



# 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。  
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

現在、2人目の妊活中です。周りの  
友達の妊娠報告を素直に喜べない  
自分がいてとても嫌になります。  
夫にも自分の感情を素直に言えず、  
ひとりで泣いたりしています。

気持ちの持ち方が知りたいです。

(匿住所/匿名)

ご質問ありがとうございます。

2人目の妊活をされている状況で、周りの方の妊娠報告を素直に喜べないのは当然のこと  
であると思います。そしてご主人にご自身の感情を素直に伝えられないのも苦しい状況であ  
ると思います。その状況の中での気持ちの持ち方ということで、少しでもお役に立てればと、  
想像もかなり含まれますが私なりに考えてみます。

人は、生まれたときは誰かの「娘・息子」という肩書がありますが、やがて成長するにつれ  
て「学生」、「夫・妻」、「父親・母親」などの肩書が増えたり減ったりしていきます。相談者さん  
には、少なくとも「娘」、「妻」、「母親」、そして「友人」という4つの「肩書」があり、その中  
でも特に「妻」、「母親」、そして「友人」という3つの肩書においてそれぞれの苦しさが押し寄せ  
てきているな、と感じました。

もしかしたら1人目のお子様にも弟や妹を作ってあげたいと考えていたのかもしれませんが。  
恐らくそんな「母親」として、今一生懸命妊活をされていますが、なかなか妊活の状況が苦し  
い状態なのかもしれません。一方、「友人」という立場においては、友人なのですから妊娠報  
告というニュースに思いっきり喜びたいけれど、「母親」の自分はずらい。「母親」としての自  
分が、「友人」としての喜びを邪魔してしまう状態です。

先程、相談者さんが妊活している理由を、「もしかしたら1人目のお子様にも弟や妹を作って  
あげたいと考えていたのかもしれない」となぜ想像したのかをここでお話させていただきます。  
妊活をする理由は複数あるはずですが、人それぞれ一番強い理由があると思います。  
例えば、「夫婦の強い願い」が一番の理由だったりすることもあります。もしそうだとする  
ならば、「妻」としてご自身の妊活に関する苦しさをご主人に伝えられているはずなのに、と  
考えました。あくまでも想像の範疇ですが、妊活において、「妻」としての相談者さんが孤立  
されている可能性を考えると胸が痛みます。

これらの状況を踏まえて相談者さんの気持ちの持ち方を考えてみますが、まずは、「妻」、「母  
親」、そして「友人」、それぞれの苦しさを整理されることが良いかなと思います。これまで  
私が書いてきたことはすべて想像なので、相談者さんの実際とは異なる可能性があります。  
それぞれの苦しさを整理できたら、今後のアプローチを考えていきましょう。その結果、も  
しかしたら「今周りの友達の妊娠報告は辛いから、一旦友達との関わりは少し控えて妊活に  
専念しよう。妊活が落ち着いたらまた連絡しよう」と、「友人」という肩書は少し抑えて「母親」  
という肩書を表に出すアプローチになるかもしれません。または「今後のことも考えて夫に  
きちんと自分の苦しさを言ってみよう」と、「妻」という肩書を優先させるアプローチになる  
かもしれませんね。

正解はありませんが「妻」と「母親」、そして「友人」、その時々で優先させる肩書、抑える肩  
書というメリハリは重要です。もしかしたら相談者さんはすべての肩書を100点満点にしよ  
うと考えていらっしゃるかもしれません。ただそれは無理があると思います。相談者さん  
がお持ちの「妻」と「母親」、そして「友人」の3つの肩書きの合計が100点になればそれで十分  
だと考えて、どうかバランスを考えて過ごしていただければと思います。

最後に、相談者さんの妊活が良い結果となりますように。心から願っております。



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>

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。