

分科会 15 概要報告書

分科会名	分科会 15 産後うつを予防しよう！～ペンギンパパプロジェクトの取組から～		
実施日	平成24年2月19日（日）	実施時間	9：30～12：00
会場	石楠花1. 2	参加人数	10人
登壇者	市川香織（日本助産師会事務局長） 棒田明子（FJ会員）		

概要報告書

ペンギンパパプロジェクトについて

「産後うつ予防、情報発信」「産後うつのママを持つパパをサポートする」プロジェクト。

市川氏による「産後うつを予防しよう！」

- ・女性にとって出産は身体に大きな影響→助産師などと振り返ることにより、肯定的な受け止め方ができるようになる
- ・女性にとって出産は身体に大きな影響を与える。
- ・産後うつは産後の女性誰でもなる可能性がある。
- ・通常、産後2カ月くらいまでは誰もが精神的にも不安定。その後、母親は落ち着いてくるのだが、回がみられない場合、産後うつを発症するケースが多い。
- ・産後うつに対して「しっかりしなさい」、「親になったのだから」、距離を置く、はNG
- ・出産の高齢化は大きなリスクの一つ。女性の産後うつに関連して、父親の産後うつも発症→虐待に繋がる可能性も
- ・産後支援で必要なことは、思いを出させる、受け止める、褒める
- ・周囲の連携で支え、早く対処していくことが重要

棒田氏による「産後ママの支え方」

- ・産後うつ予防のポイント
 - 理解し、共感する→「お互いに」ということが大切
 - ママが必要なサポートを勝手に決めず、具体的に確認する
- ・産後うつになると経済的に負担が多くなり、それがパパのうつに繋がることもあるので、パパは自分の仕事と冷静さを保つことが大切
- ・笑顔で子育てするためには、周囲との絆、無理せず70%くらいの心がけが良い

男性の産後うつに関するVTR鑑賞

参加者とのディスカッション

- ・参加動機、産後うつに関する情報交換、など