

■ 専門家へのインタビュー ■

今回は、[あさか台相談室](#)(朝霞市)の藤本先生に伺いました。藤本先生は、精神科臨床のジャンルで、約 25 年活躍されている心理臨床家の方です。保健所・保健センター5ヶ所で、市民の方の相談を受けたり、保健師さん達への指導をしたり しておいでになります(精神保健領域)。その先生に、産後うつについていろいろお話を伺いました。

■藤本先生の経歴など、差し支えない範囲でお教えてください。

HPなどもご紹介いただければ幸いです。

分類上は心理カウンセラーとなりますが、精神科と心身医学の臨床領域が、修行の中心でした。

仕事についてからも精神科心理臨床が中心で、その他には看護学校の非常勤講師などもしておりました。

臨床経験は 25 年目になります。

現在は、責任者をしている相談室

<http://www.h3.dion.ne.jp/~asakadai/>

の他、精神科の病院とクリニック、更に、皆さんにとってはお子さんの健診でおなじみの、保健所・保健センター5ヶ所で、市民の方の相談を受けたり、保健師さん達への指導をしたりしております(主に精神保健領域)。

■藤本先生の現在の取り組みについて教えてください。

「産後うつ」について特別な取り組みをしているわけではありませんが、心理とか医療とか、そういった限られた枠組みから人間をとらえる事に対しての問題意識を昔から持っており、「人間学」という総合的な視野から、臨床というものをとらえようとしております。

■カウンセラーや医療現場などの、産後うつに対する取り組みの現状についてご存じの範囲で構いませんので、教えてください。

心身医療の世界では、だいぶ以前から「心療産婦人科」という概念がありますが、具体的な大きな流れは存じません。

やはり、現状では、精神科領域が、治療上の中心的役割を占めていると思われます。

治療の方法は「抗うつ薬」を中心とした薬物療法で、薬で心が治るのかーと、疑う方もおられますが、次項の中でも触れますように、「うつ」というのは、心を作り出している脳の働きの調節障害という側面もあるので、脳の働きに

作用する薬物が、とても有効な場合があります。

心の状態の問題なのだから、カウンセリングや心理療法こそ必要…と思われる方が沢山いらっしゃいますし、薬は怖いという誤解も多いのですが、私は(自分の職業を否定するようで言いにくいですが)、特に状態が良くない場合は、第一に薬、第二に心理的アプローチと考えています。

更に、心理カウンセラーには、次のような問題があります。

心理カウンセラーは、その養成過程で医学教育を必修としている所はおそらく無く(心理は理系でなく文系)、近接領域である「精神医学」についてさえ、概論程度の知識にとどまり、具体的な知識や経験が、まったく無い方がいると言っても過言ではありません。

加えて、「精神医学」は「医学」ですから、それを理解するには、周辺医学領域の学習も不可欠ですが、伝統的に哲学から発生してきた心理学の中には、そういった視点がないようです。

なので、「産後うつ」に限らず、精神症状については個々の心理職の方が、自ら進んで、どのような勉強や経験をしてきたかということに、かなり左右されるのが現状でしょう。

そんな状況ですから、産後うつについて総合的に判断できる心理カウンセラーは、残念ながら数えるほどしかないと思われまます。

ただ、一人で何でも出来なくても、精神科医や産婦人科医などとの連携ができている方はいらっしゃるかもしれませんし、いて欲しいものですね。

■藤本先生が考える産後うつの原因とそのアドバイスについて思うことをお伺いしたいのですが・・・

原因は複雑でしょう。個々の事例によって比重は変わりますが、少なくとも以下のうち、いくつかの事が複雑に絡み合っているのではないのでしょうか。

- 1.妊娠から始まる母体の生理的变化が与える、脳内の心の働きに関与する部分への何らかの影響。
- 2.妊娠前から始まる事もある環境上の変化。
- 3.出産によって惹き起こされる急激な心身の変化。
- 4.出産後の環境の変化。
- 5.家族の協力のあり方。
- 6.元来の遺伝的素因や性格素因。

こういったそれぞれの事を念頭に置きながら、臨床家はご本人のお話を聞き、複雑に絡まった糸をほぐしていく手がかりを探していきます。

その上で、その方に一番ピッタリとした方法や方向性を見出せればいいのですが、専門家といえどもなかなか簡単な事ではありません。

それ程大変な事なので、ご本人が一人で抱え込んでしまう事が一番憂うべき事態ですが、実際には多くの方が抱え込み、自責的方向へ向かっていってしまいます。

「これは私の甘えだ」

「もっと頑張らなきゃ」

…そんなセリフが心に浮かんだ時点で、SOSを発信できるような、そんな社会を作っていくことも必要ではないでしょうか。

■最後に、ひとことお願い致します。

日本人は上述のように「頑張る」というのが美德だと思っているようですが、正直なところ、私はこの言葉がキライです。

頑張ったって出来ない事、例えば自分の足で時速 100 キロで走るなんて、不可能ですよ。

なのに、頑張れば何でも出来ると思いついて、他人にも挨拶のように「頑張って」と声をかけるし、子供もそうやって育ててしまいます。

外国のスポーツ選手が来日した時、インタビューした日本人記者が、最後に「頑張ってください」という意味の言葉を言って、相手を怒らせたそうです。

相手は

「俺はあんたに言われなくたって、

いつだって出来るだけの事はしている」

と。

まったく大きなオセワですよ。

誰もが、言われなくたって、出来るだけの事をしながら生きているのです。

今、何か出来ない事があつたら、無理なくていい、出来る時にやればいい、誰かが代わりにやってくれるなら任せてもいい、頼れる人がいるなら頼ればいい、あとで心からお礼を言えればいい……。

そんな気持ちで日々が過ごせるといいですね。

ぜひ、頑張らないで下さい(^_^)v

■編集後記もどき。

私は最近、自分一人ではできないことをどんどん周りに振るようにしたのですが、それが罪悪感になったりもしていました。でも、藤本先生のお話を伺って、私は自分のペースで、自分ができることを中心にやればいいのだという再認識ができました。たぶん、今後もどンドン(?)自分のやれること中心に、突っ走っていくと思います(!?)

みなさまはいかがでしたか?

藤本先生、お忙しい中インタビューにお答え頂きましてありがとうございました。