

# 双子の育児 焦りと不安

## 周囲の助け 心に余裕も

わけに涙もろくなり、不安や緊張が続く……。産後数カ月、私はそんな毎日  
を過ごしました。産後の母親の約3割が一時的に情緒不安定な状態を経験し、  
悪化すると産後うつ病につながる恐れもあるそうです。本人や周囲はどうすれ  
ばいいのでしょうか。

### 産後うつ病

「楽しい育児って何だろ  
って思っていました。最初の  
数カ月は、朝が来るのがつ  
らくて泣いていたので」

津山市に住む女性(33)は  
双子の姉弟をひざの上に抱  
えながら言った。

2015年に出産。初産  
ではなかったが、双子の育  
児に戸惑った。双子の姉は  
抱っこをしていないと泣  
き、2、3時間しか眠れな  
い日々が続いた。

夫は夜のミルクやおむつ  
替えを手伝ってくれた。だ  
が、夫が仕事で不在の日  
中、自宅に自分と双子だけ  
になると不安が強くなっ  
た。「かわいと思うより  
も、死なせちゃだめだとい

う焦りが強かった。いつ泣  
き出すかと思うと声を聞く  
のも怖かった」

気持ち落ち着かせよう  
と市の保健師に電話した。  
泣きながら話をする、  
「頑張ってるね」と声をか  
けられ、ほっとした。

保健師は自宅に来て様子  
を聞いてくれた。市が派遣  
するヘルパーには家事を手  
伝ってもらった。買い物は  
宅配サービスを利用し、実  
母にも家事や育児を手伝っ  
てもらった。子どもの首が  
すわると、一緒に児童館を  
訪れて気分転換をした。

女性は「夫婦だけじゃ手  
が回らなかった」と振り返  
る。双子が1歳になった頃  
から余裕が出てきたが、  
「それまでたくさんの人に  
助けてもらった」。



取材中、眠くなってぐずり始めた双子の姉を抱っこひもで抱いて寝かしつける女性=津山市

双子はいま1歳8カ月。  
泣く回数は減り、夜も長時  
間寝るようになった。「今

は、心からかわいって思  
えます」。女性が双子を見  
つめながら話した。

### 産前から家族と話し合いを

岡大大学院保健学研究科 中塚幹也教授

産後うつ病を防ぐにはど  
うすればいいのかわか

妊娠・出産に詳しい岡山  
大学大学院保健学研究科の  
中塚幹也教授によると、産  
後は育児に追われて気がか  
ないうちに疲れをためがち  
で、母親の1割前後が産後  
うつ病を経験するとい

える。9点以上は産後うつ  
病の可能性が高いので、助  
産師や看護師に相談するよ  
うアドバイスする。  
「産後うつ病は早期発見

早期治療が重要だ」と中  
塚教授。「本人は必死で自  
分のことを考える余裕がな  
いことが多い。家族や周囲  
は積極的に声をかけて話を  
聞き、育児や家事を手伝っ  
てほしい」。パンフレット  
はネット(<https://goo.gl/bkK8oh>)でも閲覧で  
きる。

中塚教授は「子どもが生  
まれると生活は一変する。  
産後の生活について、事前  
に夫婦や家族と話し合っ  
てほしい」と助言する。

産後に情緒が不安定だと  
感じる時は、質問票などを  
使って自分の状況を整理す  
ることも大切だ。

同科は4月、「エジンバ  
ラ産後うつ病質問票」を載  
せたパンフレット「お母さ  
んが楽しく育児をするため  
に」を県内の産科や産院に  
配布した。

「物事がうまくいかない  
時、自分を不必要に責め  
た」「不幸な気分、泣い  
た」といった10の質問に答

パンフレット「お母さんが楽し  
く育児をするために」を手にす  
る中塚幹也教授=岡山市北区



### 里帰り出産でも不安定に

「うつ状態だったのかも…  
」。産後の数カ月を振り返  
るとそう思います。

昨年2月、美咲町の実家に  
帰って出産しました。家事や  
買い物は両親に任せ、育児に  
専念。寝不足で慢性的に疲れ  
ていたけど、親や地元の友人  
と話す機会も多く気晴らしが  
できました。

つらくなったのは夫の住む  
東京に戻ってからです。夫は  
育児に協力的でしたが、仕事  
で朝早く出て帰りは遅い。普  
段は娘と2人きりで、人と話

す機会はほとんどありません  
でした。

授乳をしても、おむつを替  
えても娘が泣きやまない。そ  
んな時「病気かも」と不安に  
なりました。娘への愛情と、  
不安や疲れで気持ちが乱高下  
し、涙が止まらないこともあ  
りました。

当時は「里帰り出産をした  
のにこんな状態では母親とし  
て弱すぎる」と悩んでいまし  
た。今回の取材で、中塚教授  
から「里帰り出産を終えて自  
宅に戻った母親が不安定にな

るのは珍しくない」と教えて  
もらい、気持ちが楽になりました。

里帰り出産を選ぶ女性は、  
夫が仕事で忙しい場合が多  
く、育児環境の変化や家事の  
負担で疲れてしまいがち。だ  
からこそ出産前後に手助けし  
てもらおう人やサービスを準備  
しておくことが大切だと知り  
ました。

今回取材したお母さんから  
相談を受けていた津山市の鏡  
真由美保健師は「産後は周囲  
に上手に甘えて、楽をするの  
も仕事」と言います。私もあ  
んなに抱え込む必要なかった  
な〜、と反省しています。