第13回 主夫ヨシ。さんの

# PaPaLife!!

**北 佳弘（よしひろ）さん**

2009年から専業主夫の3児のパパ。2012年に「PaPaLife研究所」を開業。“専業主夫”という新しい生活スタイルにより気付いた、育児の「喜び」「感動」「難しさ」などを、新しい視点で伝える父親支援活動を行っています。講演会や講座を通し、男性の育児・家事参画を応援します。

■広島県男女共同参画財団評議員　■広島市男女共同参画審議会委員
■広島市男女共同参画推進員　■広島県小児救急医療電話相談事業運営協議会委員

PaPaLife研究所 http://papalife.jp　パパフレンド協会 http://papafriend.jp
ヨシ。さんブログ http://ameblo.jp/shuhupapa


## 子どもが産まれてうれしい!!……はずなのに。

子どもが産まれて、気持ちも新たに！　という思いは大いにあるのだけれど、一方でなぜだか悲しい気持ちになってしまったり、やる気が起こらなくなってしまったり……。そうしたママの様子を見て、「あれ？」と思ったパパ。もしかするとママは、ちょっとブルーな気持ちになっているのかもしれません。産後のブルーな気持ちには、２つあります。

### マタニティーブルー

子どもが産まれてから、幸せな気持ちがあふれる一方で悲しい気分になったり、子どもをかわいいと思えなくなったり……となぜだか気分が不安定になることがあります。これは、日本人の２人に１人がなるとも言われる「マタニティーブルー」。一過性のもので、数日から数週間くらいで自然と治ります。あまり気にする必要はありませんので、焦らず様子をみてみましょう。

### 産後うつ病

マタニティブルーと比べて注意していきたいのが、産後数週間～３カ月ごろまでに発症する「産後のうつ病」です。育児の疲れ、授乳や夜泣きによる睡眠不足、日中を子どもと２人だけで過ごすなどの生活の変化からママに精神的な疲れがたまり、抑うつ症状などが見られるものです。産後うつ病は自然に治るものではなく、治療が必要になります。治るまでに１年以上かかることもあるので、気長に付き合うよう心構えをしましょう。

## ♥♥♥ママに寄り添って、あたたかい気配りを♥♥♥

マタニティブルーや産後うつ病などで沈んだ気持ちになったママたちは、自分自身に対しても戸惑いを抱えています。あたたかい気配りで支えてあげましょう。

### ❶こんな言葉はNG！「なんで疲れているの？」

うつ病では、体がだるくなるなど自分の思いとは裏腹に体が動かなくなります。パパは、こうした症状を理解し、「昼間、子どもといるだけでなんで疲れているの？」などと言うのはやめましょう。本人も治癒へと焦る中で、周囲からの理解がないと余計に追いつめられてしまいます。

### ❷感謝の気持ちを伝える！「ありがとう」

ママは体の変化から、育児や家事をこなせない場合もあります。そのとき、励ますこともおすすめできません。励まされると逆に「できない自分」を追いつめてしまうこともあるからです。「がんばって！」ではなく、「いつもありがとう」と感謝の気持ちを伝えましょう。

### ❸ママが休める環境づくり

会社などの影響で起こる男性のうつ病と、母親のうつ病の違いは「会社を休む」というように「育児を休む」ことができず、余計と辛さが増してしまうことです。回復には休養が必要ですが、子育てや家事への焦り、家族に対する申し訳なさから休めないのが実情です。パパはママに気配りを行い、休んでもいいんだと思える環境づくりをしていきましょう。



## ♥♥♥出産とともに、夫婦の生活は激変♥♥♥

子どもが産まれると、夫婦の生活は大きく変化します。これまで、パートナーが当たり前に行ってくれていた家事（帰宅後はご飯ができている、部屋の掃除ができている）などについて、小さな子どもを抱えながらも「できていて当たり前」と思ってはいけません。

乳児期のお世話は本当に大変で、自分の時間もなければ、家事をする時間もない場合が多いものです。今までの家事の水準をキープできないことは心得ておき、「会社帰りに総菜を買って帰る」「部屋が多少散らかっていても目をつぶる」など協力し、自発的に家事や育児に参加して、うつ状態になりにくい環境をつくってあげる必要があります。

**ADVISE　パパの時間も確保して！**

ママに寄り添っているはずのパパがダウンしてしまっては、家庭生活がうまくいかなくなります。パパ自身も自分の時間を大切にしましょう（近年では求められる役割が増え、プレッシャーを抱えたパパが産後うつを経験することもあります）。

### ★サービスなども上手に活用

パパだけではどうしても不安な場合は、保育園や幼稚園の一時預かりなどを利用するのも一つの手です。家族だけで抱え込まず、保健所や地域の保健センター、専門医へ相談など人の力を上手に借りましょう。

### 産後うつ体験談

**「産後うつ」は分かったけれど、実際にはどういった症状が出るのか。産後うつを経験した女性に、お話を伺いました。**

私が産後うつを発症したのは、小学生の子どもがいて、下の子が生まれたときのこと。子育てへの悩みはなく、発症当時はまだ病気だと気付いていませんでした。一日中眠くて、だるさが続く日々で、血液検査へも行きましたが、「異常なし」。体が悪いわけではないのに、動けず家事を完璧にこなせない自分を責め「消えたい」と思っていました。

主人は、自営業ということもあり、可能なときは私と息子を車に乗せて連れて回ってくれ、家から出るきっかけをつくってくれました。空を眺め、風を感じるだけでも、私にはホッとする時間に。また、主人は上の子どもたちの世話や、朝が辛い私を助けて朝の支度をしてくれました。上の子たちも自分のことは自分でする意識を持ち、手助けをしてくれました。

たくさんの支えで私も元気になり、今では子育てを応援する仕事をしています。この経験から、家事についても手加減ができるようになり、また、しんどいときには「今はできないの」と子どもにも言え、助けてもらうこともあります。主人ともこれをきっかけに、家事育児の支え合いができています。ときには、周りの手を借りることも大事なのだと思いますよ。

**ママの産後のブルーな気分は、一番身近なパパがしっかり見ていることが大切です。**
**「産後うつ」という言葉は浸透してきてはいるものの、精神科や心療内科の受診には抵抗がある方もいます。**
**「一緒に行ってみよう」と声を掛け、パートナーだけの問題ととらえず夫婦で治していきましょう。**

**時間はかかっても、治る病気です。**