



書評

価格はすべて10%税込です

子育て中の臨床心理士が書いた 産後ママの「ココロ」に向きあう本 なんとか毎日を乗り切るための認知行動療法

松本智子，中島美鈴著
大原由軌子絵

金剛出版，B5判 136頁，2,640円，2024年8月刊

(立教大学) 松永美希

周産期（妊娠中から産後1年程度）は，新たな生命の誕生への喜びや感動がある一方で，生理的変化（ホルモンや体形など），アイデンティティの変化（親への移行），社会的変化（休退職など），不慣れた育児など，さまざまな変化を急激に体験することとなるため，ココロの揺らぎが大きくなる時期である。産後女性の約半数にマタニティブルーと呼ばれる，ホルモン変化に伴う情緒不安定が生じるといわれている。また徳満ら（2023）のメタアナリシスによると，日本人女性で10～15%程度，日本人男性で8～13%程度が周産期うつ病を経験するとされている。また国内では，妊産婦の死因トップは自殺である。さらに，この時期におけるメンタルヘルス不調は，本人のみならず，その子どもにも認知・情緒面において長期的に影響を及ぼす可能性があるため，早期発見・介入が重要であるが，時間不足や移動コスト，悪い親と判断されるかもしれない恐怖やスティグマなどによって専門的治療・支援につながりにくい。本書は，そのような現状に危機感を感じた著者が，産後の母親を対象に，ココロのゆらぎをかわしながら乗り切るために認知行動療法をわかりやすく紹介した書籍である。

本書をお薦めしたい点としては，①出来事・悩み別に，認知行動療法に基づいた「ココロ」を楽にする方法が紹介されていること。出産後すぐの戸惑いから，泣きやまない，寝てくれない，離乳食の開始，社会からの孤立感など，産後あるあるな出来事・悩み別に，ユニークなイラストを使って紹介されている。

産後における悩みを理解し，それらに対する助言を与えるうえでも大いに参考になるはずである。②タイプの異なる三人のママ（ウツウツさん，サバサバさん，オロオロさん）が登場し，三者三様の認知・行動の特徴が挙げられており，タイプ別にどのような支援・助言が有用かを示してくれていること。③上記のような悩みごとに，認知再構成法，アサーション，マインドフルネス，価値にもとづいたコミットメント（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）といった認知行動療法の諸技法を用いた18個のワークが紹介されていて，短時間でワークに取り組めること。産後は育児に追われてなかなか一人の時間がとれなかったり，集中力が戻らなかったりするため，育児のすきま時間に取り組めるワークであることは重要である。ワークシートが付録されているので，支援者側もそれらをすぐに診察・面接場面に使用することができる点も大変ありがたい。

本書は産後ママ向けに書かれているが，産後に限らずパートナーとの関係や育児ストレスに悩む人にも応用できる。専門家向けに周産期に対する認知行動療法を紹介した書籍はいくつかあるものの（拙書となるが，Wenzel & Kleiman, 2015 [横山・他監訳]），当事者向けはほとんどないことから，成人を対象とした支援を行う人にはぜひ読んでいただきたい。

文 献

徳満敬大・菅原典夫・鈴木利人，他（2023）国内における男女の周産期うつ病の有病割合—国内初のメタアナリシスの結果から，精神神経学雑誌 125（7）；613-622.

Wenzel A & Kleiman K (2015) Cognitive Behavioral Therapy for Perinatal Distress. Routledge. (横山知加・蟹江絢子・松永美希監訳 (2018) 周産期のうつと不安の認知行動療法. 日本評論社)