



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こ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。

流産・死産について考える vol.2。『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にサポートをしてあげたいけれど、どう接して良いのかわからない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。前号から全3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います。

第2回目の本号では、『悲嘆』についてお話します。

『悲嘆』とは？

悲嘆とは、「喪失に対する様々な心理的・身体的症状を含む情動的反応」と定義されています。人それぞれで悲嘆の差異は大きく、個人内においても時間経過と共に変化するものです(Strobe&Strobe, 1987)。悲嘆は英語で「grief」と表しますが、griefの語源は「gravis(重い)」です。その言葉の通り、**悲嘆は個人差こそあれ、とても重いものです**。流産・死産をされた方全員が、同じ悲嘆を抱えるわけではなく、その程度は人それぞれ。また悲嘆の変化も人それぞれ。大切なのは、その流産・死産をされた方とその夫・パートナーが、それぞれどのような悲嘆を抱えていらっしゃるのかを丁寧に確認することです。

その方の悲嘆は「悲しい」とも違うかもしれない。もしかしたら目の前にいる死産後の方は、死産をしたという事実に驚き、とまどっていて、「悲しい」という感情すら湧かない状態かもしれません。少しでも**流産・死産をされた方とその夫・パートナーの悲嘆に近づくためには、周りの方が「こう感じているだろう」**のような、

いわば色眼鏡なしでとにかく話を聴きすることが大切です。

公認されない悲嘆とは？

なぜ色眼鏡なしで流産・死産をされた方と、その夫・パートナーから話を聴くことが大切か。その理由の一つに、「公認されない悲嘆(disenfranchised grief)」という言葉があります。

公認されない悲嘆とは、公には認識されていない、社会的に正当性が認められていない、重要さが認められていない悲嘆のことです(Doka, 1989)。例えば人間の死とペットの死、どちらが重要だと考えられているのでしょうか。もしかしたら「もちろん人間の死に決まっている」とお考えになる方もいらっしゃると思います。しかし、実際にずっと一緒に暮らしてきたペットが亡くなるということは、その飼い主にとっては非常に辛いことです。そのように周囲が、あるいは社会が、“その悲嘆を公認していないのではないか”と常に確認する必要があります。

当事者にとって、**悲嘆が公認されていないと感じることはとてもつらいことです**。流産・死産をされた方が、どのような悲嘆を抱えていらっしゃるかを丁寧に聴きながら、一方で「家族からは流産したことを早く忘れて次に進みなさいと言われてしまっている」など、その方が流産・死産による悲嘆を周りから認められていないと感じていらっしゃる可能性がないかを、丁寧に確かめていくことが大切だと思います。

村上先生からのお知らせ！

3月12日(水)の10時から12時まで、信州大学医学部附属病院南の「松本市安原地区公民館」にて、産前産後のこころのことを分かりやすく伝えるミニ講演会&お茶会を開催！申込みや詳細は、周産期のこころの医学講座HPをご参照ください。



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

先日家族で須坂市動物園に行ってきました。動物園だけではなく、すべり台などの遊び場や蒸気機関車などの展示もあり、とても楽しい場所でした。



◀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。