

子育てでも息抜きを…

虐待という家庭の中での悲しい出来事が問題になっています。その原因はいろいろありますが、子育ての悩みや迷いが要因になっていることが多いようです。

親が子育ての悩みや迷いを持っているのは、今始まったことではありません。また、問題や程度の違いはありますが、子を持つ親はみんな迷ったり悩んだりしています。

どんなことにも完璧がないように、それが子育てにも当てはまることを心に留めておかなければなりません。そのことは、初めからいい加減であったりあきらめたりするという意味ではありません。何物にも代えられない大切な我が子ですので、親として精いっぱい愛情をかけ全力を尽くして子育てをしているのはもちろんのこと、ばんけい幼稚園の保護者の皆さんの日頃の様子から、それがよく解ります。

しかし、親が考えていることや願いを完璧に実現しようとすると無理が生じ、時にはトラブルが起こる場合があることも念頭におく必要があります。

また、可愛い我が子が憎いのではなく、親が子育てに悩んだり迷ったりして追い詰められて虐待に及ぶ場合が多いと思われます。子育ては大仕事で困難も伴いますが、楽しさや喜びがいっぱいあります。しかし、精いっぱい取り組んで行き詰まったり思い通りにいかなかったりすると、大きな重圧や悩みになることもあります。

まず、今の子どもの姿をそのまま受け入れ長所に目を向け、肩の力を抜いて見つめゆったりとした心構えで臨むことが大切です。そのことで子どもはのびのびと活動し持っている個性や能力を十分に発揮して大きく成長してくれる場合が多くあります。

そのために、親(特に母親)は子育ての息抜きをすることが必要です。趣味をはじめ子育てのことをちょっと忘れる時間を作り息抜きをして緊張や重圧をほぐし、心の余裕を持ってほしいと思います。そして、また、穏やかな表情で子どもに向かい、愛情をいっぱいかけて楽しく子育てをしていただくことを願っています。今の子育ては少子化や情報過多等の状況のもとで、昔とは大きく変わっていることをお父さんをはじめお祖母ちゃん・お祖父ちゃんにも、是非、理解していただくことを願っています。

育児における母親のメンタルヘルス

東京臨海病院精神科医長
増村 年章

「夫婦が協力して」育児に臨むために、留意すべきことについてお話しします。



● 妊娠・出産

妊娠・出産は、母体に女性ホルモンの急激な変化をもたらします。その変化が、落ち込んで涙もろくなる、不安になる、イライラする、など情緒不安定の一因にもなります。こうした精神面的変化は、出産直後に現れることが多く、マタニティブルーと呼ばれる短期間で治まる軽いつつ状態や、産褥期（産後）うつ病などになることもあるわけです。

うつ病には至らないまでも、育児による寝不足や疲れ、さまざまな要因が絡んで、いわゆる育児ノイローゼに陥ってしまう母親も少なくありません。

● 育児ノイローゼの要因

育児ノイローゼの要因はさまざまです。母親自身の問題としては、元来、不安を感じやすい、心配性である、などの性格があげられます。特に初産の場合は、非常に神経質になることでしょう。また、病弱、高齢出産などの体力的問題もあります。このほか、赤ちゃんの健康・発達の問題が原因となる場合もありますが、一番重要な要因となるのは、家族の

サポート体制です。誰も助けてくれない、特に父親である夫の協力が得られないと、追い詰められ育児ノイローゼに至る、ということが多々あります。

育児中の母親が何よりも欲しているのは、この父親の協力でしょう。それは物理的のみならず精神的な支援つまり、育児が心身ともにハードな仕事であることを心から理解し、その実践者である母親を評価し、特にいたわること—にほかなりません。「育児なんて誰でもできる」、「妻は家事・育児をこなせるのが当たり前」と思っている父親は多いことでしょう。母親自身、疲れてくると「公園で会うお母さんたちは、みんな楽しそうに普通に育児をしているのに、なぜ私だけできないのだろう」と、自分を責めるようになっていたりするのです。

● 育児の大変さ

では、育児のどこが大変なのでしょう。まず、育児は24時間拘束され、終わりが無いということ。数時間おきの授乳で、夜はまともに眠れません。昼間、寝不足を補えるかという、育児の合間に家事をこなさな

ければなりません。若い母親ならもつかもしれませんが、年齢が高くなれば体力的にかなりきついものと思われれます。また、赤ちゃん優先の生活は、ハプニングの連続なので、自分なりに段取りをつけることができませぬ。職場であれば、「ここまでやったら休憩を入れて、それから」と時間をコントロールできますが、育児の場合、それが難しいのです。離乳食が始まっても、一回の食事に一時間かかったりして、なかなか次のことにとりかかれぬ。予定通りにことが運ばず、イライラしてしまいう。これが毎日続くわけで、ゆつくり休める日曜日などないのです。

● 話し相手がない！

育児でつらいことの二つ目は、話し相手がないことです。職場なら、愚痴をこぼせる同僚などがいますが、今の時代、会話をする大人がそばにいない、という母親がたくさんいるのです。電話があつても、なかなかゆつくりとは話せません。「今日も一日誰ともしゃべらなかつた」と振り返り、孤独感を感じる母親は多いことでしょう。そういう母親が、どんな気持ちで、夫の帰りを待ちわびているかは、想像に難くありません。遅く帰った夫が疲れているのはわかっています。厄介なことにその話の内容は、子供の成長ぶりを喜ぶ、といった類の話だけではないはず。母親の一日がどんなに大変なものかわかってほしくて、時には非難めいた口調であたることもあるでしょう。

● 育児からの少しの解放

最後に、母親が「子供はかわいいけれど、もう子育てはイヤ、逃げ出したい」などと口にする時は、かなり行き詰まっているものです。母親にも育児からの解放が必要です。週に一度、二時間でも一人で出かけてお茶を飲むだけで、いつときでも育児を忘れて過ごすだけで、明日への活力が生まれることでしょう。こうした時間を提供することも父親の大切な役目です。母親が太陽の光のよき愛情を子供に注ぐためには、母親自身が、誰かから暖かい光に包んでもらう必要がある、そうしなければ、枯渇してしまうということ。最後、