

ママだけではなく、パパにも 誰にでもおこりうる「産後うつ」を予防するために  
**産後うつ予防啓発リーフレット「ママから笑顔がきえるとき」を发表**  
～ 助産師でもある本学保健医療技術学部市川香織准教授が総合監修 ～

文京学院大学は、産前産後におけるママへのメンタルサポートの重要性を考慮し、「誰にでもおこりうる『産後うつ』を予防するために」をテーマに、母性看護学、助産学、母子保健が専門で、助産師の本学保健医療技術学部 市川香織准教授が総合監修し、産後うつ問題に詳しい東京慈恵会医科大学非常勤講師で広尾レディース院長宗田聡先生他、保健師、助産師の方々の協力のもと「ママから笑顔がきえるとき」と題したリーフレットを作成いたしました。母子手帳と一緒に妊婦さんの手元に届くよう、厚生労働省の紹介をもとに、全国市区町村の保健センター等に送付してまいります。

11月22日(水)AM10時より本学HPで発表するほか、一般配布(無料)を開始いたします。

「ママから笑顔がきえるとき」公式HP(11月22日公開予定)

<https://www.u-bunkyo.ac.jp/faculty/health/2017/11/20171122.html>

「ママから笑顔がきえるとき」動画URL(11月22日公開予定)

<https://www.youtube.com/watch?v=3MFwHvniGtM&feature=youtu.be>

動画へのQRコード



### 妊産婦の死因第1位は“自殺”

2016年に発表された東京都監察医務院や順天堂大学の報告によると、2005年から2014年の10年間に東京23区内で63人の妊産婦(妊娠中と出産後1年未満)が自殺しており、最多の死因であることがわかりました。内訳は、出産後1年未満は40人、そのうち6割に精神科通院歴があることが判明しました。本報告から、産後のメンタル面にフォーカスした支援の必要性が浮き彫りになりました。

### リーフレット「ママから笑顔がきえるとき」について

産後、母親の約10人に1人がかかる可能性があるという「産後うつ」。厚生労働省も全国に「子育て世代包括支援センター」の設置推進や「健やか親子21」等の取り組みをとおして、「産後うつ」を予防・早期発見するための支援体制に取り組んでいます。

妊娠中のママ達は、出産への準備と不安でいっぱいになり、妊娠中に産後の生活をイメージすることまで余裕がないのが現状です。また、ママの「産後うつ」ばかりではなく、パパにも「産後うつ」がおこりえるということがまだ日本ではまだ広く知られていません。

この現状を考慮し、本リーフレットは一目でわかるインフォグラフィックという手法を使い、妊娠中のママとその家族を対象とし、「産後うつ」に関する基礎知識、産前産後の生活変化、母性神話(思い込み)、パパやパートナーが協力すべきことや、妊娠中に調べておくと良いこと、産後のママの気持ちの変化と対処方法、パパの産後うつなどをわかりやすく説明しています。妊娠中から「産後うつ」の理解を深め、「産後うつ」になってしまう前に、行動がおこせるリーフレットとなっており、「産後うつ」を予防するツールの一つとして、全国の市区町村で活用いただきたいと思っております。また、本リーフレットは母子手帳に挟める蛇腹式となっています。母子手帳と共に産前産後のママに寄り添えるツールとなってほしいと思っています。リーフレットは本学HPから無料ダウンロードできるようになっており、また、本リーフレットをベースに制作した動画も同時に本学HPで公開し、手軽に「産後うつ」について知っていただき、「産後うつ」になる可能性のあるママやパパへの予防啓発促進を行って参ります。

今回のリーフレットを作成するにあたり、産後うつに関する著書もあり、この問題に詳しい東京慈恵会医科大学非常勤講師で広尾レディース院長宗田聡先生他、現職の保健師・助産師の方々にもご助言いただきました。

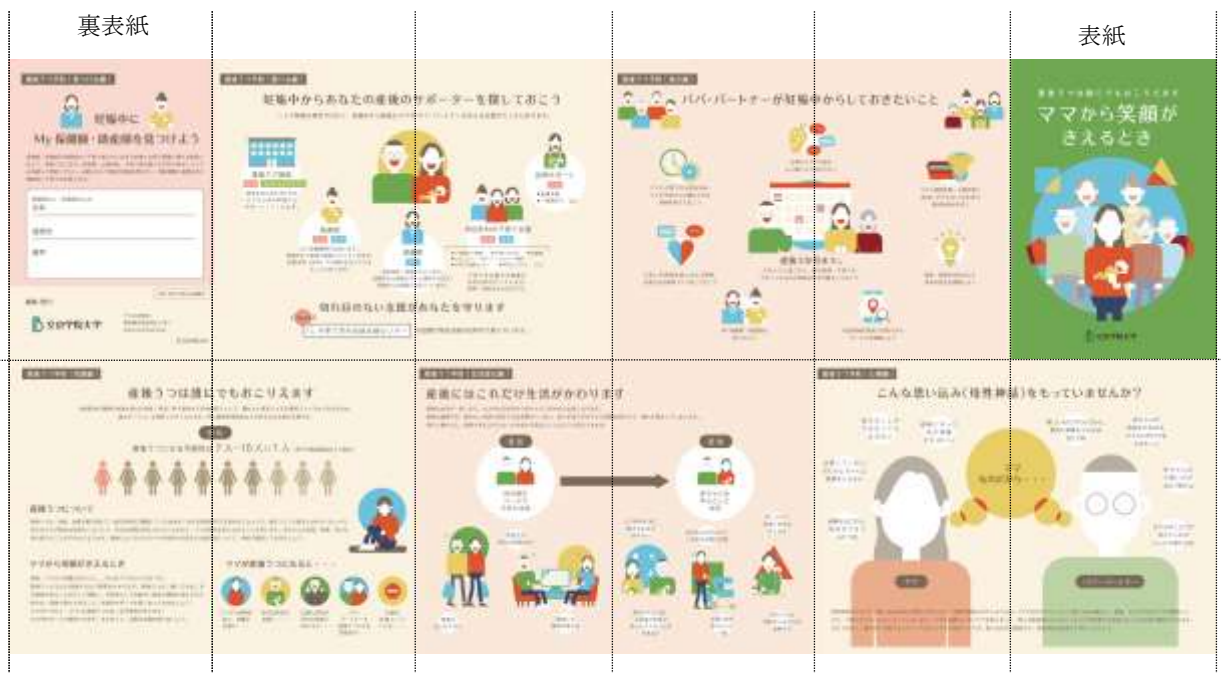
## リーフレット「ママから笑顔がきえるとき」のデザインについて

本リーフレットは、母子手帳に挟めるサイズの縦14cm×横9.7cm（展開時：縦28cm×横58.2cm）で制作。紙は折り畳みを考慮し、繰り返し確認して使い続けても破れにくい、裂けにくい”ストーンペーパー”を使用しています。

表面には産後うつ予防のための「知識編」「生活変化編」「心理編」「協力編」「調べる編」「見つける編」をイラストを使ってわかりやすく説明しています。中面は、全面を使用し、産後におけるママの気持ちの変化と対処方法について、「産後うつ」の疑いが低い気持ちから「産後うつ」の疑いが高い気持ちまで遷移していく様子を、危険度を赤色のグラデーションで表現しています。

妊娠中のママやその家族の方々が、出産後に、ママが「産後うつ」にかかるまでの気持ちがどのように変化していくかを理解していくことが「産後うつ」予防につながります。

### [表面]



### [中面]



## 「インフォグラフィック」による社会的課題解消プロジェクト第三弾

本学の経営学部では、「ビジュアル・シンキング」の学びを1つの柱として展開しております。その手法の一つである「インフォグラフィック」を用い、大学では、社会的課題の解消に取り組むプロジェクトを2016年3月から展開しています。その第一弾として取り組んだテーマが「外国人への防災」。外国人は地震に対する経験・知識が少なく、更に言葉の壁もあるため、それらにより災害弱者とならないために外国人向け「地震 防災マニュアル」を制作し、2017年度グッドデザイン賞を受賞しました。第二弾は、障害のある人が共に、豊かに生きることができる社会を目指し、障害のある人への合理的配慮を推進する企業向け職場用実践リーフレット「WITH 共に、豊かに生きていく」を発表し、自治体、企業など各方面から好評をいただいております。そして今回の第三弾「ママから笑顔がきえるとき」は、保健医療技術学部看護学科の知見をもとに、妊娠中に産後をイメージし、「産後うつ」への予防啓発リーフレットを制作しました。

### 【「ママから笑顔がきえるとき」の総合監修】

市川 香織（いちかわ かおり） 文京学院大学 保健医療技術学部 准教授

母性看護学、助産学、母子保健が専門。助産師。主な研究テーマは、産前産後ケアに関する研究、母子保健「健やか親子21」に関する研究、助産師のキャリア開発に関する研究等。厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課、公益社団法人日本助産師会（事務局長）等勤務を経て現職。共著に『助産学講座9 地域母子保健・国際母子保健』（医学書院2010年）、『助産業務指針』（日本助産師会出版2010年）、『マタニティ・エクササイズマニュアル』（全国保健センター連合会2010年）。



### 【「ママから笑顔がきえるとき」アドバイザー】

宗田 聡（そうだ さとし） 広尾レディース 院長

医学博士・産業医・東京慈恵会医科大学講師（非常勤）。筑波大学産婦人科講師を経て、米国タフツ大学（ボストン）遺伝医学特別研究員。現在は女性の健康をトータルにケアするクリニック「広尾レディース」院長。日本周産期メンタルヘルス学会評議員。筑波大学、首都大学の非常勤講師。著書に『ニューイングランド周産期マニュアル』『31歳からの子宮の教科書』『これからはじめる周産期メンタルヘルス』『EPDS活用ガイド』等。



### < 文京学院大学について >

1924年、創立者島田依史子が島田裁縫伝習所を文京区に開設。教育理念「自立と共生」を根源とする先進的な教育環境を整備し、現在は、東京都文京区、埼玉県ふじみ野市にキャンパスを置いています。外国語学部、経営学部、人間学部、保健医療技術学部、大学院に約5,000人の学生が在籍する総合大学です。学問に加え、留学や資格取得、インターンシップなど学生の社会人基礎力を高める多彩な教育を地域と連携しながら実践しています。