



# 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。  
妊産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。

## 産後うつは、妊産婦さんだけの話ではなく、父親もなり得ること

そもそも産後うつとは、「産後にメンタルヘルス不調になること」です。初めての育児という状況は、妊産婦さんだけではなく父親にとっても同じ。その初めての経験において、**父親もメンタルヘルスが不調になることは当然あり得ること**です。しかし、妊産婦さんの産後のメンタルヘルス不調を発見する体制と、父親の産後のメンタルヘルス不調を発見する体制には大きな違いがあります。

妊産婦さんには、ほぼすべての産後の母親が回答するアンケート形式の「エジンバラ産後うつ病自己質問票」という、メンタルヘルスに関する質問票が用意されています(まだまだ不十分な点はあるとはいえ)。また産後の健診などの際に、ご自身のメンタルヘルスが不調なことを支援者に相談することができます。しかし**父親には、ご自身のメンタルヘルスが不調なことを、支援者に相談する機会は減多にありません**。パートナーの産後の健診に父親が同席したとしても、そこで自ら自身のメンタルヘルスについて相談することは容易ではないでしょう。父親は妊娠出産を、自ら経験できる訳ではありません。だからといって、父親の産後のメンタルヘルスに関して考えないというわけにはいきません。なぜならば、父親が産後うつになると、そのパートナーが産後うつになりやすくなります。また父親の産後うつは、その父親の自殺リスクをあげてしまいます\*1。ほかにも、本の読み聞かせの減少など、養育行動にも問題が起こってきます\*2。つまり**父親の産後うつは、母親の産後うつと同様に家族全体の問題**なのです。



児に関わる方々との人間関係の変化です。

①の「育休の取り方」に関して、今、産後に育休を取得する父親が増えています。しかし育休を取得すること自体よりも、**育休前にどのような生活をされていたのが重要**です。妊娠中に、夫婦・パートナーの間で産後の育休の育児分担などについて十分話し合うことができている父親は、産後の育休にスムーズに入れる可能性が高くなります。

そして、②の「産後の育児に関わる方々との人間関係の変化」ですが、産後の妊産婦さんの心身は決して万全ではありません。妊産婦さんにとっては、新しく「母親」という存在になる非常に繊細な時期です。夫婦・パートナーがお互いに些細な言動に反応することなどが積み重なり、二人の関係性は不安定になりがちです。さらに、夫婦・パートナーの周囲には、育児をサポートして下さるご家族がいらっしゃることもあります。例えば、普段あまり接することがなかったご家族が、産後は自宅に住み込むこともあります。育児をサポートして下さるご家族の存在は大変貴重です。しかし、どのような方とであっても、「同じ家で一緒に長い時間を過ごすこと」は、それぞれに一定のストレスがかかります。育児に関わる皆に疲労が溜まってくると、人間関係は不安定になりやすくなります。**育休を取るのか取らないのか、産後の育児体制はどのようにするのかなど、産後のスケジュールをできる限り産前に決めておくことが大切です**。

※「父親の産後うつ」という言葉は、決して適切だと世間に承認された言葉ではないと理解しています。なぜなら、母親と父親では産前産後のホルモンの変化や産前産後における役割の違いを踏まえたメンタルヘルス不調に至るまでの過程が異なるからです。この原稿では、便宜上「父親の産後うつ」という言葉を使用しましたが、この言葉の使い方は慎重であるべきで、議論が必要な言葉です。

【出典】

- \*1. Quevedo L, da Silva RA, Coelho F, Pinheiro KA, Horta BL, Kapczynski F, Pinheiro RT. Risk of sui- cide and mixed episode in men in the postpartum period. J Affect Disord 2011 ; 132 (1-2) : 243-246.
- \*2. Davis RN, Davis MM, Freed GL, Clark SJ. Fathers' depression related to positive and negative parenting behaviors with 1-year-old children. Pediatr ics 2011;127 (4) :612-618.



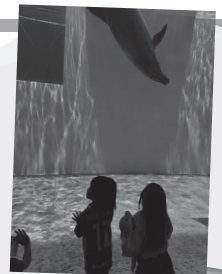
村上寛先生(むらかみひろし)  
1985年生まれ、東京都出身。信州大学医学部周産期のこころの医学講座  
医師。三児の父。「周産期、全力を尽くします！」

村上寛先生の公式X(旧 Twitter)  
<https://x.com/murakamishinshu>



### 村上寛の育児日記

子どもたちは、新潟県上越市にある「上越市立水族博物館 うみがたり」がとても好きで、休日によく連れて行きます。イルカショーが一番好きなようです。



◀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。