

健康相談室

育児中のストレス



ママも役立つ

育児を頑張っているつもりだけど うまくいきません...

絶対的

赤ちゃんにとってママは

もっと育児にかかわりたいのにならなくて

きないキッパや、仕事との両立でプレッ

パーているなど、ママもさまざまな思いで

いっぱいいる時期。育児に頑張るママほど

不安や疲れもたまりやすいといえます。だ

からこそ、まずはこの時期のママの役割

をはっきりさせましょう。それは「ママのフ

ォロー」です。言葉でコミュニケーション

がとれるようになるまでは赤ちゃんはママ

は母子一体としてよく、ママがどんな

に頑張っても、赤ちゃんはママに重配を

上げるものです。よいママもよい夫にな

なることを優先すること、結果的にマ

ママが安定し、いい育児につながります。

自分をたくさんほめよう

ママのフォローを含め、ポイントには「受

動的ではなく能動的に」考えることです。

人は「やらなくてママ」「言われたから

やる」と受動的に行動するとストレスを感

じやすくなります。自分の意思で、自分の

判断でやっていると思えば変えてみてくだ

さい。疲れの感じ方が違うはずです。その

うえで「さすが俺!」「これだけママをフ

ローしている俺はえらい!」と自分で自分を

たくさんほめましょう。ただし、自分への

ほめ言葉はママには言わないで。

必ず終わりがくると思っ

育児には必ず終わりがきます。同時に

この大変さをママとママで共有できるの

もこの時期だけ。たとえば「抱っこは疲れ

るなあ」と感じたとき「あと何回抱っこさ

せてくれるかなあ」と思えば、気持ちも変

わるのではないのでしょうか。

ただし、ママもママも頑張っていくの

はよくありません。お互いのひとりの時間

大切にしたい。ただただでなく脳も休ま

せてください。「今から半分はひとりでい

させてほしい」と希望したり「美容院でも

行ってきたら」と提案したり、言葉できちん

と伝えることが大切。言わなくてもわかっ

てくれるよね、はNGです。ひとりの時間の過

ごし方は文字どおりひとりで好きなことを

するのをおすすめ。飲みに行ったり、他者

と交わったりするのは、気持ちよくなるか

もしれませんが、脳の疲労は回復しません。

産後うつは、パパにもある?

うつ病の発症要因はさまざまですが、

代表的なものに心因性と内因性があります。

心因性とは仕事や家庭、人間関係な



立川 秀樹
HIDEKI TATSUMI

筑波大学大学院博士課程卒業
医学博士。東京、埼玉、茨城、
北海道にて精神科医・産科医と
して勤務のうち、2007年、パー
ソナル・ダイナミクス開院。
同院院長。日本精神医学会
専門医。著書、監修映画、掲載
誌等多数。

き声にいつも以上に敏感になっている

6 ママの表情や言葉、また、子どもの泣

5 胃もたれがして、食欲が最近ない

4 寝つきが悪く、寝ても熟睡感がない

3 特に午前中は調子が悪い

2 何をしてもおこってくれなくて動かない

1 イライラしてしかたがない

心療内科、精神科の受診をすすめます。

多いほど脳の疲労度が高くなっているため、

さらに下記の1~6にあてはまる項目が

多いと思えば、興味かわかない

□ つねにではないが多くの時間、何も楽

(うつうつとする、悲しい、むなし)

□ つねにではないがゆううつを感じる

この2週間、次のどちらかに該当し、

か疲れてうつ症状が表れることはあります。

りません。ただ環境の変化(心因性)で脳

医学的に男性の産後うつという概念はあ

だけで発症するものではないことから、

はより内因性が影響しています。ストレス

が原因です。女性の産後うつの発症原因

内因性とはその人によって生まれた体質

どの心理的ストレスが持続することが原因。