



# 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。



## 里帰り出産を安心安全に過ごすために注意したい2つのポイント

本号では、「里帰り出産」について考えてみたいと思います。里帰り出産とは、普段は実家と離れている場所で生活されている妊産婦さんが、産前に実家に移り、実家近くの産婦人科や助産院で出産し、産後しばらくたってから、元の自宅に戻れることを言います。

産前産後の時期を、**実家の両親のサポートを得ながら安心して過ごせるため、里帰り出産を強く希望される妊産婦さんも多い**と思います。また、夫や家族など妊産婦さんの周りの方にとっても、「**里帰り出産なら安心**」などと考える方が多いと思います。

しかし、私たちのような「妊産婦さんのメンタルヘルスにおけるSOSをキャッチし、サポートさせていただく」立場においては、里帰り出産は、**必ずしも安心安全なものとは考えておらず、大きく2つの点を考えることを大切にしています。**

### 夫との関係は？ 安心して過ごせる里帰り環境か？

全ての妊産婦さんが、里帰り出産を「強く」希望し、里帰り出産をされるとは限りません。妊産婦さんの中には、夫やパートナーとの関係が非常に不安定、つまり、自宅が妊産婦さんの心や身体にとって、安全に出産を迎えられない環境である方、さらには里帰り先の実家の環境も、決して安心して過ごせる環境ではないと考える方もいらっしゃると思います。そのような妊産婦さんの中には、**自宅よりは実家の方が「安全」と、ギリギリのところで判断し、里帰り出産を選択されていらっしゃる方もおられます。**

出産後に戻る自宅が安心できる環境ではない、あるいは夫やパートナーとの関係が不安定な方は、自宅に戻った後の育児を基本的に自分一人で行わないといけない、つまり、「育児でミスはできない」「自分がミスしたら赤ちゃんが死んでしまう」などと強く考えていらっしゃるため、**不安も大きく、産後のメンタルヘルスは不調となる可能性があります。**さらに、里帰り先の実家でも緊張を強いられる場合は、**そのメンタルヘルスの不調は、より強いものになります。**

### 里帰りで親と同居生活する際に気をつけたいこと

里帰り出産において、妊産婦さんと実家のご両親などの親族との関係がもともと良好であったとしても、注意しなければならないこと、それは、「**久しぶりの再会、同居である**」ということです。たとえ、過去の関係は良好であったとしても、今回の里帰り出産で妊産婦さんが再び実家に戻るまでには、一定の期間がたっています。妊産婦

さんもそのご両親も、それぞれ年齢を重ね、体力が落ちているかもしれません。それぞれの物事に関する価値観も、特に妊産婦さん側は、普段の夫やパートナーとのコミュニケーションにより、以前とは大きく変化している可能性があります。

したがって、里帰り出産を迎える際に、妊産婦さんもそのご両親も、「**過去みんなで暮らしていたころのイメージ**」のままでいると、**いざ産前産後に里帰りをした際に、そのイメージと実際が大きく異なっていることがあります。**さらに、産後は赤ちゃんも一緒にいることになるので、**妊産婦さんも初めての経験の連続で余裕がなく、妊産婦さんのご両親も育児のサポートで寝不足…。疲労がたまってくると、お互いの関係が不安定になることもあるのです。**

里帰り出産で妊産婦さんは不安定になるかもしれません。もし、地元を離れた昔のご友人が里帰り出産で戻ってくるということを知ったら、積極的にそのご友人と連絡を取っていただき、できる限りの範囲でサポートをしていただければと思います。

### 最新 News

#### 松本山雅FC「センサリールーム」の試験的实施について

“感覚過敏”という症状をご存じでしょうか？ 感覚過敏の症状があると、サッカーなどの競技を観戦したくても、**スタジアムの光や声援などの音がご本人の負担になったり、さらにはその負担が大きくなると、時にパニックになってしまう**こともあります。

そこで、その光や音を制限する仕組みを作り、**万が一それが負担となったり、パニックを起こしたとしても、一時的に避難して落ち着いて過ごせる“カムダウンエリア”を備えた「センサリールーム」という部屋をスタジアムに設置し、感覚過敏の方にも試合を楽しんでいただく企画を立ち上げました。**現在、その試験的な実施を、さまざまな施設の空間づくりを行っている(株)乃村工藝社と、松本山雅FCと一緒に取り組んでおります(写真上=センサリールーム、写真下=カムダウンスペース)。

今後も引き続き、松本にある医療機関として、松本山雅FCのさまざまな活動をサポートさせていただきます。



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>



### 村上寛の育児日記

信州スカイパークは、休日によく遊びに行くお気に入りのスポットです。子どもたちは、さまざまな自転車に乗るコーナーが、とても好きですよ。



◀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。

