

産後うつ ママの心に 寄り添う ④

久美さん(33) 〓仮名〓は
いら立っていた。先日、里
帰り出産を終えて長男の翔
ちゃん(1カ月) 〓仮名〓
と仙台市泉区の自宅に戻っ
たが、夫の繁さん(31) 〓仮
名〓が育児に協力的ではな
いからだ。

不満募り不仲に

夜中に隣で翔ちゃんが泣
いても高いびき。休日もお
むつ替えや授乳に追われる
久美さんの横で、スマート
フォンに夢中だ。手伝うよ
う促してもその場限りで終
わってしまう。

対話重ね育児に引き込む

夫の理解

「育児と家事を抱え込
むうちにストレスがたまった
のか、ふとしたことで泣
いたりイライラしたりする
ようになった。」

産後うつに陥る要因には
ホルモンの急激な変化によ
る。民間研究機関が2011
年、妊娠期から産後にかけて
夫婦間の愛情が減少し、特に妻側
でその傾向が強いことを明らか
にした。

減少する産後クライシスは
子どもが生まれたほとんど
の家庭に訪れる。改善には
夫を育児に引き入れ、妻の
負担やストレスを軽減させ
ることが大切。こう指摘
するのは、宮城大看護学群

会社員の繁さんは帰宅が
遅く、毎日午後11時を過ぎ
る。主な家事は久美さんが
1人で担当しているが、翔
ちゃんがぐずるとはかどら
ない。食事を取りそびれる
こともある。

「ママになったんだから
頑張らなくちゃ。パパに任
せるより自分でやる方が早
い。」

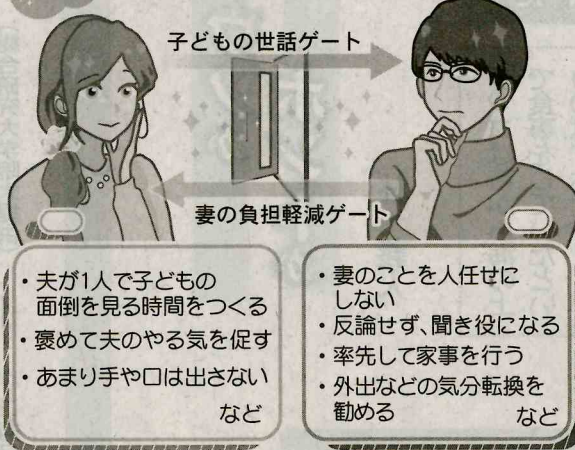
「ゲート」開いて
「産後に夫婦間の愛情が

の塩野悦子教授(61) 〓母性
看護学〓。対話や行動で産
後の夫婦関係を改善する方
法を「ゲートを開く」と呼
び、仙台市の両親教室など
で実践を呼び掛ける。

塩野教授は妻が開ける主
な「ゲート」として①夫が
1人で育児する時間をつ
くる②褒めてやる気を促す
③余計な手や口は出さない
を挙げる。夫側の「ゲー
ト」は①産後の妻のケア
を人任せにしない②反論せ
ず聞くことに徹する③ね
ぎらいの言葉をかける一な
どだ。

「気が向いた時に育児す
るのではなく、妻の情緒を
安定させるために行動する

産後の夫婦関係を改善する「ゲート」



塩野悦子宮城大教授「だれもが通る産後クライシスの道をつまき乗り切ろう!」より抜粋

のが本当のイクメン。妻が
産後うつになると夫も産後
うつになる傾向がある。妊
娠中から「ゲート」を意識
してほしい」と話す。

久美さんは新生児訪問で
訪れた保健師にも相談し、
夫と話し合うことにした。
1人で育児をするつらさや
孤独。家事がままならない
もどかしさ。繁さんは妻が
思い詰めていることに驚
き、おむつ替えや入浴、食
器の片付けなどを積極的に
行うと約束した。

現在、翔ちゃんは4カ月。
繁さんがあやすとよく笑う
パパツ子だ。繁さんも慣れ
た手つきでおむつを替え、
家事を少しずつ引き受けて
いる。久美さんは何度か保
健師の訪問を受けて話を聞
いてもらい、少しずつ気持
ちを整理している。

久美さんは実感する。「夫
が私の気持ちを理解してく
れなかったらどうなってい
たか。産後うつって人ごと
じゃない」