

特集 妊娠中から産褥期までつないでみよう
周産期のメンタルヘルス

8

インターネットによる 産後うつ病の情報提供と啓発の意義と 今後の可能性について

須藤弘美

ママブルーネットワーク 代表



POINT

- ① ママブルーネットワークの活動を紹介します！
- ② 災害時のサポートについて学びましょう！
- ③ 当事者から寄せられた声を紹介します！

はじめに

まず、お話をさせていただく前に、今回の東日本大震災で被災された方、お亡くなりになられた方、行方不明の方々、そしてそのご家族に対しまして、深くお見舞い申し上げます。私も福島市で被災しました。

現在も原発事故は収束しておらず、小さな子どもをもつ母親や家族をはじめ、心が休まる日はありません。私も中学生の子どもをもつ母親として、福島や宮城で活動する心理職として、被災者でありながら支援者で

もあるという日々手探りの支援を展開しています。今回は、こうしたことも含めて、産後うつ病の女性と家族を支援してきたママブルーネットワークという自助グループが今までどのように活動してきたのか、そ

してこれからどのような支援をしていこうと考えているのかについて述べたいと思います。

さて、厚生労働省の健やか親子21では、13.4%といううつ病の出現頻度を2010年までに減少させるという目標をさだめました。また昨年は、産後まもなくの女性が自殺をするとの報道が立て続けにありました。産後うつ病は、希死念慮が生じることがあります。死に至る母親は、現実にはいます。赤ちゃんを連れての心中もあります。痛ましいことです。

また、「産後うつ病の女性は虐待をする」「母乳育児が産後うつ病を回復に導く」などという考えもあるようです。さらに、東日本大震災の際には、「震災後産後うつ病になる母親が増えたのではないか」という問い合

わせがたくさんありました。また、「産後うつ病で虐待経験があるお母さんを紹介してください」というマスコミの方からのお問い合わせも現在も数多く寄せられています。

しかしながら、産後うつ病の女性を支援してきた立場からみますと、いずれもイメージ先行による誤解ではないか、という感想を持っていました。産後うつ病は、産後に起こるうつ病で、重症の方は起き上がる気力もありません。一見、育児放棄的な状況に陥ることはあります。こうした産後うつ病の女性や周りの家族がどのような状況に陥っているのか、産後うつ病に罹患している女性や、彼女たちを支える立場にある家族が具体的にどのようなことに悩んでいた、どのように乗り越えようと日々

苦慮しているか、ということに関して、驚くほど正しい情報が流れていない状況にあると感じています。

ママブルーネットワークでは、2004年から産後うつ病の女性とその家族に対してインターネットを通じて情報提供を行い、掲示板を通じて産後に心の状態が不調になった女性たちが情報交換を行ってきました。2009年からは、限定的ではありますが、各地に自助グループが立ち上がり、活動を続けています。

今回は、こうしたママブルーネットワークで行ってきたサポート活動などを通じて、産後うつ病の女性や家族の実態を知っていただき、読者の皆さまの、それぞれの立場での今後のサポートの指針の1つにしていただければ幸いです。

東日本大震災と産後うつ病について

2011年3月11日午後2時46分。私は夫と息子とともに、福島県福島市にある自宅でテレビを見ていました。突然の断続的な揺れが福島市を襲いました。のちに「東日本大震災」と呼ばれるマグニチュード9.0の地震でした。私の家族親族や知り合いに大きな被害はありませんでし

たが、夜に頻りに鳴る緊急地震速報や、テレビに流れる津波などの被害状況の生中継をリアルタイムで見ました。その後、福島では福島第一原発が水素爆発をし、放射能汚染が起きました。私と私の家族は何も知らずに、ライフラインを確保するために外に出ていました。今でも、そ

のときに外に出たことが悔やまれます。また正しい情報が流れず右往左往したこと、情報に触れれば触れるほど不安が募ったこと、「なぜ福島に住んでしまったんだろう」という理不尽な罪悪感などを子どもに対して持ちました。