



# 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こ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。

## これから&いま父親の皆さまに伝えたい、令和流コミュニケーション

父親が朝から晩まで働き、たまの休みにその仕事について子どもに語る。そしてその子どもの心の中には、徐々にその仕事や自身の父親への憧れが形成されていく。いわゆる、「**背中を見せる**」。なかなかかっこいい言葉ですし、昔はもしかしたらこの言葉が美德とされていたかもしれません。

しかし、令和の時代、もし父親が仮に家事や育児を一切やらず、すべて母親がやっていたら家庭が崩壊してしまいます。なぜかという、家庭以外の「**支援体制**」が脆弱になっているからです。

1970年代前半には200万人程度だった日本の出生数は、2023年に80万人を切りました。これは、隣人がいわば子育て世帯である確率を下げることとなります。お隣さん同士が共に子育て世帯であったら、もしかしたらお互いに育児を助け合う関係が成立するかもしれませんが、例えば今マンション暮らしであったなら、子育て世帯はそのマンション内にいたいどれくらい住んでいるでしょうか。

そして何より、母親が家事育児だけをしていたら、その母親は社会から孤立してしまいます。絶対に避けなければなりません。

そのためにも令和の父親は、「**顔を見せる**」。つまり父親と母親が共に仕事をして、共に育児をする関係であるべきです。さらに、妊娠から出産、そして育児の過程において、**妻が母親になる速度と、夫が父親になる速度ができる限り一緒でありたい**。その意識を持って妊娠期間を過ごさないと、子どもが生まれ、育児が始まったときに、夫婦・カップルの距離はどんどん離れていってしまいます。

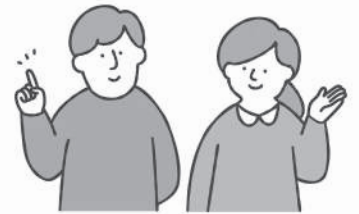
妻やパートナーが妊娠したら(あるいは妊娠をする前から)、これから父親になる人がやらなければならないことは、積極的なコミュニケーションであると思います。これを図るには、**まずは「コミュニケーションのためのコミュニケーション」**が必要です。

夫婦やカップルは他人同士ですから、それぞれが「こころのSOS」

を出しやすい方法は異なります。**顔と顔を合わせて「話す」**のか、**夜に一人で手紙を「書く」**のか、**それともスマートフォンにメッセージを「送る」**のか。それぞれの出しやすい方法を話し合い、尊重し合う。この作業を夫がリードすることが大切です。

その土台の上で、次に子どもが生まれた後に目立つようになる「**それぞれの家族関係や義理関係**」について話し合っておくと良いと思います。もしかしたら子を授かる前にはあまり明らかではなかったことが判明するかもしれません。しかしこの内容を丁寧に話し合っておくと、その夫婦・カップルを取り巻く家族や義理関係内における、産後の父親としての役割がはっきりしてきます。

例えば、妻が彼女の母親に対して決して良い感情を抱いていないとします。しかし、妻の母親は育児を手伝おうと、産後の一定期間自宅に住み込むことを一方的に計画している。そのようなときに、



夫はどんな振る舞いをすべきか。妻の母親と、これから夫婦・カップルで築いていく新しい家庭との距離を調整する必要があります。もし妻が、実母に産後自宅に来ることを断りたくても断れないのならば、夫が間に入り断ることが必要になります。確かに妻の母親が自宅に産後一定期間住み込むことで、「**育児の負担**」は軽減するかもしれない。しかし一方で、「**こころの負担**」が増してしまうかもしれない。「**体の疲れ**」と「**こころの疲れ**」は分けた上で、**天秤にかけて考えることが重要**です。

これから父親になる皆さま、そして父親の皆さま。令和の時代らしい、より良い「父親」を共に追求してまいりましょう。



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

最近、急ぎょ妻が入院をした時期が。そのため、どうしても一番下の子どもを関西出張に連れて行かねばならなくなりましたが、なんとか遂行することができました。子どもの成長を感じました。



◀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。