



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。



就労中の妊婦さんが持つ悩みは「妊娠出産」「仕事」に分別して対応を

仕事をされながら妊娠出産育児に向き合う方々が大変なのは、「妊娠出産育児」と「仕事」という二つのことに関して、「イメージと現実のギャップ」に同時に適応しなければならないことです。

仕事をされている方で妊娠が判明した方の中には、妊娠が判明した時期が、ちょうど仕事において「今一番仕事に集中しなくてはならない時期・集中したい時期」である方もいらっしゃると思います。そのような方は、妊娠が判明したことにより、突然の計画変更を求められることもあれば、悪阻により、仕事の遂行ですら不安定になることもあります。悪阻だけではなく、妊娠前と比較して疲れやすくなったりお腹の張りを感じていたり、体調に何かしらの変化があるかと思えます。



その体調の変化が、周りには気付かれないものであっても、例えば、夕方になると、突然疲れるようになり、集中力が持たなくなってしまう。仕事はどんどん増えていき、こなしてはいるけれど、実は今までのように優先順位をうまくつけられなくなっている。今まではそんなことは決してなかった。どれだけ仕事が多くても、根性と気合いで乗り切ってきた。だけど今は、それがどうしてもできない。「こんなはずじゃなかった」。…などと、妊娠前には想像していなかった「仕事における現実」に苦しんでいらっしゃる妊産婦さんは少なくありません。

「妊娠をすることを強く望んでいて、妊娠をすることができた」。確かにその事実は存在するかもしれないけれど、これまで仕事を一生懸命に取り組まれてきた方は、今までの仕事のスタイルで仕事ができない悔しさや、もどかしさを抱えていらっしゃると思います。その両者が混ざり合い、仕事をしている妊産婦さんの妊娠と仕事、それぞれに対する肯定感や否定感、日々変動しています。

さらに、もし妊産婦さんの中に、妊娠したタイミングに対して「正直予定より早かった」など、何らかの後悔を抱えていらっしゃる方がいたら、その後悔の気持ちも加えて日々増減しています。それらの

組み合わせにがんじがらめになりながら生きることは、とても苦しいことです。

このような苦しさを、妊産婦さんが周りの方に表現することは、簡単なことではありません。なぜならば、妊娠というものに否定的な考えがあることを周りに伝えることによって、周りから非難されること、周りからこの妊産婦さん大丈夫かなと思われることなどを恐れるからです。

しかし、妊娠というものに否定的な考えを持つことは、決して変なこと、おかしいことではありません。大切なのは、まず妊産婦さんが持っている「妊娠に対する考え」と、「仕事に対する考え」をできるだけ構いません、別々に切り離して考えることです。もし周りの方に言いにくければ、ノートの中でこっそりでも構いませんので、「妊娠に対する考え」と「仕事に対する考え」という項目を設けて、思いのままご自身の言葉を吐き出してみてください。



■妊産婦さんの周りの方へ

もし妊産婦さんの周りの方が、妊産婦さんから妊娠と仕事に関する相談を受けたら、どうか「妊娠できたのだから良いじゃないか」という言葉だけは、使わないでいただきたいと思います。その言葉は、妊産婦さんのところに深く刺さってしまいます。プライベートではもちろん妊娠をしたいと考えていた。しかし仕事では、今一番集中しなければならない時期であった。そのような場合、それらの事実の狭間で妊産婦さんは悩んでいるかもしれないのです。

妊産婦さんの周りの方におかれましては、妊産婦さんの妊娠に対する考えと、仕事における状況は別々に考えて、それぞれに対する気持ちを、それぞれお聴きすることをお手伝いしていただければ、幸いです。



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

本日はバレンタインデー。長女がマフラーを内緒で編んでくれたようで、プレゼントしてくれました。写真では分かりにくいと思うのですが、山雅カラーの緑のマフラーです。ありがとう！



◀村上寛先生のお知り合いの松山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。