



臨床心理士  
大塚まどか

# パパだって「産

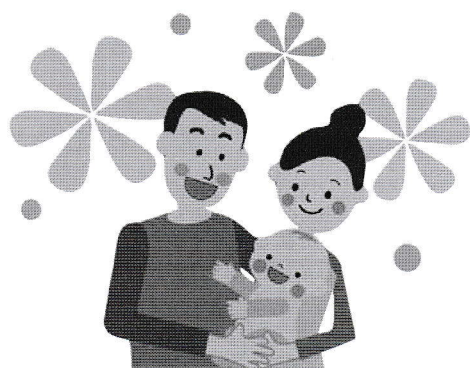
爽やかな風が肌に心地よい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？熊本の春は短く、今の過ごしやすい季節を過ぎると、あっという間に蒸し暑い夏がやってきます。今の清々しい季節を楽しみながら、ご夫婦でお散歩するのもいいかもしれませんね。

## ●はじめに

さて、今回はパパたちにも気をつけていただきたい、心の変化についてご紹介いたします。「イクメン」という言葉が広く使われるようになってから、もう10年程になりますが、以前よりも積極的にパパたちが育児に参加しているように感じます。妊婦健診への付き添いや立会い出産をはじめ、一緒に赤ちゃんの誕生を楽しみに待ったり、上のお子さんのお世話をしたり、家事をしたりと、女性の身体を気遣い、自分ができることを行う男性の姿を多く見かけます。そのような中、ママの期待に応えようと頑張るパパたちにも、ママと同じように心の変化が生じることが分かってきました。

## ●「マタニティブルー」の男性版「パタニティブルー」って何？

妊娠中や産後、特に理由はないのに、気分がふさぐ、ささいなことで涙が出る、イライラする、不安になる等の不安定な状態を「マタニティブルー」と呼びます。この男性版ともいえるのが「パタニティ（父性）ブルー」です。女性ホルモンの変化があるわけではないのに…。男性はどうして「パタニティブルー」になるのでしょうか。



### 理由1：生活の変化

妊娠期がない分、男性は女性よりも生活の変化や精神面での苦勞が急激に訪れるといます。夫婦で過ごしていた大人中心の生活から、子ども最優先の生活になることに戸惑うパパも多いようです。小さな命を守る責任感や精神的な負担は、子どもを産んだママと同じようにパパにも当然あります。

### 理由2：夫婦の時間が減る＆妻が子どもにかかりつき

ママが子どもの世話で忙しくなるため、自分との時間が減ってしまって寂しいという意見をよく聞きます。ママはある程度しょうがないと思っていても、心が離れてしまったと感じるパパは意外と多いようです。

### 理由3：育児と仕事のバランス

つきっきりで育児はできないとしても、仕事から帰った後や休日などにパパが子どもの面倒をみている家庭も多いと思います。単純に愛しい我が子と接する時間が短いことに悩む男性もいれば、育児休暇や時短制度を利用しようと思う男性は子育てに専念することで生じる（かもしれない）キャリアへの影響を懸念しているようです。

### 理由4：人生における役割の変化

共働きの家庭が増えてきたとはいえ、大黒柱として家庭を支えるという精神的・金銭的な負担は相当なものです。また、会社の同僚や友人との飲み会などに頻繁には行けなくなってしまうことも多く、なんとなく社会と切り離されたような感覚になってしまうこともあるといます。