



イクジイ世代にお伝えしたい 周産期のこころのこと



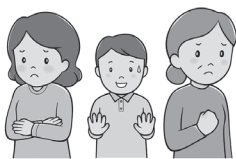
■信州大学医学部周産期のこころの医学講座の特任講師・村上寛先生による連載コーナーです。妊娠期から産後の女性とご家族のメンタルヘルスに関する村上先生のコラムをご紹介します。

赤ちゃんを迎える際の、夫婦のコミュニケーションの重要性

赤ちゃんを迎えるカップルには、夫婦の方々、あるいはそうではない方々もいらっしゃいます。その中には、当然関係が良好なカップルもいれば、関係が不安定なカップルも。さらに細かく考えると、他人からは関係良好に見えても、実際は関係が不安定なカップルも存在しています。例えば、一定の交際期間を経て結婚をされた夫婦の場合。それまで「口論」をしたことが無く、結婚までいわば「順調」に進まれていたとします。ただその後、妻の妊娠を機に、突然お互いにギスギスしてしまうことがよくあります。その際、**ギスギスの原因を決して「妻が妊娠したから」としてはいけません。**「妻が妊娠したから」という不明瞭な理由ではなく、できる限り状況を整理して、ギスギスの原因を考える必要があります。ここでは、その原因となりうることを2つ考えてみます。

原因①お互いの親族との急激な接近

交際期間、そして結婚前後では、あまり深くなかったお互いの親族との関係。しかし妻が妊娠してから、特にお腹の赤ちゃんがどちらかの親族にとって「初孫」であったりすると、急に夫婦とお互いの親族との交流が増えることがあります。例えば、これまでは様々な意思決定を共同で行なっていた夫婦がいたとします。しかし妻の妊娠後から、夫の母親が産前産後に関する意思決定に関わるようになった。そして夫の母親と妻で意見が異なったとき、夫が夫の母親の意見を尊重する。そのような「夫と夫の母親との距離の近さ」を新たに発見した妻は、ときに苦しくなることがあります。このように、**妊娠後はお互いの親族との関係に変化が生じやすくなるので、妊娠前に夫婦それぞれがそれぞれの両親との関係性をいったん見つめ直しておく**と、夫婦として良いパートナーシップを構築しやすくなると思います。



- 確かに妊娠は望んでいたけれど、今重要なプロジェクトを抱えていて、あるいは昇進のチャンスが目の前にあって、仕事に没頭したいと思うタイミングでの妊娠であった。
- なかなか妊娠に至らず苦しかったが妊娠。いざ妊娠すると、うれしいというよりも実感が湧かず、心の置き所に悩んでいる。

例えば、上記のような妊娠への考え方や捉え方は、出産に至ったときさらに枝分かれをしていきます。

- 妊娠期間中は心身ともに順調で赤ちゃんに早く会いたかったけれど、いざ出産をすると実感が全く湧かず戸惑っている。
- 出産後の育児指導についていけないと感じ、同じころに出産した他の妊産婦さんの順調そうな様子を見て苦しんでいる。
- 妊娠中に一度人工妊娠中絶を考えただけで継続を選択。その罪悪感が産後に突然に強くなってしまった。

これらは一例ですが、妊産婦さんにはこのようにそれぞれのストーリーがあります。どれだけ妊娠中が楽しくても、産後につらさを抱える方もいらっしゃれば、その逆の方もいらっしゃいます。妊娠出産は、ただでさえ「妊娠したことを喜ばないといけない」「しんどいと思ったらお腹の中の赤ちゃんに申し訳ない」などの観念によって、妊産婦さんはご自身の苦しさを外に出しづらくなります。そしてその外に出しづらい苦しさはどんどん形を変え、赤ちゃんを待ち望む周囲の方々気づかないうちに、妊産婦さんを追い詰めている可能性があります。だからこそ、夫・パートナーが、「**妊産婦さんが妊娠出産をどう考えているか、そしてその考えがどう変化していくのか**」を、常に確認し続けてサポートする必要があります。

原因②妊産婦さんの葛藤の変化

妊産婦さんの妊娠への考え方や捉え方には色々なパターンがあり、それは妊娠期間中に変化します。もちろん、「妊娠して良かった、うれしい」と感じていらっしゃるのは何よりです。しかし妊産婦さんの中には、予想外のタイミングでの妊娠となり、戸惑っている方もいらっしゃいます。

信州大学医学部周産期のこころの医学講座では、9月7日(土)に「**市民公開講座**」をイオンモール松本で開催します。この市民公開講座では、子育て中のママにスポットを当てたドキュメンタリー映画「**ママをやめてもいいですか!?**」を参加者の皆様と鑑賞し、午後感想を述べ合いながら夫婦・カップルの「**パートナーシップ**」などについて考えます。無料ですので、もしよろしければご参加ください。



市民公開講座
申込はこちら



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

先日、次女と長男を連れて松本山雅FCのチラシ配りに参加。いくつかの班に別れて、それぞれに松本山雅FCの選手が加わりました。私達の班には、浅川隼人選手が加わってくださいました。選手と一緒にチラシを配り歩いた楽しい時間でした。



◀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」に関す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。

