妊産婦・親のこころを理解し、支えるケアとは?

兵庫医科大学 精神科神経科学講座
清野 仁美

多様化する現代の若い世代にとって、妊娠・出産・育児は経済的に恵まれた状況下での選択肢の一つとなりつつある。コロナ禍を経てライフスタイルも変化し、里帰り出産は減少し、育児休暇を取得したパートナーと共に出産・育児を行う妊産婦が増えた。情報収集力が高く、プライベートにおいても合理化、効率化を重視する世代の妊産婦とパートナーが、期待通りにならない妊娠・出産・育児を体験することになる。妊娠や育児は曖昧さや待つことへの耐性が求められ、パートナーとの関係性においては相手の意図や心情を汲み取るコミュニケーション力、想像力が必要とされる。このような変化に適応することが難しい場合、メンタルヘルスの不調がみられたり、パートナー間での軋轢が生じることがある。

多様な価値観を持つ若い世代の妊産婦・パートナーにおいても「妊娠・出産を喜べない」「赤ちゃんを可愛いと思えない」などのネガティブな感情を持つことに対しては、恥や罪の意識を持ちやすく語られないことが多い。また、予期せぬ妊娠に伴う人工妊娠中絶、流産、死産などの喪失体験に伴う悲哀や怒りなどの感情も抑圧、否認されやすい傾向にある。共感的な環境の中でそれぞれの感情を否定されることなく妥当なものとして受け止められれば、自らの感情を認識し表出することが出来るようになる。それにより新たな気づきやカタルシスを生み、苦痛を緩和することにつながる。

妊産婦・親に対して支援者は、指導や解決策の提案よりも多様な価値観や個別性の尊重、「今、できていること」への承認を優先し、非合理的で期待通りにならない周産期を生きる妊産婦・親の困難さを理解する必要がある。さらには対象を母子から養育家庭全体へと拡大し、当事者の自律的な選択や行動を支えながら、時にはメンタルヘルスの不調が生じる背景を理解し、回復を促すケアの提供が望まれる。経済的困窮や暴力など社会的ハイリスク状況にある妊産婦・親子に対しての安全・安心できる生活基盤を整えることも含め、多職種・多機関連携による包括的なケアが求められている。

清野 仁美

兵庫医科大学精神科神経科学講座 講師

【略歴】

2000 年　　兵庫医科大学　卒業

　　兵庫医科大学　精神科神経科学講座　入局

2015 年～　現 在　　同　講師

【資格等】

医学博士、精神保健指定医、日本精神神経学会専門医、臨床心理士、公認心理師

専門：周産期メンタルヘルス