

## 夫の理解で「産後うつ」支えて 講座など広がる取り組み

出産した女性の約一割がなるといわれる「産後うつ」。この病気への男性や職場の理解を深め、うつで悩む女性を支えようという取り組みが広がり始めている。早期治療や予防につながるとして、医師も注目している。(福沢英里、佐橋大) 十月下旬、東京都文京区の生涯学習施設に、子育て中の父親ら約二十人が集まった。父親の育児を支援するNPO法人「ファザーリング・ジャパン (FJ)」(東京)と日本助産師会が初めて共同開催したセミナー「パパ同士で産後うつを学ぶ・語る会」だ。

助産師会の市川香織事務局長によると、産後うつは出産後、半年までの発症が多い。食欲など意欲の低下▽イライラ▽不眠▽自分を責める▽みじめな感じ▽疲労感—などの症状が出るという。

市川さんは、産後うつの女性への不適切な対応として「母親だから、しっかりしろ」「親なんだから、赤ちゃんがかわいいはずだ」といった言葉や態度を挙げた。このような言動は、そうできずに悩む女性をさらに苦しめるだけ。「そっとしておこう」と距離を置くのも「孤立感を深めるので注意を」と助言した。

会には、妻が産後うつの人も参加した。ある男性は「自分では子育て意欲を全身でアピールしていたが、かえって妻にはストレスだったのかも。『食べられない』と言う妻に『甘いものなら』と、スイーツを買っていったこともあったが、的外れだった」と反省が口をついた。先輩パパや女性陣の経験談も紹介され、「悩みを共有でき、気が楽になった」と話す男性もいた。

「狙いは産後うつの予防と悪化をくい止めること」とFJ代表理事の安藤哲也さん。産後うつの原因は不明だが、出産後の周囲の環境や体内の急激な変化がストレスとなり、発症の引き金になると考えられている。病気への理解が深まれば、産後の女性への配慮が増し、ストレスが減ると安藤さんは考える。セミナーは二カ月に一回開く予定。FJのホームページ(同名で検索)にも、産後うつのページを設けた。催しや相談窓口の情報を知らせる。

一方、横浜市瀬谷区の子育て団体「横浜の産み育てを考える会」は、産後うつのケアを目的にした男性の育児休暇取得などへの理解を広げるため、近く、市内の企業向けに産後うつの出前講座を始める予定だ。

これらの動きについて、パークサイド広尾レディスクリニック(東京都港区)院長で、日本周産期メンタルヘルス研究会理事の宗田聡さんは「環境を整えることが治療には重要。周囲の理解があれば、早く受診もできる」と指摘。「最近では協力的な夫が増え、夫がストレスを抱え込む場合もある。語り合う場合は、そういう夫のためにもいい」と評価する。

薬などによる治療と、夫が育児に協力するなどして本人のストレスを減らすのが治療の基本だが、「早く治療を始めるほど、薬に頼らず、カウンセリングだけで回復する率が高まる」(宗田理事)という。早期の相談、受診に努めたい。(2010.11.9 東京新聞)

## 職場復帰後、半数以上が再発＝心の病の国家公務員—人事院

うつ病などメンタルヘルスの不調で長期間仕事を休んだ国家公務員のうち、半数以上がいったんは職場復帰しても病気を再発して、休職状態となっていたことが27日、人事院の調査で分かった。再発率の高さを示した形で、人事院や各省庁は、サポート体制の不十分さが一因とみており、復帰支援や再発防止対策を強化する方針だ。

人事院によると、心の病で長期病休状態になった国家公務員を対象に、復帰後の再発状況を調査したのは初めて。東京・霞が関の3省庁の職員について、病気で1カ月以上休職した後、2008年度中に復帰した129人の状況を調べた。省庁名は匿名にしている。このうち、心の病で再度、休職に至ったのは66人。復帰から再度休職するまでの期間は1カ月未満16人、1~2カ月16人、2カ月から半年17人、半年以上17人だった。(2010.11.28 時事通信)