



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。



その女性が「妊婦」である前に、一人の「人間」であることを大切に

一人の女性が妊娠をすると、産婦人科に行き、市役所で母子健康手帳をもらい、保健師さんや助産師さんなどと妊娠・出産・育児に関する話を多くするようになります。また、どこかのタイミングで、家族や職場の方へも妊娠を知らせることになるかと思いますが、そうすると、家族や職場の方とも、妊娠・出産・育児に関する話を多くするようになるでしょう。

一人の女性が妊娠をされたのだから、そういった話が多くなるのは当然です。しかし、**もともとのその方の妊娠以前の生活や、妊娠中の妊娠以外の生活にも、思いを馳せることが重要**だと考えます。

■妊婦さんの心に寄り添い、必要な場合は早めに対処を

一人の女性が妊娠をする前の状況は千差万別です。妊娠するために長年不妊治療に取り組まれてきた方。子どもは欲しいと思っていたけれど、結婚してからまさかの早いタイミングで妊娠された方。流産や死産を経験された後に妊娠された方。交際期間中に妊娠が分かった方など。



その千差万別な状況と、その方の妊娠前の生活によって、**妊娠に対する感情もさまざま**になります。妊娠された喜びを強く感じられている方もいらっしゃるけれど、妊娠を強く望んで長年の不妊治療をしてきたけれど、いざ妊娠してみると、全く実感が湧かず戸惑っている方などいらっしゃると思います。

しかし、妊娠をすると、産婦人科受診、母子健康手帳、健診、出生前診断を受けるか受けないかの決断など、次々と妊娠出産育児に関するイベントを消化しなければなりません。そのイベントの流れは、その方の妊娠前の状況や妊娠をされた際の反応の多様さに比べると、やや画一的(一様にそろっている、型通り)とも言えます。だからこそ、**妊婦さんの周りの方が、より一層慎重に、妊婦さんがその画一的な流れについていけているのかを確認する必要があります**。

周りの方がその方を「妊婦さん」と捉えて、先に迫る出産の時期を

想像しながら話しかけている間に、**妊婦さんご本人は、妊娠に対する戸惑いや仕事が進まなくなるかもしれない不安を抱えているかもしれない**のです。妊娠・出産・育児の流れに対して、**妊婦さんの心が「取り残されている感じ」をできるだけ早めに発見して対処することが、産後のメンタルヘルス不調の予防に重要**と考えています。

■妊産婦さんを焦らせない、妊産婦さんが焦らない

これまでお話してきたように、妊娠するまでの期間、そして妊娠してから出産するまでの期間を、**妊産婦さんは、それぞれさまざまな葛藤を抱えながら過ごされています**。葛藤が大きければ大きいほど、産後の育児に困難を抱え、その結果、赤ちゃんを可愛いと思いたいのに思えない状態の可能性もあります。そのようなときは、妊産婦さんやその周りの方は、どうすれば良いでしょうか。

さまざまな方法が考えられると思いますが、**大切なことは「妊産婦さんを焦らせない、妊産婦さんが焦らない」こと**だと思います。子どもが生まれることをとても楽しみにしていた妊産婦さんにとっては、産後、赤ちゃんを可愛いと思えないことはとてもつらいことです。ただでさえつらい状況を、妊産婦さんの周りの方が「赤ちゃんは可愛いもの、可愛がるのは当然」を押し付けると、より一層妊産婦さんはつらくなります。



ただでさえ妊産婦さんは焦っている、だからこそ**「赤ちゃんを可愛いと思いたいのに思えない」状況を妊産婦さんからのSOSと捉え、まずは冷静にその原因を考えたい**ところです。

そして、**今は可愛いと思えなくても、将来的に可愛いと思える可能性は十分にあります**。赤ちゃんが追視をできるようになったことがきっかけで、可愛いと思えた。離乳食を食べた後、子どもが笑顔を見せたときに初めて可愛いと思えた。そのような妊産婦さんやお母さんは、たくさんいらっしゃいます。繰り返になりますが、**妊産婦さんやお母さんを焦らせないことが重要です**。



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

年末年始は自宅でゆっくりと過ごしていました。しっかり休めたので、2024年も全力で駆け抜きたいと思います！



◀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。