



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。

妊産婦さんそれぞれの「背景」に想いを馳せる大切さ

一人の女性が妊娠をされ、出産に向かって過ごす期間。心拍確認の前後に母子健康手帳を受け取ったあと、定期的に妊婦健診を受ける生活に入ります。ご家族、市町村の保健師さん、そして産婦人科や助産院の助産師さんなどとともに、出産・育児の準備を進めていきます。

保健師さんや助産師さんは、日々多くの妊産婦さんと関わっています。何か相談をしたら、きっとたくさんのアドバイスをしてくださるとも心強い存在です。ただ、必ずしも妊産婦さんが保健師さんや助産師さんに、ご自身の悩みやつらさをすべて打ち明けられるわけではないと思います。

幼少期のトラウマが思い出される方も

例えば、幼少期にご自身の父親あるいは母親から暴言・暴力を受けて育った方。あまりにもそのころがつかなくて、ご自身が将来妊娠して出産することなど考えていなかった。しかし今の夫に出会い、この人となら子どもを育てていけるかもしれない…。そうやって妊娠をされたとします。

妊娠が分かったときはうれしかった。しかし妊娠が進み、少しずつ母親になる瞬間が近づいてきて、するとなぜか自分と親とのつらかった関わりが思い起こされて、急に苦しくなってしまう。しかし、目の前には出産に向けてたくさん準備をしなくてはいけないことがあって、保健師さんや助産師さんは一生懸命にその準備のサポートをしてくれている。そんな保健師さんや助産師さんに苦しんでいることを相談するのが申し訳ない…。このように感じてしまう妊産婦さんは、実はたくさんいらっしゃるのです。



また、保育士さんなど普段子どもに関わる職業に就いていらっしゃる方が、産後につらさを感じることもあります。保育士さんは、普段仕事の中で本当にたくさんの子どもと関わっていらっしゃいます。一人で何人もの園児を保育され、これまでたくさん抱っこやおむつ替え、寝かしつけなどをこなしてきた方です。

ご自身が妊娠された際も、自分が上手に育児できるイメージを持つ方も多いはず。しかし、出産をしてご自身の育児が始まり、うまくいかないことが続いたとき、人よりも大きい挫折感を味わっているかもしれません。「なんであれだけ子どもと関わってきたのにうまくできないのか」、と。さらに、うまくいかないことへの誰かからのアドバイスは、もしかしたらその挫折感をさらに大きくしてしまう可能性があります。

確かに子どもを扱うという点では似ているけれど、保育は保育園で行う仕事で、育児は家庭で行うもの。全く異なるものですが、目の前の妊産婦さんはその違いを受け入れられずに苦しんでいらっしゃるかもしれません。

一人も取り残さないためにできること

妊娠・出産、そして育児は、やるべきことが目の前にどんどん現れてきて、次々にこなしていかなければなりません。しかし、もし妊産婦さんが何かに密かに悩み、つらさを感じてしまったなら、妊産婦さんは何か取り残された感覚に陥るでしょう。

今回お話ししたような方は、もしかしたら意外と身近にいらっしゃるかもしれません。

もし、妊産婦さんのつらさを引き起こすかもしれないこのような「背景」をご存知であったら、ぜひ助産師さんや保健師さんとは異なる視点で、その妊産婦さんをサポート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

松本山雅FCの2024シーズンもあとわずかになりました。この原稿を書いている時点で、松本山雅FCはJ3で4位、J2昇格プレーオフ進出が決定しています。家族みんなで引き続き松本山雅FCを応援して、J2昇格を掴みにいきます！



◀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。