

■ 体験者へのインタビュー ■

インタビュー第2回は、イラストレーター、絵ことば作家のたかいたかこさんです。

お忙しい中、電話でのインタビューに快く応じてくださいました。

たかいさんは、大阪で、「産後うつ」になってしまった女性対象のココロの手助けをされています。

以下はたかいさんのお話です。

■(体験から)産前・産後にうつ状態にならないためには、どういった注意が必要だと思いますか？また、陥ってしまった場合、どうすればいいと思いますか？

「産後うつ」という状態があり、「産後に落ち込むこともある」という事実を知っておくことが大切だと思います。知っている「産後うつ」に陥ったとき、適切な行動を早くとれることが利点だと思います。

とはいうものの、陥らない方も多いので必要以上に心配をすることは無いと思います。

私自身の体験から、できるだけ早く専門医を受診するのはもちろん大切なことですが、その他、以下のようなこともポイントになると思います。

●周囲の人に、今の自分の状態を伝え、まずは物理的な協力を得る。

例えば「気分がすぐれないので、寝させてほしい」「しんどいので、子どものめんどうをみてほしい」「今は動けないので、家事を代わりにやってほしい」など。今の自分の状態を、身近な人(夫など)に伝え、可能な限り物理的なお手伝いをしてもらって、疲れ切ったカラダとココロを休めることが大切だと思います。

つい「自分のしんどさをわかってもらいたい」と精神面、つまり「思いの部分」の理解を求めてしまいがちですが、その辺りは、時間のかかる作業だと感じますし、周囲の無理解によってますます落ち込むという場合も少なくないと思うので、まずは、物理的な手助けをしてもらうことに重点を置いた方が、結果的に自分にとって良い方向に向かいやすいと私には思えます。

●今の状況(産後うつ)は「病気である」と認識する。

カラダとココロが「疲れ切って動けない」というサインを送っているのだと思って頂ければと思います。産後うつの状態は、決して怠けているのも一時的な疲労でもありません。「今の自分は、病気なんだ」と自覚することが大切だと思います。がんばり過ぎた結果が、今の状況を生んだことを認めてあげて欲しいと思います。

●同じ経験をしている人・自助グループなどをみつけ、思いを共有する。

同じ経験を持つ人や自助グループは、周囲の人に理解してもらいにくい自分の感情を共有してくれる「自分を楽にさせてくれる居場所」の一つになると思います。

ただそのためにも、自分の心地良い距離感で関わっていくことが大切だと思います。調子が悪いときには、無理をせず欠席をすることも必要。そして、いつかしんどさが軽くなったとき、逆に参加することでしんどさが増すこともあるかもしれません。が、そんなときは、会をお休みすることも一つ方法だと思います。

●治ることを目指すより、楽になることを目指す。

「治りたい」と思い続けていると、状態が改善されないことに、焦りを感じたり、落ち込んでしまったりします。なので、回復することを意識しつつも、今より少しでも状況がよくなれば十分だと考える方がいいように私には思えます。そうしている間に、子どもが大きくなっていき、気持ちに余裕が出てくると自然にしんどさが和らいでくることもあります。ゆっくりと「自分見つめ」をし、自分を知っていく。そして、その自分と上手に付き合っていくためにはどうしたらいいのかを模索する、それが大切だと思います。

■現在のアピールしたい活動(ただし、産前・産後のうつ状態の回復などに関する活動に限る)について教えてください。

HP「[種まき工房](#)」にも詳細を載せていますが、主な活動は以下の通りです。

●絵ことば活動

子育て中に、マタニティブルーと育児ストレスからウツに陥った経験を通し、応援でも励ましでもない、しんどさを共有できるような作品を描き続けています。

絵ことば集「[ココロに種まき](#)」を2003年12月に出版

●ココロに種まきワークショップ

手法や技法を学ぶのではなく、墨あそびを通して少しずつココロほぐしをしていきます。その人の作品は、その人にしか描けないもの。そんな「ありのまま」の自分に出逢える自己表現のワークショップです。

●子育て CoGo ステーション

阪急電鉄千里山駅下車すぐ。大阪府吹田市千里山西1-40-12(海原ビル2階)で、吹田市子育て広場事業運

営団体として「子育て CoCo ステーション」を開室しています。子育て CoCo ステーションは「何かをする」場所ではなく、来てくださった方が、自分の過ごしたいように時間を過ごす居場所の一つです。

子育て CoCo ステーションは、2004 年 5 月に立ち上げ、他の活動は 6 年間目を向かえました。自分の無力さと自覚しながら、代弁者としてではなく「こういう人間もいる」ということを社会に伝えていければと思っています。

■たかいさんから読者のみなさまへ（耳寄り情報などありましたら教えてください）

●子・己育ち相談「リリーフ」

代表、小谷訓子(こたにみちこ)さん・山本瑛子(やまもとえいこ)さん 大阪府吹田市

約 13 年間、グループワークをはじめとする「ココロほぐし」を主とする活動を続けていられる方たちです。

●マタニティブルーを考える会「エール」

代表、加藤 恵(かとうめぐみ)さん 神奈川県座間市(活動は大阪中心)

マタニティブルー(産後うつ症状、精神の不安定など)を経験している人、そのことで長く苦しんでいる人、または、その経験をいかし何かに役立ちたいと考える人のための会です。

●子ども情報研究センター

人にやさしく、人を大事にしている社団法人です。気持ちを受け止めもらえるところに、ホッとします。

■「自分なりの子育てをする」っていうことは簡単なようでとても難しいと思いますが、どうすれば周りに振り回されずに「自分なりの子育て」を実践できると思いますか？

私の考える「自分なりの子育て」とは、一言でいえば「失敗をしながら、子育てをしていく」ということでしょうか。まず「これ！」と思う方法を試してみて、しっくりこなかったら別の方法を試してみる。そんな歩き方がいいように思えます。(今だからそう思えるのですが…)

私を含め、多くの人は失敗することに慣れていませんし、失敗は「いけないこと」というマイナスイメージを持っているように思います。でも、多くの失敗を重ねてきた私が今、感じることは「失敗をしたからこそ多くのことを学び、今の自分が存在している」ということです。

子育ては、一生を終えるまで答えは出ないと私は思っています。一生懸命やったけれど、失敗だったということも少なくありません。でもそれも長い目でみたら「今の結果」よりも「今の経験」の方がずっと大切のようも私には感じ

ます。その時点その時点で「これでいい」と思う道を歩いて行くことが、大切なことなんじゃないかなあ。そして、もしその道が違ふと感じたならば、その時点でまた違ふ道を歩いていけばいいと私は思います。

■最後に

たかいさんのお話を伺って感じたことは、産後うつ体験をしたことは「無駄ではない」「失敗でもない」ということでした。

大阪で、このように活発な産後うつのサポートをされていることに驚き、また、とても心強かったです。

たかいさんのように「等身大」で、自分のやれることを精一杯やる、ということの大切さを強く感じました。

たかいさん、ありがとうございました。