



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。

SNSに苦しめられている妊産婦さんへのサポート、どうする？

日頃、妊産婦さんたちとお話する際、「育児における不安な点をどう解決しようとしているか」という話題になることがあります。ある方はご自身の母に電話、ある方は市役所の保健師さんに聞く、ある方は近くの助産院に相談するなど、その方法はさまざまです。中には、「SNSやインターネットで調べる」という方も。しかし、不安な点をSNSやネットで調べることで、より不安になってしまう方がいらっしゃいます。

妊産婦さんは、産後の育児に不安を抱きながらも、どう育児をしているかと妊娠中からイメージを膨らませます。特に初めての出産を迎えられる方は、誰かに話を聞いたり、一生懸命本を読んだり、ネットで調べたりしながら育児のイメージを固めていきます。産後が不安なほど産前によく調べられることが多いのですが、いざ出産するとイメージ通りにものごとは進みません。

例えば、数字にきっちりされてきた方にとって、赤ちゃんにあげた母乳の量が何ccか分からない現実、最初は受け入れにくいものがあるかもしれません。産前に作ってきたイメージと、実際に育児が始まってみて直面する現実には、隔たりがあるのは当然のことです。

■不安の解決方法

「産前に作ってきたイメージと、実際に育児が始まってみて直面する現実には隔たりがあり、育児に関する不安はその隔たりの中に存在している可能性がある」。

上記の認識を土台として、育児に関する不安の解決方法について考えてみます。不安を相談する相手が、産前からよくコミュニケーションを取ってきた人(例えば母親、保健師、助産師など)なら、どのような産後のイメージを作っていたのかを把握しており、そのイメージと実際の育児との違いに悩んでいることが理解しやすいので、妊産婦さんと同じ方向を向きやすくなります。しかし産後に初めて相談する相手、あるいは里帰り出産などで久しぶりに再会する母親は、いわば「自身の経験から、あるいは一般的な専門知識」のみで助言することになります。それが正しいものであっても、妊産婦さんのこれまでの道のりを考えると、その助言は少し妊産婦さんが受け入れにくいものになるでしょう。助言も大事ですが、まずは**妊産婦さんの妊娠中からの初めての育児に関するイメージ作りから、労をねぎらい受け止めることが重要**だと思います。

まだ近い存在なら、妊産婦さんの「育児の実際」を確認することができます。それに即したアドバイスを送ることが可能です。しかし「SNSやネット」は、育児の実際を見てくれません。いわば玉石混交の一方的な情報であふれ、「産前に作ってきたイメージ」と「育児の細かな実際」の両方を無視した内容です。これこそ妊産婦さんがSNSやネットでいくら調べても不安が減らない、その本質だと考えています。

■「構造化」でSNSから離れるサポートを

ご本人があまり有効ではないと分かっているにもかかわらず、ネット検索やSNSで相談することをやめられなくて苦しんでいる方に、「周産期のこころの外來」でもたくさんお会いします。そのような方には、まずは**妊娠中に産後の育児をどのように考えてこられたのか、どう準備されてきたのかを丁寧にお聞きします**。その中で、「実はパートナーが産後の育児に関われないことが分かっていたので、出産にすごく不安だった」などの苦しさを確認することもあります。その次に、**そのイメージと産後の育児の実際の隔たりを確認**。このようなプロセスを丁寧にたどることで、妊産婦さんがそもそもどうして不安なのか、妊産婦さんによって異なるその原因に少しずつ近づいていきます。

その上で、いよいよご本人がSNSやネットで調べることを「やめたいのにやめられない」にアプローチ。具体的には、「構造化」というアプローチを取ります。例えば週に1回、じっくりと不安を話せる場を保障する代わりに、少しずつSNSやネットから離られるようにサポート。話せる場での相談相手はその都度異なりますが、**相談相手には、きちんと妊産婦さんが妊娠中に考えてきた育児に関するイメージ、そしてそのイメージと実際の隔たりの存在などを丁寧に共有**します。そうすると妊産婦さんは以前よりも相談をしやすくなると思いますし、相談相手の発する回答も、より妊産婦さんに届きやすくなると思います。

ただ、この「構造化」によって、さらに不安が強くなるような方には、心療内科や精神科の治療が必要な可能性があります。ぜひ一度、保健師さんや助産師さんに相談するか、心療内科や精神科の受診をされることをお勧めしていただければと思います。



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X(旧 Twitter)
<https://x.com/murakamishinshu>



村上寛の育児日記

サンプロ アルウィンで松本山雅FCの試合があるときは、できる限り家族全員で選手たちを応援します。長男も「チャント」や「手拍子」を頑張っています。



◀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。

