



／ 教えて、村上先生！／ 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講師
村上寛先生による連載コーナーがリニューアル！
読者の皆さんから寄せられた相談に対して
村上先生が真摯に答えます。さて、今月のお悩みは？

今月のお悩み

村上先生は、松本山雅FCの
アウェイ試合にも参戦するほど熱い
サポーターだと感じていますが、
現地参戦に送り出してくれる家族
とどのようにバランスを取ってい
ますか？（匿住所 / ガンズママ）



むらかみ ひろし
村上 寛先生
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
<https://x.com/murakamishinshu>



村上寛の育児日記

長男は時間があればずっとボールを蹴っています。最近蹴る前に手を挙げるのが多くなり、何をやっているのかと思っていましたが、どうやら松本山雅 FCの菊井悠介選手がコーナーキックを蹴るときに手を挙げるのを真似しているようです。

ご質問ありがとうございます。これは非常に重要なご質問だと思います。お答えする前に、なぜ自分が松本山雅FCの試合にできる限り足を運ぶか、その理由についてご説明させていただこうと思います。その理由は主に2つあります。

1つ目、これはシンプルですが、松本山雅FCが大好きだからです。今はJ3というカテゴリーにいますが、選手たちは一生懸命にプレーしていますし、サポーターの皆さんも一生懸命に応援しています。そしてホーム・サンプロアルウィンの試合では、ボランティア団体のチームバモスさんが一生懸命サポートしてくださっています。そんなスタジアムの雰囲気が大好きです。

2つ目ですが、信州大学医学部周産期のこころの医学講座の医師として、松本山雅FCと一緒に取り組まさせていただいているさまざまな地域活動を盛り上げたいからです。妊産婦さんやお父さん、お子さんが観戦しやすくなるようにと毎年開催している「ママサポ安心フリーエリア」、感覚過敏をお持ちのお子さんやそのご家族の為に「センサリールーム」。そして、松本山雅FCの選手たちに食事を提供する「喫茶山雅」が、信州大学医学部附属病院小児病棟の患者に付き添う保護者に対して、定期的に弁当を届けるプロジェクト「小児入院患者に付き添いをされる保護者の方々へのサポートプロジェクト」など、現在多くの地域活動を松本山雅FCとともに展開させていただいております。

少し専門的なお話になってしまいますが、医療は、病気になりやすい方や重症化しやすい方を対象とした病院内でのハイリスクアプローチと、病院外の地域で予防啓発活動を行うポピュレーションアプローチの2つのアプローチを同時に行うことによって、初めて課題解決に繋がります。信州松本地域の妊産婦さんやお父さんの産後うつを少しでも減らしたい、あるいは重症化を予防したい、その為には松本山雅FCとの地域活動が、病院内での治療と同様に非常に重要になります。ただ、この地域活動は自分一人で開催できるものではなく、松本山雅FCのスタッフの皆さん、そしてサポーターの皆さんとともに創り上げるものです。少しでも多くのサポーターの皆さんに、自分たちの地域活動に関心を持っていただきともに取り組んでいきたい。できる限り現地に足を運び、試合前後にサポーターの皆さんと地域活動についてお話しする時間もとても大切にしています。

ここまでお話してやっのご質問に対する回答になりますが、まずは家族に対してこれらの理由を話す作業を丁寧に行いました。その結果、幸い家族からは理解を得ることができ、ホームの試合・アウェイの試合ともに、そのときによって家族全員で行くのか、誰かを連れて行くのかはさまざまですが、今は家族と一緒に参戦してくれています。アウェイの試合会場が遠方の場合や、土日の自分の仕事との兼ね合いによって一人で参戦することもあります。今後でもできる限り家族とともに松本山雅FCを応援していきたいと思っています。