



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。

流産や死産をされた方が「つらさと同時に抱えていること」に寄り添う

妊娠が分かった後、どれだけ無事に赤ちゃんが生まれてくることを望んでも、必ずしも元気な赤ちゃんが生まれてくるとは限りません。妊婦さんのお腹の中で赤ちゃんが亡くなってしまい、「流産や死産」となる可能性があります。大切なのは、**流産や死産をされた方**をできる限りサポートすることです。しかし、その周囲の方の中には、**どのようにサポートすれば良いか分からず、流産や死産をされた方に声を掛けにくいと思う方もいらっしゃる**かもしれません。

本号では、流産や死産をされた方が、直後にどのようなことを感じていらっしゃるのかを考え、そういった方へのサポートのきっかけとなればと思います。

流産や死産をされた方の93%の方が直後につらさを感じ、さらに流産や死産の半年後も、50%程度の方がつらさを感じておられるというデータがあります*1。

流産や死産をされた方の中には、食欲がなくなったり、眠れなくなってしまったりする方も多く、そのつらさは、ご本人に大きなダメージを与えます。そして、その**ダメージを受けながら、ご本人が自身の妊娠から流産までの「過去」を振り返られる**ことがあります。もしかしたらその方は、妊娠中、たとえば上の子の育児を並行しながらの妊娠でとても疲れてしまって、イライラされることが多かったかもしれません。あるいは、悪阻の症状に苦しめられながら仕事をすることで、妊娠自体を肯定的に捉えられない時期があったかもしれません。

そのような「過去」は、当然医学的に流産とは結びつかないのですが、**流産や死産をされた方の中には、どうしても、その「過去」と流産を関連づけて考えてしまったり、ご自身を責めてしまう方が**いらっしゃいます。周りの方からしても、そのような考えは受け入れにくいこともあり、「そんなことを言わないで」などと、否定的な言葉を使ってしまうこともあるかもしれません。

しかし、ここでぜひお願いしたいのは、**周りの方は否定せず、流産や死産をされた方の言葉を聴いていただきたい**ということです。周りの方においてもつらい時間ともなるかもしれませんが、**周りの方がただじっくり聴くことで、その方の「心の整理」をお手伝**

いできるかもしれないのです。

さらに言えば、流産や死産をされた方が、つらさと同時に抱えていることは、「過去」だけとは限りません。**「未来への不安」も抱えている可能性があり、その未来の中には「次の妊娠」も含まれます。**

妊娠成立に至るプロセスは、決して簡単なものではありません。目の前にいらっしゃる流産や死産をされた方は、もしかしたら長い間ずっと不妊治療に取り組まれ、やっと妊娠をされた方かもしれません。そのような場合、今回の流産や死産によるつらさを感じながらも、一方で、**再び妊娠を望むならば、次の妊娠へのプロセスを、流産後の早い段階から考えなくてはならない…、その狭間で苦しんでおられる**かもしれません。

周囲の方からすると、流産によるつらさをじっくりと時間をかけて癒すことを重視し、「次の妊娠はしばらく先で良いのでは？」と促す方が良いのではと考えるかもしれません。しかし、ここでも大切なのは、**目の前の流産や死産をされた方の「心の整理」をお手伝いする姿勢**だと考えています。流産や死産後でつらさを抱えながらも、妊娠可能な時期を重視し、次の妊娠の準備を早めに開始する選択肢も、非常に現実的な考えであり、実際にそのように行動されて、次の妊娠・出産をされた方も多くいらっしゃいます。

流産や死産によるつらさ、そして妊娠に至るまでの難しさは、お一人お一人で大きく異なるため、大切なのは**目の前の流産や死産をされた方が、その方にとって「最善の選択肢」を取れるように、周囲の方がサポート**することです。



最後になりますが、先ほどの調査研究*1によると、流産や死産をされた方のうち、「誰かにもっと話を聞いてほしかった」方は93%で、「行政の相談窓口で相談した」方は5.2%でした。つまり、**流産や死産をされた方のほとんどの方は、誰かに相談したかたのになかった方**なのです。流産や死産をされた方の言葉をじっくり聴く方が少しでも増えることが大切だと考えています。

*1…参考文献「令和2年度子ども・子育て支援推進調査研究事業 流産や死産等を経験した女性に対する心理社会的支援に関する調査研究」



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。