

産前産後のメンタルヘルスと支援について ～みんなで支えよう産前産後のこころの健康～

(報告)

先日、ここ数年特に重要性・必要性が高まっている「産前産後のメンタルヘルスと支援」についての講演会が行われました。病院・地域で活躍されている助産師をはじめ、保健師さん、助産・看護・臨床心理の学生さんなど 101 名のたくさんの方々にご参加いただきました。

日時：平成 29 年 9 月 30 日 (土) 14:00～16:00

場所：鹿児島市勤労者交流センター（よかセンター）8 階 多目的室

講師：小川朝子先生（臨床心理士）

参加者：101 名（県助産師会会員：40 名、非会員：49 名、学生 12 名）

【講演】

まずはじめに、小川先生ご自身の体験を経て現在妊産婦専門の「妊産婦心理カウンセリング室」を立ち上げられた経緯などのお話がありました。続いて、産褥精神病、マタニティブルー、産後（周産期）うつについて、近年の社会的背景や産後うつとの関連の深い要因、周産期における心の危機に関してお話がありました。



【グループワーク】

後半は約 6 名で 1 グループとなり、お母さんと支援者のやり取りを考えていきました。“お母さんー支援者”、“お母さんー助産師”、“お母さんー臨床心理士”のやりとりをロールプレイで体験・見学しました。

【感想】

- 心理カウンセリングの専門家の意見が大変新鮮でわかりやすかったです。助産師やカウンセラーの枠組みの違いについても勉強になりました。
- 改めて整理して学ぶことができました。枠組みのお話は支援機関の連携の大切さが言われている中で大変身に沁みました。
- ロールプレイを通して助産師として相手の思っていることを認めることや触れることの大切さやお母さんをサポートしているということを伝えることが重要であると学ぶことができました。

また一つの施設で解決しようとするのではなく、どこかにつなぐことが大切であると感じました。

※その他にも、参加された様々な職種の方々よりたくさんのご感想をいただきました。