

セクハラ、ワンオペ育児——炎上CMはなぜ作られる？

婦人公論

Fujinkoron

№1478 570yen 2017

9/12



〈特集〉江原啓之スペンシャル
あなたのお悩み、
お祓いします

〈怒りの暴走、無職息子、
老後の寂しさ……〉
読者の悩みを一挙解決

江原啓之

乳がんで片胸を失っても
麻倉未稀

〈脳科学的護身術〉
理解不能なあの人は
もしかして「サイコパス」!?

中野信子

「うつヌケ」の極意、
教えます
田中圭一

〈体験ルポ〉
マインドフルネスで
心は静まるか

表紙・江原啓之

〈眠れない不安を解消〉

「睡眠」の常識が
変わった!

「睡眠負債」に怯えない
8つのステップ

〈プレゼント付き!〉
快眠をもたらす厳選グッズ

追悼・犬養道子さん

伝説の連載を再録
「世界のトップ・レディ会見記」

父・平尾昌晃と

交わした最後の約束

平尾勇氣

016年4月、日本産科婦人科学会で驚くべき数字が報告された。東京23区において、自殺で亡くなった妊産婦は、05年からの10年間で63人に上る。出産数に占める割合は10万人あたり8.5人で、出血などによる妊産婦死亡率の約2倍。自殺した時期は「出産後1年未満」が40人で、その3分の1が「産後うつ」だったという。いま、妊産婦が置かれている状況はどうなっているのか。当事者の声を取材した

**私というときは
笑わないのに**

不妊治療の末、30代半ばで出産した高見玲菜さん(仮名)が初めて「産後うつ」という言葉を知ったのは、

一昨年、妊娠中に通っていた病院の両親学級でのことだった。「出産後は女性ホルモンが一気に減少するので、うつっぽくなりやすいと聞きました。私は大丈夫」と思っている人ほど危なく、10人に1人くらいは産後うつになると。そんなに多いのかと驚きましたが、まさか自分がそうなるとは……」

切迫早産の心配もあり、子どもが無事生まれることだけが気がかりで、産後を不安に思う余裕もなかった。予定日の1ヵ月前まで働き、出産。だが、「予兆」はほどなく訪れたと振り返る。

赤ちゃんに黄疸が出て、退院が1日延びた。ほかにも同じ症状の子はいたが、ひどくショックで、夫に報告する際に電話口で泣いてしまう。

心が不安定な自分に戸惑いを覚えた。退院後は実家へ帰り、母親に手伝ってもらえたが、とにかく泣き止まない子どもに悩まされる。夜中は2、3時間ごとに起きて、授乳しても寝付かない。ずっと抱っこしたまま臍臍としていると、また泣き出す。そのつらさは親や夫にも話せなかった。母乳の出も良くなく、粉ミルクを足していたが、1ヵ月健診で母乳を勧める女医に「ミルクをもっと減らしなさい」と言われた。そこで半量に減らすと機嫌が悪く、哺乳瓶を離した途端に泣き始める。あやし方もわからず、ひたすら抱いていた。

その後、新生児訪問で助産師に相談すると、「ミルクが足りなくてお腹が空いているのでは」と助言され、量を増やすと落ち着いた。助産師が

あやすと、初めて赤ちゃんが笑顔に。「私というときは笑わないのに……」あの頃はちよつとしたことで涙ぐんでしまい、記憶も曖昧なんです」

**「お母さん、がんばれ」と
言われ続けて**

そもそも産後うつとは、何が引き金となるのか。産婦人科医の宋美玄(ソンミヒコ)さんによると、産後の女性の体に生じる変化がメンタル面にも影響するという。

「マタニティブルー」というと、妊娠中に不安や憂鬱になることと思われがちですが、実は産後の状態のことを指します。出産による身体的ダメージは大きく、さらに急激に変化するのが女性ホルモンのバランス。妊娠中はエストロゲンの分泌が150〜

「私は大丈夫」と思う人ほど危ない

産後うつで追い詰められる 母たちの現実とは

歌代幸子

うたしろゆきこ / ノンライクシヨウライター

200倍に増えますが、産後はいきなり閉経レベルまで減少します。そのため産後2、3日から10日目くらいに一時的に気持ちが沈み、落ち込む状態になる。女性は更年期もエストロゲンが減ってうつっぽくなったり、イライラしたりするけれど、出産直後はよりメンタル面に変化が生じます。1週間ほどで治まるのがほとんどですが、それ以降も母乳が出なくて悩んだり、子育てに不安を抱えるなか「お母さん、がんばれ」と言われて、精神的に追い詰められる人が出てくるのです」

この状態が深刻化すれば、子どもへの虐待や育児放棄、本人の自殺などにつながる恐れがあることから、「産後ケア」の充実が求められている。「今まで、子育て支援といえば子どものためのケアが主体でした。けれど、赤ちゃんが無事育っていくには、お母さんの健康と精神状態を保つことが重要なのです」

2013年に一般社団法人産前産後ケア推進協会を創設し、「産後ケア」の必要性をいち早く提唱してきた東邦大学看護学部教授の福島富士子さんはそう語る。

日本では1960年代以降、妊産婦の健康管理は、医療を受ける病院にほとんど任せられてきた。だが、出生数の減少で産院自体の数が減っているうえ、産婦人科がほかの診療科との混合病棟になる病院も増え、妊産婦のケアに病院側もじっくり取り組めなくなっているという。

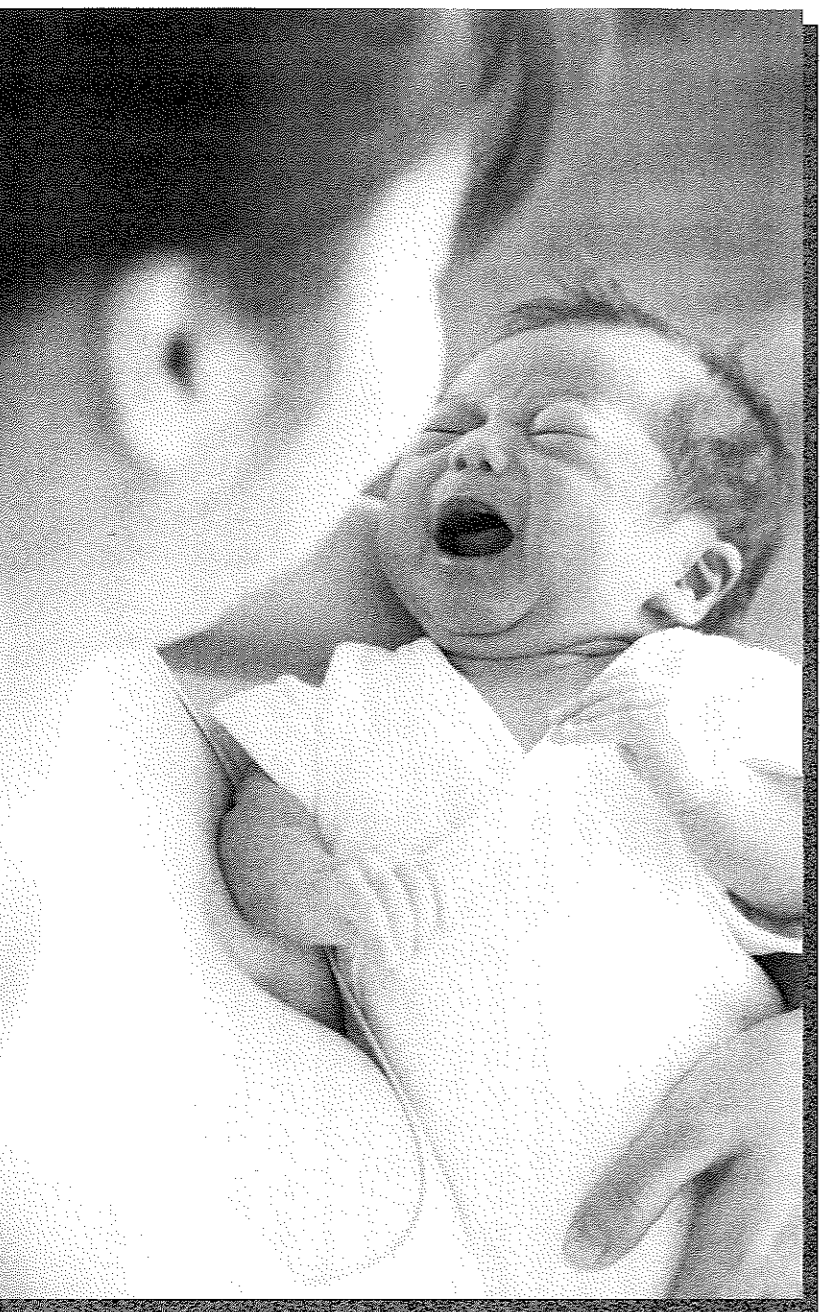
一方、各自治体では新生児訪問や乳児健診を行ってきたものの、母親は1ヵ月健診で体の回復チェックを受けるのみで、産後の生活をサポートする取り組みは立ち遅れていた。そのため全国の市区町村で「子育て

世代包括支援センター」を立ち上げる動きが広がっている。母子保健コーディネーターが妊娠・出産から子育てまで相談に応じ、その人に合わせたケアプランを作成する。地域に産後ケアの場を設け、サポート事業を担うのは、自治体から委託を受けたNPO団体や子育て経験のあるシニア世代だ。

「お母さんが出産後の現実を受け入れ、新たな家族を形成していくための1年間がとて大事な時期です。そこで最も大切なのは、日々の生活を整えること。食事や睡眠、衣服の調節なども含め、妊娠中から暮らしを整えていくと良い出産につながり、赤ちゃんとの関係も授乳を通して築かれ、母性が満たされます。こうしたサポートはかつては地域や助産院が行っていたけれど、今は自治体主導で妊娠から出産、子育てまで切れ目のない支援をしていくことが求められています」(福島さん)

**イメージをもてないまま
育児に追われる**

欧米では、出産前後の女性を支援する専門家「ドゥーラ」が活躍している。日本でも「産後ドゥーラ」を養成しようと、2012年に一般社団法人ドゥーラ協会が設立された。その代表理事を務めるのは、東京・



赤ちゃんを、可愛いと思ったことは一度もなくて……

中野の松が丘助産院院長の宗祥子さんだ。

「産後ドウーラの使命には3本の柱があります。一つは心身ともに繊細になっている母親に寄り添い、サポートすること。さらに家事サポートと育児サポートの二つです。今、お母さんがしてほしいことに応え、産後の心身を休めてもらいます。家事や育児を手伝うだけでなく話し相手になり、赤ちゃんが泣いたら抱っこして、お母さんを休ませる。また産後の体にやさしいヘルシーな食事を作るなど、ニーズに応じて、細やかに支えることを大切にしています」

宗さんが助産院を開業したのは1998年。当時に比べると、今は30代後半から40代の高齢初産婦が格段に増え、彼女らの退院後の生活が気にかかるという。食事や体に気を配ることもなく、毎日夜遅くまで働いて不規則な生活を送ってきた人たちが、産後のイメージをもてないまま育児に突入、「おっぱいが出ない」「あやし方がわからない」と混乱する様子を見てきたからだ。

かつては里帰り出産をする人が多かったが、今は実家の親が高齢になっていたり、親自身も現役で働いていたりして頼ることができない、という声も聞く。いざ里帰りしても、母娘の関係が良好ではないケースも

生まれた子は保育器に入り、柴野さん自身も貧血がつらくて医師に訴えたが、取りあってももらえない。体の不調が気がかりなまま自宅へ帰った。「赤ちゃんが家にいることがたまらなく不安でした。こんなに弱々しい子で大丈夫か、死んでしまわないだろうかと。夜泣きもひどく、どうしていいかわからなくて……」

最初の2週間は母親が仕事を休んで来てくれたが、「ケーキ食べない?」「お寿司食べない?」と気ままな調子に苛立ってしまう。夫も1週間休暇をとって手伝ってくれたが、貧血はますますひどくなるばかり。産婦人科を受診すると、産後の処置が足りず、子宮内に胎盤の一部が残っていたため、傷がふさがらないまま出血が続いていたことがわかった。そんなある日、穏やかに晴れた窓辺でジブリの曲を聴きながら、我が子を抱いていたときのことだ。

「ペランダから投げてしまいたい」自分でも思ってもいないことが頭をよぎる。恐ろしくなって夫にだけ打ち明けると、「わかる……」とひと言、黙って受けとめてくれた。翌年春、柴野さんは子どもを保育園に預けて、職場へ復帰。1年ほど

ある。宗さんのもとを訪れたある女性には、「親の時代とは育児法が異なっているのに、昔のやり方のほうが良いと言われてぶつかるばかり。一人でがんばり続けた末、赤ちゃんが生まれても、『可愛い』と思つたことは一度もなくて……」と疲弊しきつていた。

「産後に少しでもサポートすることで、お母さんがちゃんと赤ちゃんにおっぱいをあげられるようになることが大事。だからこそ、お母さんが子のお世話に専念できる環境をつくる手伝いをしています」と宗さん。

自身も1女3男を育てあげ、ベビースタ1歴10年という産後ドウーラの女性は、「自分が子育て中にももらいたかった支援を心がけています。朝晩の忙しいときに赤ちゃんのお世話をしたり、夜、赤ちゃんを寝かしつける間に片付けや洗濯を引き受けたりと、ママが本来に求めていると思う時間にサポートしたい」と、時間帯も柔軟に応じる。

保育士や育児支援の活動を経て産

後ドウーラになった人は、さまざまな母子に関わった経験を活かし、「ママたちの悩みを聞くことも多いです。たとえば寝かしつけができないという相談には『皆さん、そうみたいですよ』と言うと、自分だけじゃないと安心される。否定はせず、『大丈夫』と励ますだけですごく落ち着かれますね」と話す。

3人目の出産を機に産後ドウーラを頼んだ吉崎佳織さん(仮名)は次のように語る。

「すごくホッとしますね。誰か助けてくださる方がいると安心ですし、上の子の世話も頼めると、私もゆつたり穏やかな気持ちで過ごせます」自営業の夫は仕事が忙しくてほとんど家にいない。不安なのは5歳と2歳の子どもの世話だった。長男は妹が生まれたとき赤ちゃん返りが激しく、どう接していいかわからず苦しんだ。そこで産後ドウーラを週5日、夕方から4時間頼んだ。夕食作りを任せ、上の2人に食べさせて風呂に入れる間は赤ちゃんの世話を頼む。その後は、上の2人と遊んでもらっている間に赤ちゃんを



た。夜中は助産師に付き添われ、細やかな気配りで陣痛の苦しさも和らぐ。産んだ瞬間の気持ちよさは格別だったという。

「幸せでした。信頼する人たちの中で産めた満足感があつたのです。自分の価値観も変わり、家族っていいなと心から思えるようになりました」

産後何らかの不調があればすぐ助産院に相談でき、育児のつらさを感じることもなかった。今は子どもと過ごす時間が何より楽しいのだと、柴野さんはほほ笑む。

ママをいたわり、薬に任せてあげて

「どうも当事者でない人は、産後というものを甘く見ているなという気がします」と指摘するのは、2児の

寝かせて……と、家事と育児を分担することで、上の子たちと過ごす時間も増えた。

「ドウーラさんは子育てのベテランなので、上の子たちの様子も見ていて、『今日は〇〇くん、偉かったよ』などと私に報告してくださる。褒めてもらうと、子育てをがんばって良かったなと思えます」と吉崎さん。

「ペランダから投げてしまいたい」

一方、別の形でサポートの恩恵を実感しているのが、小学生2人の母である柴野祐実さん(仮名)だ。2人目の出産の際、病院ではなく助産院を選んだ。最初の出産で味わつたつらさが忘れられなかった。夫婦共働きで、郷里の母も働いているので、近所の病院で産むことにした。だが、月1回の妊婦健診は1分ほどの診察で終わり、母親学級で産後の育児について相談しても、「皆、ちゃんと育てています」と言われるだけ。自分には子育てに向いていないのでは……と不安になった。

出産当日は陣痛室で三千数時間におよぶ痛みを耐え、最後は胎児を鉗子で引っぱり出すという難産だった。母親でもある前出の宋美玄さんだ。宋さんは35歳で第一子を出産。産後に最もつらかったのは、とにかく母乳が出なかったこと。退院後は実家の母に助けられたもの、母親の時代は粉ミルク全盛期だったので、宋さんが母乳にこだわることを理解してもらえなかった。

そうした経験から、親世代のかわり方として、「授乳などは娘のやりたい方針を尊重し、沐浴やオムツ替え、家事などを手伝ってあげてほしい。自分の子育て体験をそのまま押し付けるようなブラック母親にはならないで」と警告する。

「子どもにとって一番幸せなのは、ママがいつもニコニコ笑って抱っこしてくれること。そのためにはまず周囲がママをいたわり、楽にしてあげてほしいですね」

ルポ 赤ちゃんが家にいることがたまらなく不安でした