



# TWEET

まさか私が産後うつ？

私は育児支援の仕事をしています。今までたくさん育児相談にのってききましたが、今度は自分が育児することになって大きな壁にぶつかりました。娘が生後7か月の頃に産後うつになりました。「まさか自分が！？」人よりは知識がある私。産後うつ予防策だって知っていました。今から思えば理想が高く、もっと上手く育児できるとうぬぼれてもいたようです。可愛い我が子のためにあれもこれもしてあげたいのに、できない自分に落ち込むことの繰り返し。わからないこともいっぱいある。特に子どもにアレルギーがあり、母乳育児だったのでなおさら「何が悪いのか、自分のこれが悪いのか」と悩んでばかり。どんどん育児に神経質になり、疲労はたまる一方でした。

そんな時にある出来事がきっかけで、1か月ほど続いていた体の不調にあわせて、涙が止まらなくなり、「自分を責める」「自分に自信が持てなくてつらい」「消えてしまえたら楽なのに」…こういったことしか考えられなくなりました。こんないつもの自分じゃないと思った瞬間、メンタルクリニックに電話していました。運よくすぐに受診でき、先生からは「産後うつです」と。医師にそう診断され、私は産後うつなんだとわかった時から、自分に都合よく「私が悪いわけじゃない。病気のせいだ。」と徐々に思えるようになり、スーッと気持ちが軽くなっていきました。

そして、医師や同職種の先輩、家族に話を聞いてもらいました。また、自分の考え方のクセを見直すためのプログラムを受け、産後変わってしまった夫への気持ちや関係にも向き合いました。その結果、服薬することなくうつを克服できました。周囲の方々のサポートがあってこそ。でも、自分で行動し、ダメな（としか思えなかった）自分に向き合う中で「大丈夫、私は頑張っている」と思えたことで、自分自身を癒すことができました。この経験が、自分に大きな自信を与えてくれたように思います。

今でも夫から、育児に対して「神経質」と言われてカチンとくることもあります。できるだけ素直に受け止めて、つい暴走しがちな自分にブレーキをかけることができるようになっていきます。何より娘は元気に育っているし、私にとっておきの笑顔を向けてくれる。これだけで充分幸せで、私が毎日がんばっている証拠なんだと思えるようになりました。

また医師の話によると、自分の状態（疾患）をきちんと受け止めて認めることができると、ぐっと病状は改善するとのことでした。疾患（精神的なものは特に）に対する受け入れは簡単ではないかもしれませんが、時間がかかる場合もあるかもしれません。でもそれを受け止められると、きっと大きな一歩を踏み出すことができると思います。

誰でも悩むこと、自信を失うこと、嫌になること等ありますよね。でもみんな自分で解決したり、癒す力を持っています。その力を発揮するために、まずは体と心の不調をひとりで抱え込まないでほしいと思います。誰かに気持ちをきいてほしい、吐き出したい。でも誰に…？と迷ったあなた。この拙い文章と出会うきっかけをくださった、ぐるんぱのスタッフの皆様にはまずは相談してみてもいいと思います。きっと優しく話を聞いてくださいますよ。

1才女の子のママ

このコーナーはぐるんぱママの「つぶやき」を随時掲載します。お楽しみに！投稿も大歓迎です！