



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。

松本山雅FCホームゲームのママサポ企画、160名にご利用いただきました



10月8日(日)に、3シーズン目となります松本山雅FCと周産期のこころの医学講座の合同企画、「安心ママサポチケット」を開催いたしました。この企画は、サンプロアルウィンで松本山雅FCを応援するおさん連れのお父さんお母さんをサポートする企画です。

開催前には松本山雅FCサポーターさんが、素敵なイラスト(右)とともにSNSで告知をしてくださるなど、事前の関心も昨シーズンよりも高く、当日は160名もの方にご利用いただきました。



おさん連れのお父さんお母さんは、いくら松本山雅FCの選手たちを90分間応援したくても、お子さんによっては、すぐ席を離れてしまう子もいらっしゃるため、試合を通して、なかなか応援に集中することができません。そこで、当日は「ママサポ安心フリーエリア」を設定し、子どもたちが自由に動き回る際には、私たちスタッフがサポートさせ



ていただき、お父さんお母さん方には、できる限り応援に集中していただけるようにしました。

今シーズンからは、エリアの最前部に「わくわくキッズスペース」(写真①)を設け、子どもたちが柔らかいマットの上で自由に過ごせるようにしました。もちろん「わくわくキッズスペース」には保育士さんやスタッフが常駐し、安全面には十分に配慮しました。

お子さんが小さい場合、安心安全な授乳室やおむつ替えスペースが必須となります。今回は、東京に本社を置く乃村工藝社という、空間を創る会社の方ともチームを組み、スタジアム内に「モバイル赤ちゃん休憩室」(写真②)を設置しました。こちらは車の後方に連結させて移動できる「トレーラーハウス」で、部屋を施錠することもできるため、授乳室としてお母さん方に安心してご利用いただくことができました。



試合前には、松本山雅FCのオフィシャルマスコットであるガンズくんも、「ママサポ安心フリーエリア」に遊びに来てくださり(写真③)、子どもたちは大盛り上がりで喜んでいました。途中、小雨が降りはしましたが、試合終了まで事故なく実施をすることができ、ホッとしています。

松本山雅FCとは、もうすでに来シーズンのママサポ企画について話し合っており、より良い企画を松本地域のお父さんお母さん方にご提供できるよう準備していきます。今後も、多くの方のご参加をお待ちしております!



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、家族で松本市岡田の「マツモトサトヤマドアーズ」を利用させていただきました。火おこしやピザ作りなどを体験させていただきました。素晴らしい時間を過ごすことができました!



■編集部では「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部までお寄せください。