

自殺予防ゲートキー パー養成研修 (産後うつ・育児不安編)

@NPO法人認知行動療法推進協会

平成30年8月26日日曜日

前) 一社産前産後ケア推進協会 理事 濱脇文子



自己紹介



濱脇 文子（はまわき ふみこ）

- 長崎県佐世保市出身
- 保健師・助産師・看護師 看護学修士
- 国立保健医療科学院 専門コース終了

現職

- 株式会社マイユティックス代表取締役
- 前）産前産後ケア推進協会 理事
- NPO法人ちいきの仲間 アドバイザー
- 星薬科大学非常勤講師

今日お話し すること

- 1 2018年日本における、出産・子育て環境
- 2 産後の母親の心身の状態
- 3 産後ケアの実践を通して

ご出産おめでとうございます！

出産は、新しい命だけでなく
様々なものが生まれます。

大きく変わる

大変な時

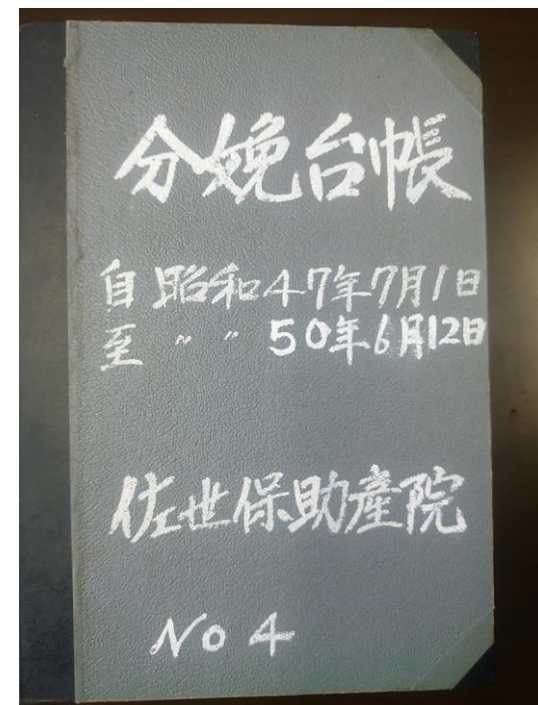
でも、ちょっと待ってください。
出産は、ゴールですか？



つい、50年ほど前までは・・・

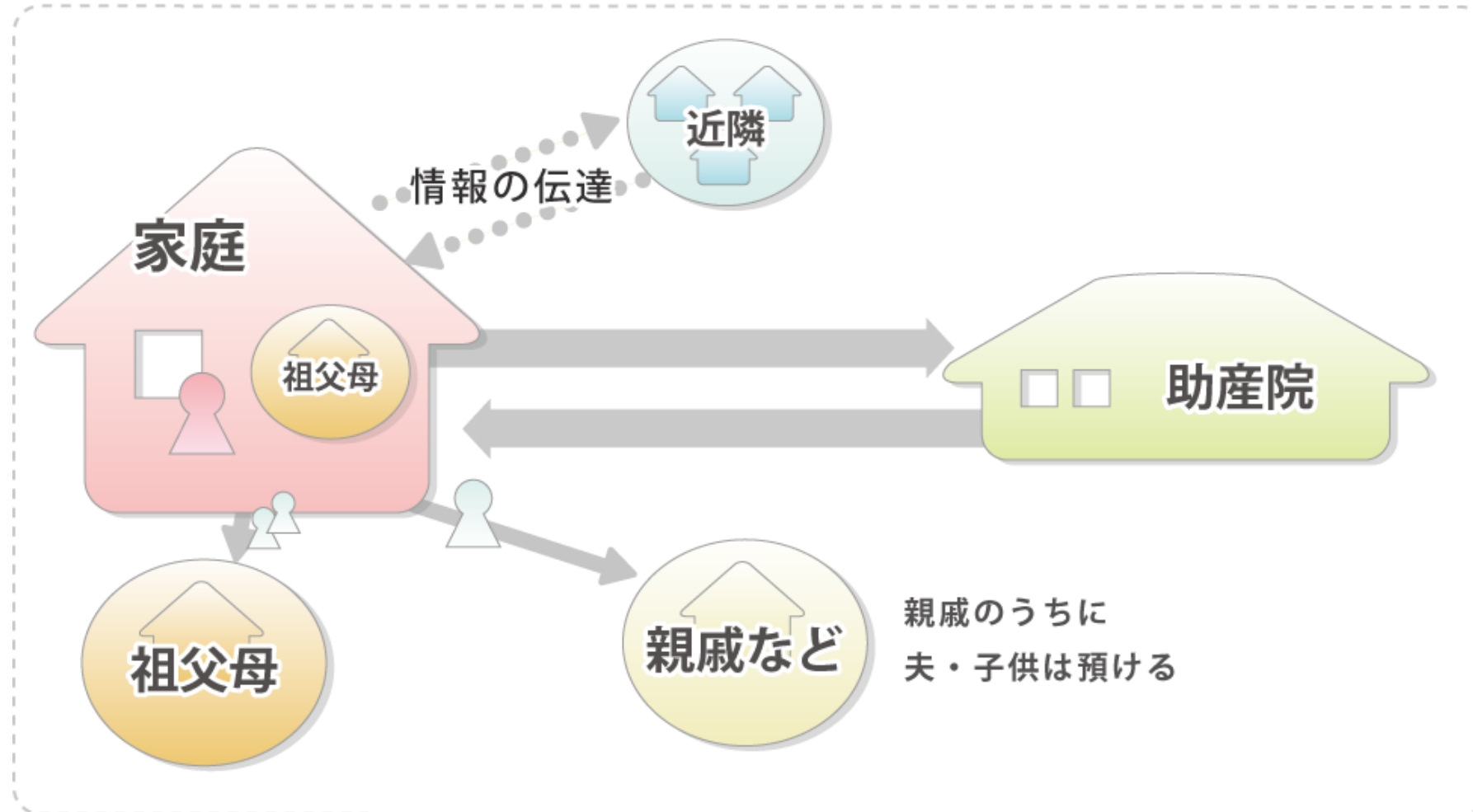


産婆

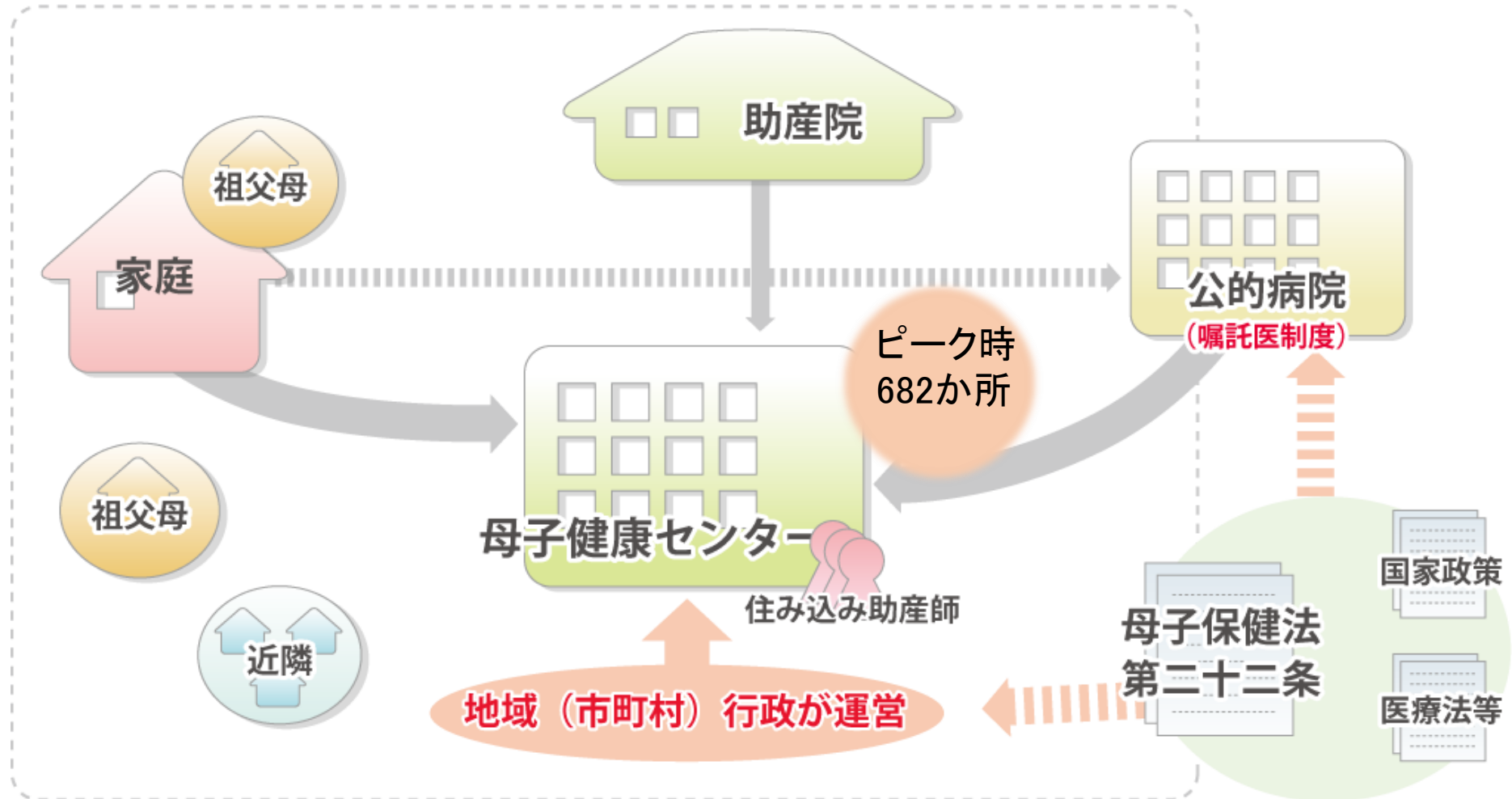


お産は
生活の中に
ありました

～ 1957 年（昭和 32）頃まで



1957（昭和 32）年～ 1979（昭和 54）年頃まで



産前産後の女性を支えてきたものは？

- ・ 昭和初期くらいまでは、地域で家族や女性たちが支えてきた
- ・ おせっかい
- ・ お互い様の気持ち(支え、支えられ)→受援力も必要
- ・ 地域力→ソーシャル・キャピタル
- ・ 床上げ(21日)の風習

【海外】

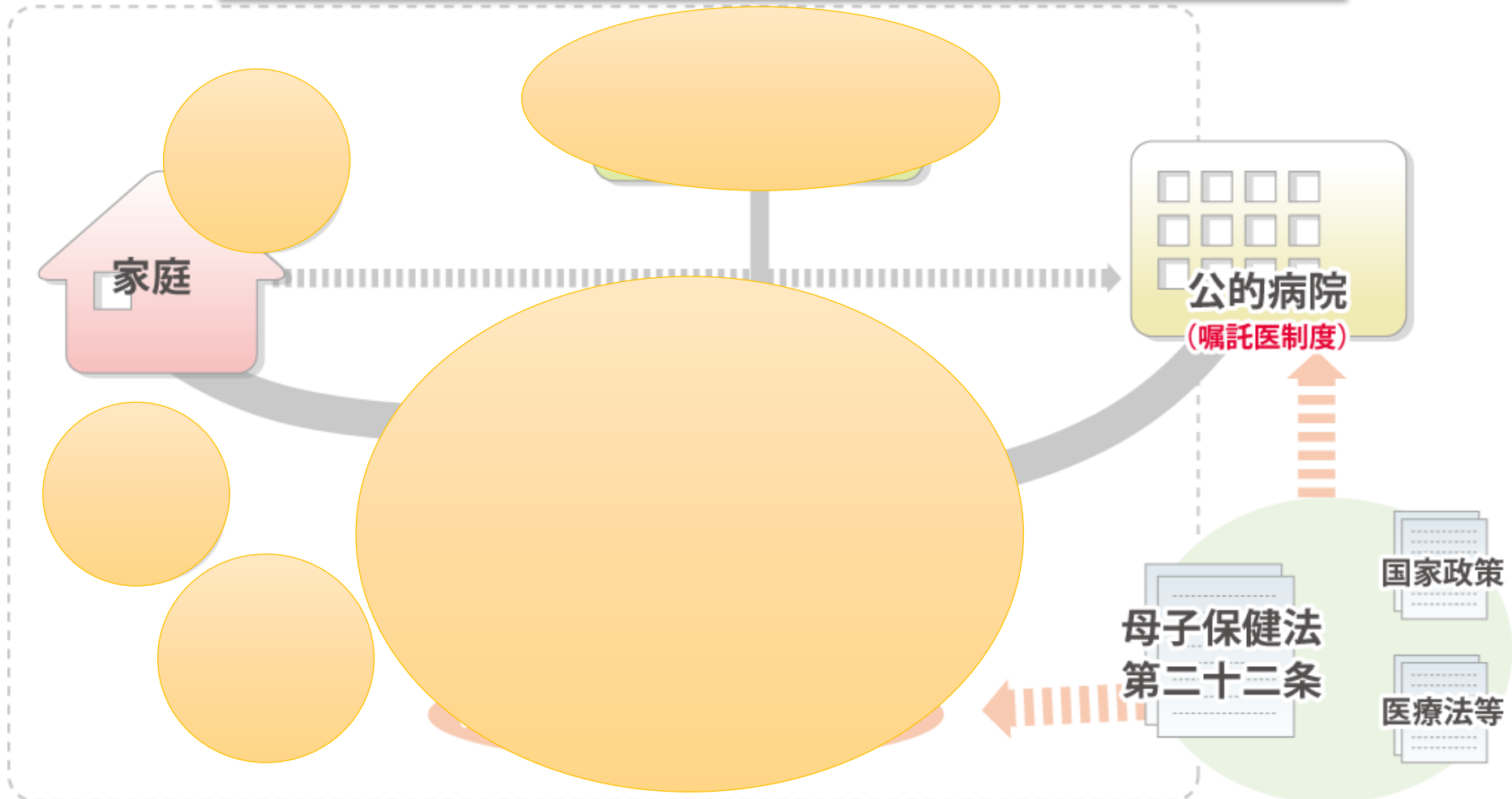
- ・ 中国(30日): 坐月子
- ・ 韓国(21日): 調理院
- ・ ベトナム: 100日
- ・ ギリシャ: 40日間安静
- ・ ニジェール: 40日間は特別

産後を大事にする
→心身の癒しだけでなく
親子関係の構築にも重要

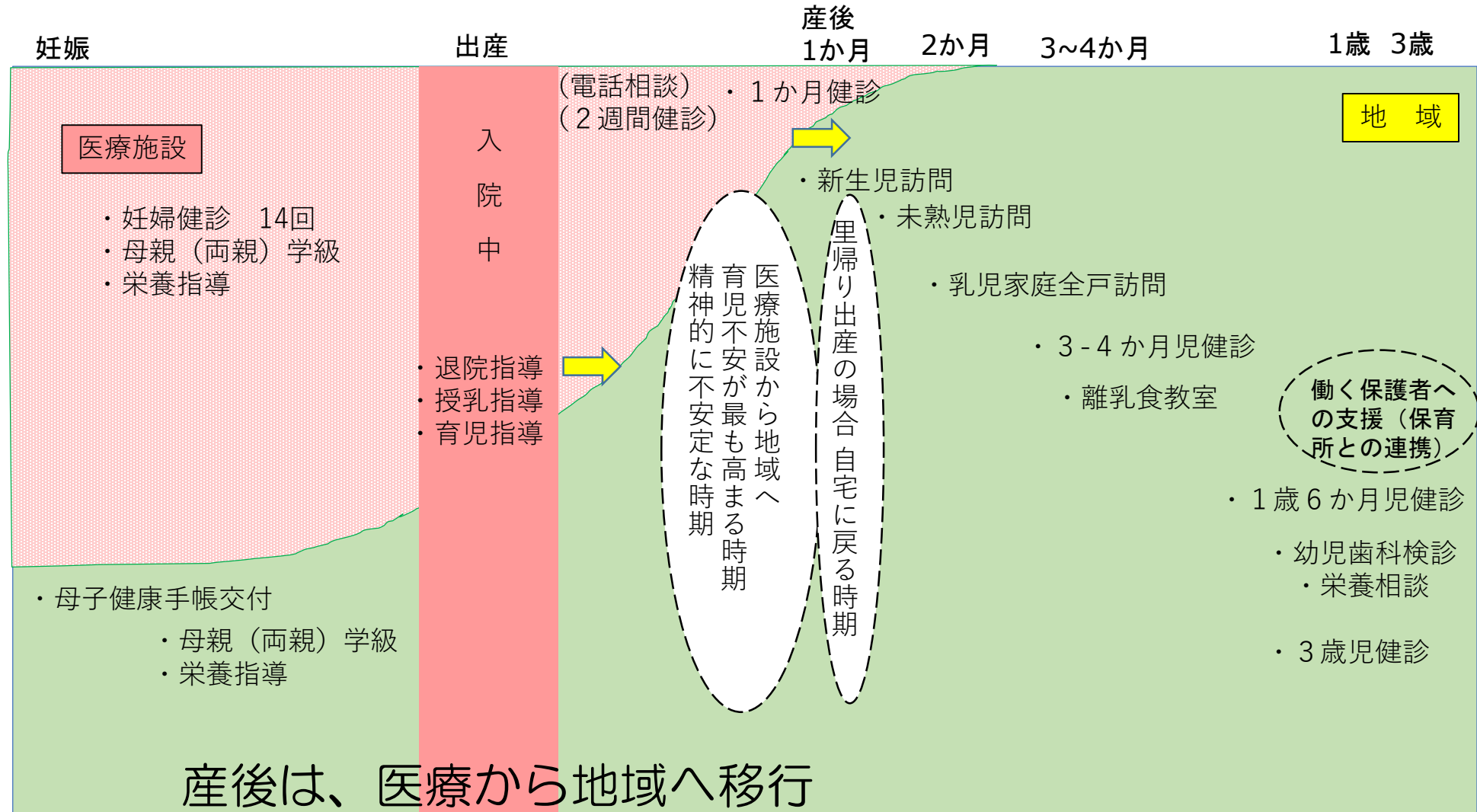
1

2018年
日本における
出産・子育て環境

2018(平成30)年現在



妊娠・出産・産後のサービスとケアの場所



平成25年度厚生労働科学研究「乳幼児健康診査の実施と評価ならびに多職種連携による母子保健指導のあり方に関する研究（主任研究者 山崎嘉久）で作成

「医療モデル」と「生活（QOL）モデル」の対比

	医療モデル	生活(QOL)モデル
主 体	援助者	生活者
責 任 性	健康管理をする側	本人の自己決定による
関 わ り	規則正しい生活へと援助	本人の主体性への促し
捉 え 方	疾患・症状を中心に	生活のしずらさとして
関 係 性	治療・援助関係	ともに歩む・支え手として
問 題 性	個人の病理・問題性に重点	環境・生活を整えることに重点
取 組 み	教育的・訓練的	相互援助、補完的

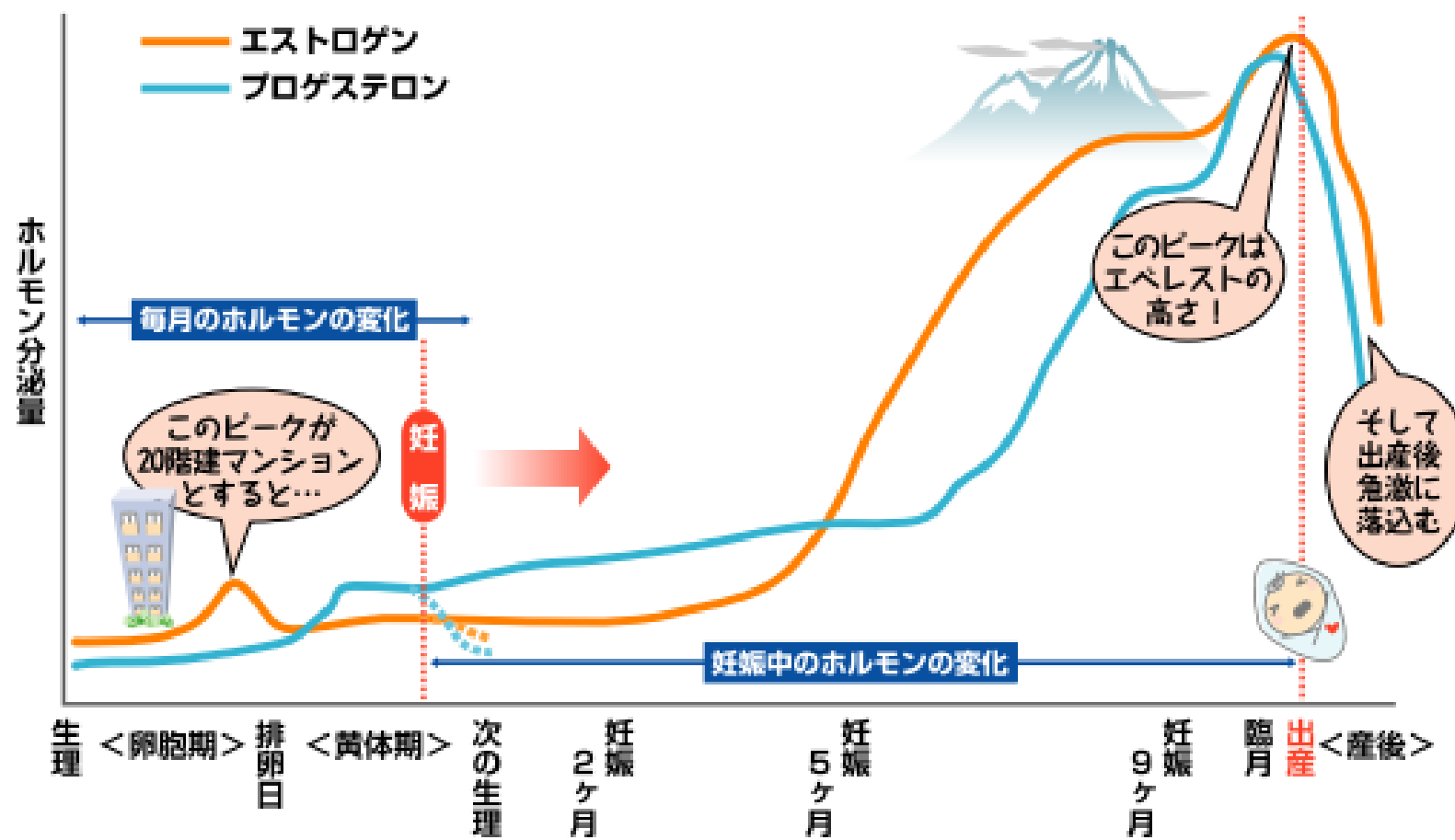
（出所）谷中輝雄著：生活支援—精神障害者生活支援の理念と方法、p178、やどかり出版、1996.

2

産後の母親の心身の状態

産後はホルモンの変化で不安定な時期

<図> 通常時のホルモン変化と妊娠中のホルモン変化



産後の体について



産後の体は、マイナートラブルの温床

全身疲労、骨盤の違和感、会陰の痛み、乳房のトラブル、体力低下、気分の高揚による睡眠不足、免疫力低下、むくみ、尿漏れ、腱鞘炎、腰痛、肩こり、首の痛み、頭痛、眼精疲労、体重・体型が戻らない、孤独感、不安、精神過敏 etc...

放っておくと...



妊娠・出産は辛いという
ネガティブなイメージ



出生意欲の低下・少子化



“孤育て”（密室育児）による
精神的不安とイライラ



産後鬱・虐待・育児放棄



疲労とストレスの蓄積



夫・家族への八つ当たり



家族関係の崩壊・離婚率上昇



3分でわかる 産後の今

それは、産後すぐのからだは
大きなダメージを受けているからです

- ・ 骨盤が緩んでいる
- ・ 出血が続いている
- ・ 傷の痛みがある
- ・ ホルモンの激変でさまざまな
不調がある など



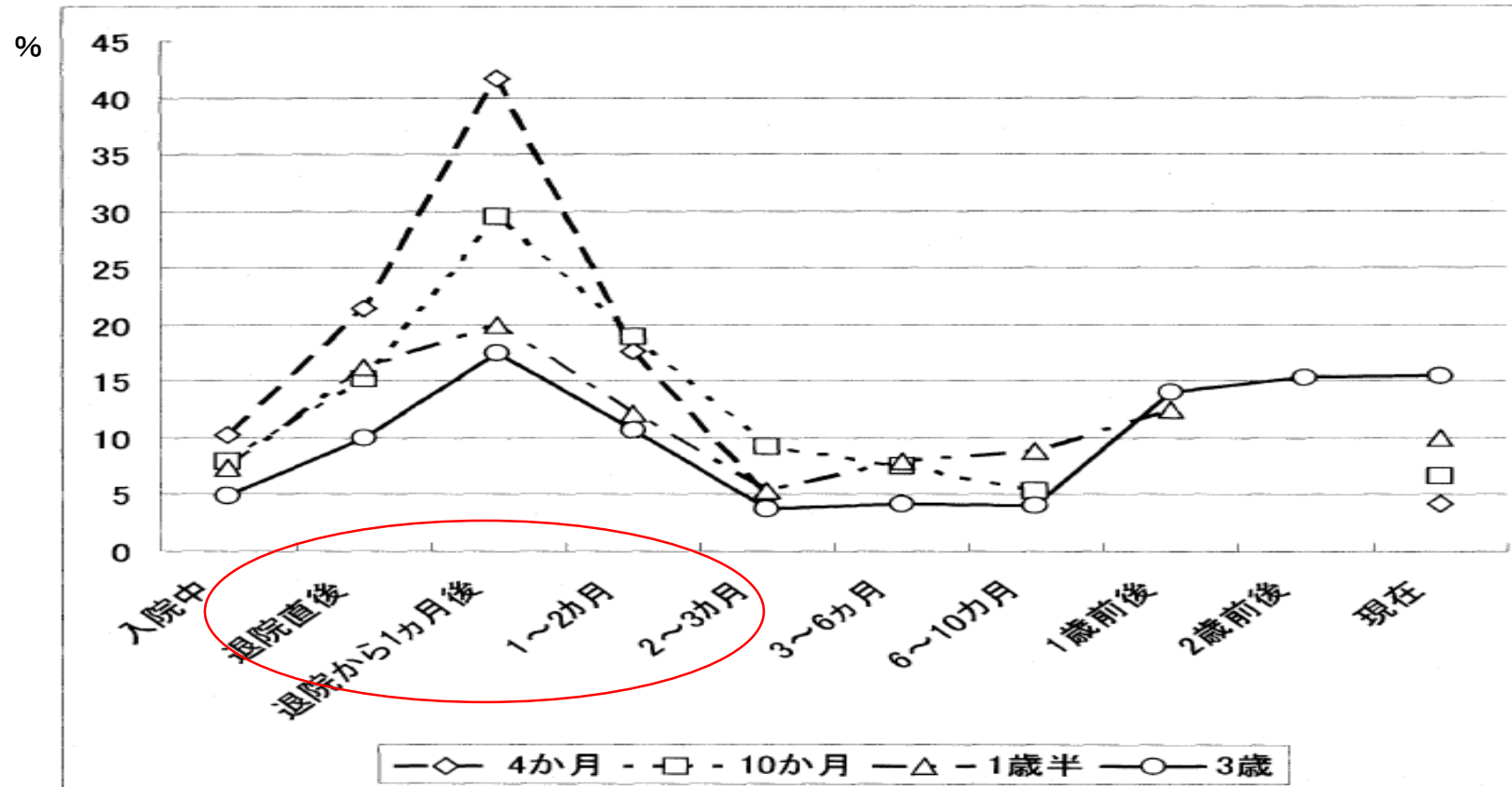
3

産後ケアの実践を通して

産後の母親が最も不安になる時期

- ・ 産後の母親が**最も不安に感じる時期は退院直後から3ヶ月頃**までであり、この時期の支援が重要である

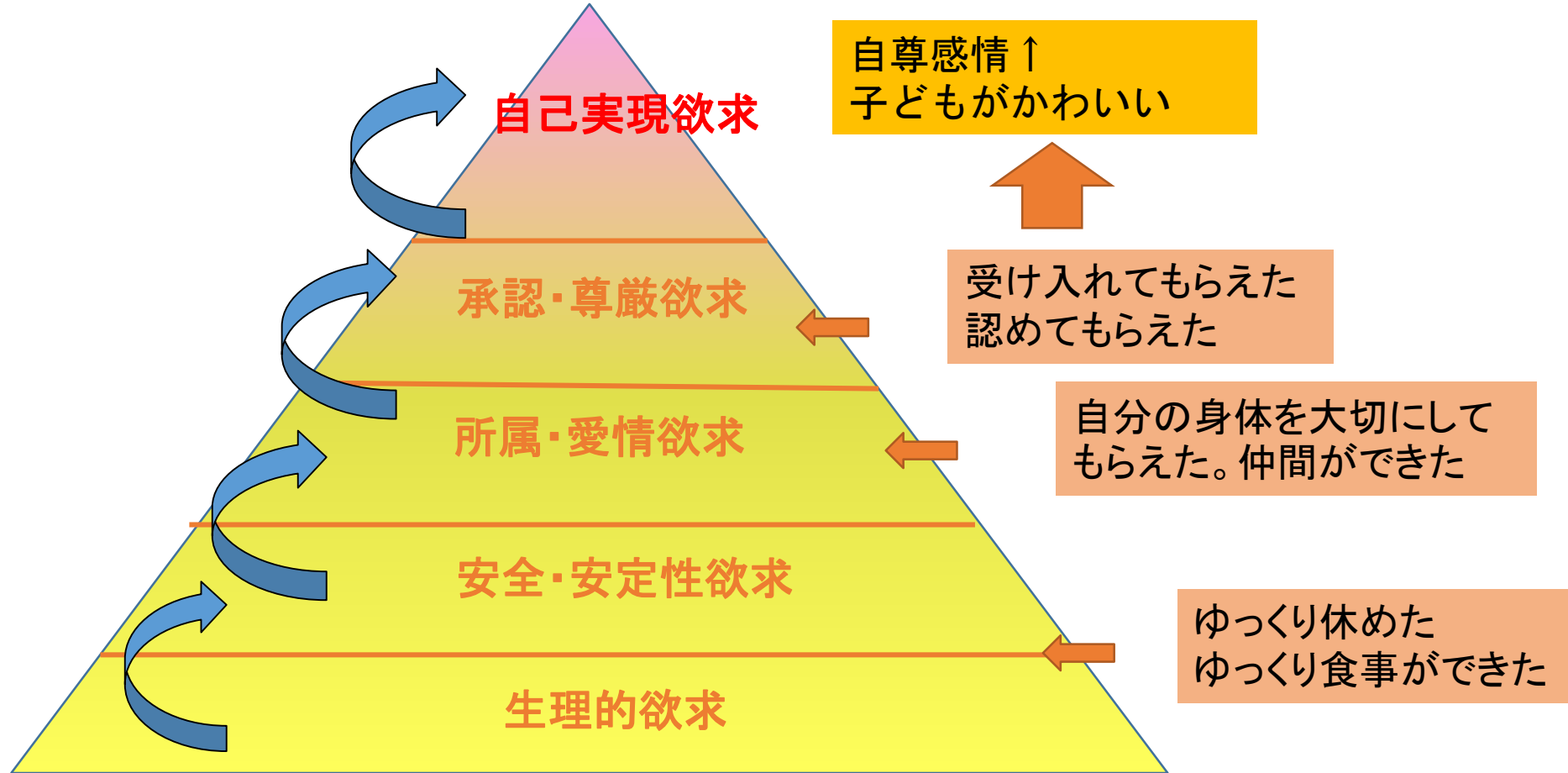
図C-5-1 今まで育児で最も心配だったのはいつですか（2003年、兵庫）



※原田正文他「児童虐待発生要因の構造分析と地域における効果的予防方法の開発」『児童虐待発生要因の解明と児童虐待への地域における予防的支援方法の開発に関する研究 平成16年度 研究報告書』より抜粋、健康増進課が一部加工

出典：平成25年 山梨県「新たな産後育児支援の在り方検討委員会資料

親になっていく過程に伴走するケア



マズローの欲求階層説

産前産後は安心できる環境が必要

- ・ 正常なホルモンバランスを保つためには、安心できる環境が必要。
- ・ しかし、現状はストレスが多い。
- ・ 妊娠・出産・産後の時期は、
継続したケアを受けられるという安心感
認められ大事にされるという安心感が必要。

安心→ホルモンの安定→からだところの健康
→セルフケア能力の向上→前向きな子育て

「産後ケア」とは

- 産後ケアとは、分娩後、妊娠や分娩によって変化したからだや妊娠前の状態に戻るまでの期間、あるいは、分娩後のホルモンバランスの変化に伴い精神的に不安定な期間、母親になった女性の心身を癒し、親子の愛着形成と、親としての自立を促し、社会復帰への援助を行う、産後の女性を包括的に支援する実践をいう。
- 産後ケアのプログラムは、産褥期特有の心身の変化を踏まえた個別的なケアと、母乳育児をはじめとした育児全体の支援、さらに社会における関係性の再構築を行うことによる女性の自立支援を目的として、実施するものである。単に、美容としてのケアやマッサージのみを行うケアをさすものではない。

（一般社団法人産前産後ケア推進協会）

「産後ケア」各期のプログラム

分娩直後～4・5日	6日目～2か月	3か月～4か月	5か月～6か月	7か月～1年
急性期	ケア集中期	移行期	自立支援期	継続支援期
病産院・助産所 自宅出産：助産師 の訪問によるケア	宿泊型産後ケアセ ンター（5～7日間） 助産師の訪問によ るケア 新生児訪問 病産院での2週間 健診・1か月健診	乳児家庭全戸訪問 デイケア ショートステイ 助産師・保健師の 訪問によるケア	デイケア ショートステイ 育児サークル 乳児一時預かり 各種プログラムへ の参加	ママカフェ 育児サークル 乳児一時預かり 各種プログラムへ の参加

（一般社団法人産前産後ケア推進協会作成）

日帰り型産後ケア

- ・睡眠不足なのでゆっくりしたい
- ・疲れが取れない
- ・育児を頼る人がいない
- ・育児について相談したい
- ・育児不安
- ・授乳に関する相談
- ・リフレッシュしたい

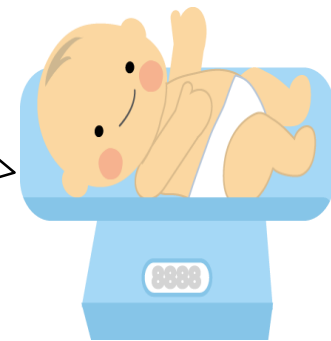
利用目的



久しぶり気兼ねなくお風呂にも入れて、お昼寝ができた。また、明日からがんばれそう。



赤ちゃんの体重や、気になっていたことが解決できた。
安心した。



利用者の声

宿泊型産後ケア

- ◎産後の手伝い、援助が得られない(夫が多忙。実家が遠い。実家の親も高齢)
- ◎休息したい
- ◎産後の心身の回復のため
- ◎育児技術の習得
- ◎家族も疲れている
- ◎育児不安

利用目的



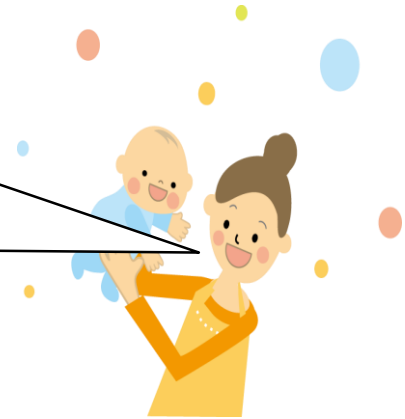
授乳や赤ちゃんの事が色々相談できて良かった。

身体の回復にはもう少し時間がかかる。

授乳が上手くできず困っていた。夜間の授乳時も付き添ってくれて心強かった。



利用者の声



産後ケアを受けた感想

- ・ 退院後の対応方法を教えてもらえ、**先が見えた**
- ・ **不安**が軽くなった
- ・ (出産後)初めて**自分だけの時間**が持てた
- ・ **これでいいんだ**と思えた
- ・ **これまで言えなかった**悩みが初めて言えた
- ・ また明日から育児を頑張れる気がする
- ・ **守られている安心感**
- ・ 自分だけじゃないんだ

産後ケアによってもたらされるもの

- ・ 女性の自律（安全→安心→承認→自律）
- ・ 親子関係の基盤（愛着形成）
- ・ 個から家族、そして地域へ（社会性の発達）



※単に、産褥入院期間の延長では、これらの目的達成はできない。



100年後の世界を創造してください

付録

産後ママの気持ちと対処方法



自分の体も辛い

どうして？育児書(スマホ)
通りじゃないの？



創造と違う
楽しくない……

ため息ばかり
常に疲労感

寝むれない
笑えない
食べれない



自分を責め傷
つけたくなる

体調回復が一番！

不安は貯めず相談

自分の為に時間を創る

うつかも？
無理せずパートナーに助けを求める

専門家に相談してみよう

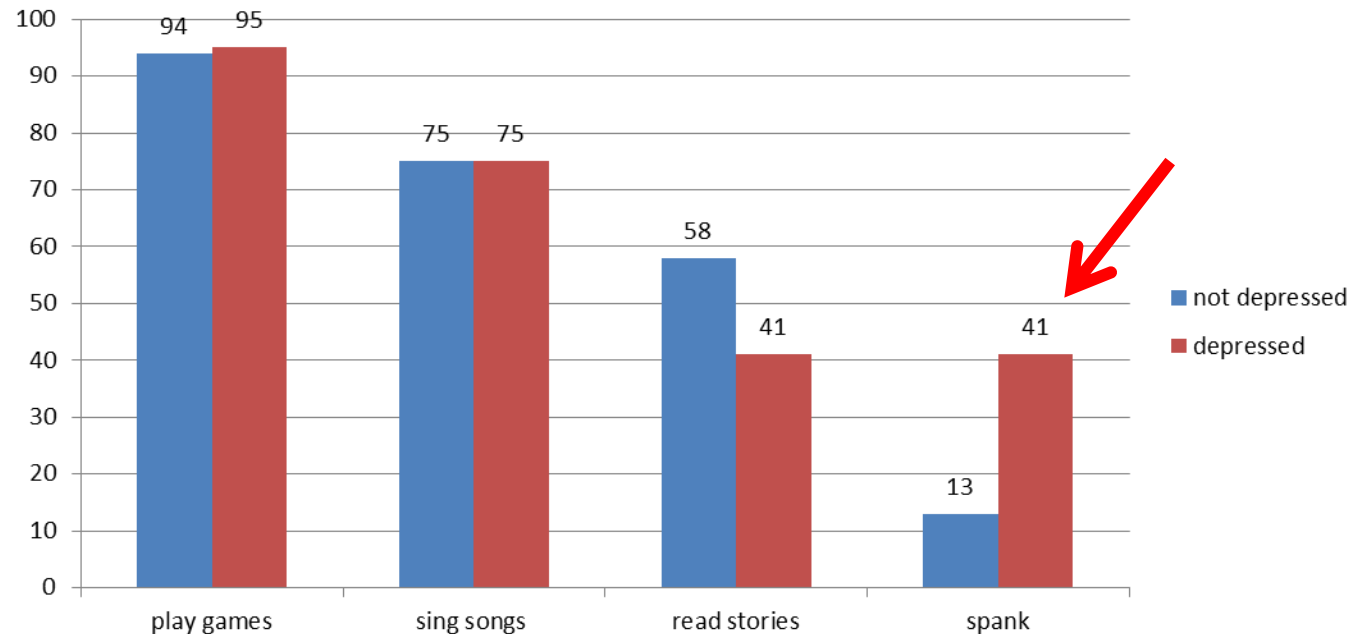
SOS!受診しよう

ママが産後うつ パパも注意！



●アメリカの研究

10%の父親に産後うつがみられた。
産後3～6か月が多い。 母親のうつとも関連。
うつになると子供を叩く割合が高くなる。



「Fathers' Depression Related to Positive and Negative Parenting Behaviors with 1-year-old Children」
『PEDIATRICS』 American Academy of Pediatrics より引用