母親が原因でふえる子どもの異常**」という書籍が出版され流行しました。“子どもの病気は母親が原因である場合が多い”というフレーズは、強烈なインパクトを当時の世の中に与えました。

**今の妊産婦さんやお母さんは、1960年代の妊産婦さんやお母さんのちょうど孫世代にあたります。**もしかしたら、祖父母世代の方から、例えば「こんなに小さいのに保育園に預けるなんてかわいそう」など言われて、「**子どもを保育園に預けることへの葛藤・罪悪感**」を感じてしまっている方がいらっしゃるかもしれません。復職と葛藤の間にいる妊産婦さんやお母さんの心は苦しいと思います。

だからこそ、祖父母世代の方々なぜそのようなことを言ったのか、その背景を、例えば本号の内容のように「その世代の方々子育てをされていた時代はどのような時代であったのか？」などと考えながら、**今の妊産婦さんやお母さんご自身のお考えを何よりも大切にしていきたい**と思います。その上で、「子どもを保育園に預けるか預けないか」をご検討いただければと思います。

### イベント情報 第7回市民公開講座お知らせ

■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  
【午前部】10時~12時  
はぎもと助産院の助産師・川尻彩織さんによる「お母さんのための命と性のおはなし」の講演。終了後、質疑応答あり。子連れ歓迎  
【午後部】13時~  
「こころのおはなしブース(個別相談)」、ワークショップ「手形アート」「ママのためのアロマハンドマッサージ」など。参加無料。詳細・申込みは周産期のこころの医学講座ホームページを参照のうえ、ぜひお気軽にお越しください!



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)とペ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、家族で安曇野市の「ホースランド安曇野」に行ってきました。大人の付き添いがあるとはいえ、子どもたちが馬に乗っているのを見て成長を感じました。