



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。

流産・死産について考える vol.1。『喪失』『悲嘆』『喪』とは？

妊娠したら必ず赤ちゃんが生まれるとは限らず、場合によっては、「流産」や「死産」という結果になることがあります。流産や死産をされたご本人やパートナーは、その後とてもつらい時期を過ごすこととなります。また周りの方の中には、ご本人やパートナーをサポートしてあげたいけれど、どう接して良いのか分からないという方も多いのではないのでしょうか？

流産や死産は決して珍しいことではなく、身近に起こりうることです。そこで本号から数回のシリーズで、『喪失』『悲嘆』『喪』、それぞれの言葉の持つ意味を考えながら、流産・死産をされた方の心の動きについてお話してみようと思います。少し難しい言葉も出てきますが、できる限り分かりやすくお話できるように努めます。まず、本号では『喪失』についてお話しします。

『喪失』とは？

喪失とは、「以前に所有していたものや、愛着を抱いていたものを奪われる、あるいは手放すこと」(出典:Martin & Doka, 2000)などと定義されています。所有していたもの、愛着を抱いていたものとありますが、まずは流産や死産をされた方が「赤ちゃん」をどのように捉えていたのかを確認することが重要です。

流産や死産となる前に、お腹の中で生きていた赤ちゃんを直接目で見た訳ではありません。中には「お腹の中にいたという実感がなかった」方もいらっしゃるでしょうし、一方で胎動などを通じてはっきりと赤ちゃんの存在を感じた方もいらっしゃると思います。

まずは、流産や死産をされた方が、赤ちゃんをどのように実感していたのか。人によってその実感は異なることを念頭において、確

認することが重要です。

曖昧な喪失

喪失は、「身体的喪失」と「心理的喪失」に分けることがあります(出典:Boss, 1999/2000)。

流産や死産に置き換えて考えてみると、身体的喪失とは実際にその赤ちゃんを一人の人間として捉えていたときに、その人間そのものを失うことです。また心理的喪失とは、その赤ちゃんに対する愛情などを失うことを指します。この身体的喪失と心理的喪失が曖昧になってしまったときに、無力感などを感じやすいと言われています(出典:坂口幸弘『悲嘆学入門 死別の悲しみを学ぶ』)。

流産や死産をされた方が、赤ちゃんを実感としてどう捉えていたのか(身体的喪失はどの程度か?)、赤ちゃんに対する愛情などはどの程度であったのか(心理的喪失はどの程度か?)、さらにはそれらに差があったのか、これらを確認することが大切です。それらの喪失の程度に差がある場合は、とりわけ丁寧にサポートをする必要があります。

流産や死産をされた方の中には、悲しみをあまり感じられず、それが赤ちゃんに対して申し訳ないと感じる方がいらっしゃいます。しかし、赤ちゃんを目で見ていない妊娠中の状態で実感が湧いていなかったことは、決して母親として失格などという訳ではありません。また、目で見ていなかった赤ちゃんをかわいいと思えていなかったとしても、無理はありません。

大切なことは、流産や死産をされた方に「母親」を押し付けるのではなく、その方の身体的喪失や心理的喪失をそれぞれ無理のない範囲でお聴きすることです。

それが、来月号でお話する『悲嘆』を考える上で重要になってきます(続く)。



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/murekamishinshu>



◀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

村上寛の育児日記

最近家族でボウリングへ。3歳、6歳、7歳の子どもとボウリングに行けるのか心配でしたが、子ども用の軽いボールや、滑り台の様な子どもが投げやすくなる道具が準備されていて、とても楽しくボウリングができました。



■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。