



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。



本号では、日頃から、長野県の母子保健や妊産婦さん支援、助産学生への教育と一緒に取り組んでいる仲間である、信州大学医学部保健学科教員の助産師さんたちに、松本地域のお母さんに向けたメッセージをお願いしました。

妊娠中のご夫婦同士で、助産師も交えて、気軽におしゃべりしませんか？

こんにちは。私たちは、信州大学医学部保健学科の助産師です。助産師・看護師を目指す大学生の教育と研究が主な仕事ですが、令和4年7月から、妊娠中のご夫婦を対象とした「子育ておしゃべり会」を月に1回、開催しています。今回はその「子育ておしゃべり会」のご紹介をさせていただきます。



子育ておしゃべり会を始めたキッカケ

この会を始めたキッカケは、大学で働く助産師として、信州大学のある松本地域において、人と人・地域とのつながりを大切にしたい「妊婦・子育て支援」を行いたいと思ったことです。そして、コロナ禍で、妊婦さん同士で話す機会が少ないときにつながる場を作りたい、さらには、初めての妊娠で「分からないことが分からない」と話す妊婦さんの不安軽減ができれば、という思いから、子育ておしゃべり会は始まりました。

子育ておしゃべり会のコンセプト

- 子育ておしゃべり会のコンセプトとして、
- ① 妊娠中のご夫婦が、助産師を交えて、そのときに気になる話題・関心事・悩みなどを気軽におしゃべりする交流会(そのため、講義を受ける会ではありません)
 - ② 助産師が妊娠中のご夫婦に寄り添い、伴走し、妊娠中の不安軽減や孤立しない子育ての準備を、ご夫婦と共に考える会
 - ③ 参加者同士で情報交換することで、共に成長していける場
- この3つを大切に、開催を行っています。

これまで子育ておしゃべり会では、「妊娠中の食事で注意すること」「妊娠中の気持ちの変化」「妊娠中の妻に夫ができること」「妊娠中の仕事について」など、日常にまつわるさまざまなテーマで、妊婦さんやパートナーの方たちとお話してきました。

参加された方からは、「参加者の顔が見えて、同じ境遇の方がいると分かるだけでも大変心強かったです。ネットの情報より納得感がありました(初産婦さん)」、「新たな発見や、同じ状況の皆さんと一緒に過ごし、孤独ではないと思えることができました(初産婦パートナーさん)」といった声をいただいております。

お子さんと一緒に胎児のエコー画像を見た経産婦パートナーさんは、「上の子と一緒にエコーの画像を説明込みで見ることができたので、生まれたときの顔を見るのが楽しみになりました」とおっしゃっていました。



Instagramでも、子育ておしゃべり会の様子の紹介や、情報発信をしていますので、ぜひご覧ください。皆さまのご参加お待ちしております！ QRコードからご確認くださいませ→



子育ておしゃべり会助産師メンバー(左から)佐藤優香さん、中込さと子さん、芳賀亜紀子さん、徳武千足さん、鮫島敦子さん

イベント情報 子育ておしゃべり会のご案内

- 日時: 8月20日(日)、9月24日(日) 10時30分~12時
※10月以降も月1回、日曜日午前中に開催予定
- 場所: 信州大学医学部地域保健推進センター
- 対象: 長野県内在住の妊娠中のご夫婦(出産予定日の時期や妊娠回数は問いません)
- 定員: 各10組程度 ■参加費: 無料
- 申込み: 右QRコードから開催3日前までに要申込

申込み用QRコード

お一人でもご夫婦でも、お子さんと一緒でも大歓迎。ぜひお気軽にお越しください。【編】本誌イクナビコーナーでも随時お知らせします。



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、家族で信州スカイパークに行きました。公園の中に空港があり、飛行機を間近で見ることができるので、子どもたちはとても楽しそうでした。



■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。