

2026年5月15日

令和8年度 東京都・近県助産師教育機関合同研修会

妊産婦のメンタルヘルス



齋藤 知見

母子愛育会総合母子保健センター
愛育クリニック 周産期メンタルヘルス科
愛育産後ケア子育てステーション 副所長

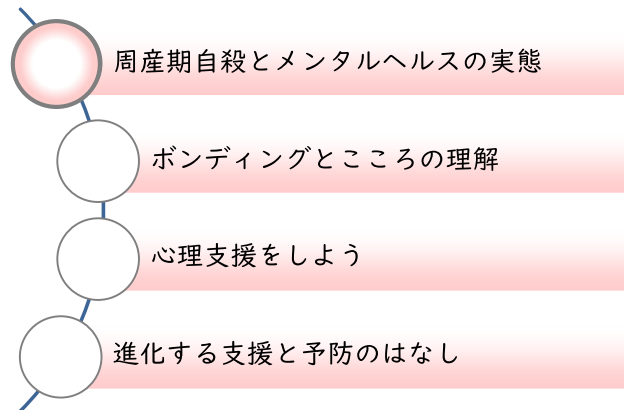
1

周産期メンタルヘルス科の主訴



2

Topics

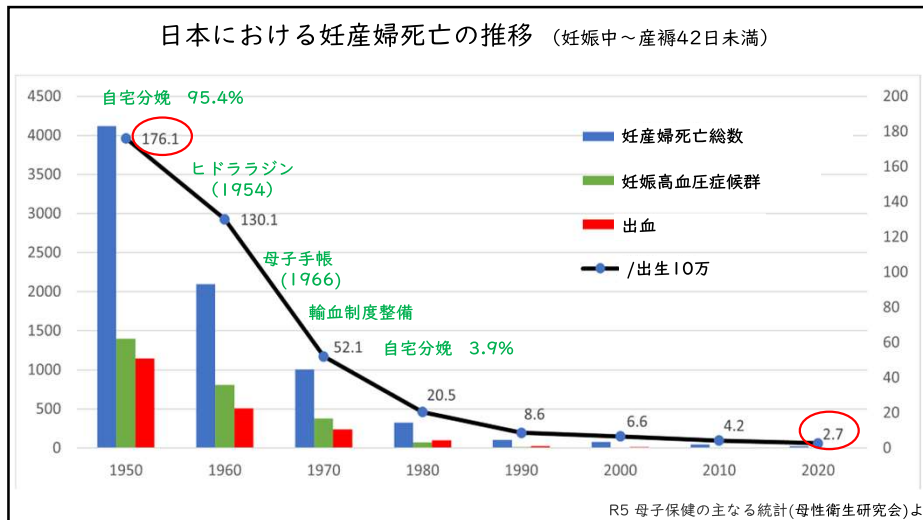


3

周産期の自殺



4



5

日本における妊産婦死亡の実態

- ◇ 妊娠中の自殺や交通事故死などは含まれていなかった
→2017年以降は自殺も反映 (未だ徹底されていない)
- ◇ 妊産婦死亡 妊娠中と産後42日未満の死亡
後発妊産婦死亡 産後42日～1年未満の死亡
→ 日本の報告実数がきわめて少ない

日本の周産期統計は不正確 → 妊産婦死亡数は実際にはもっと多い

6

正確な周産期統計に向けて

死亡診断書 (死体検案書)

死亡の原因	直接死因	総死
	その原因	妊娠うつ病
	その原因	妊娠21週

マニュアルに書いてはあるが
記載は徹底されていない

妊産婦のチェックボックスを置くなど、
今後改変が求められる

死亡診断書 (死体検案書) 記入マニュアル【厚生労働省政策統括官 (統計・情報政策、政策評価担当)・医政局発行の令和5年度版より引用】

7

イギリスの周産期自殺

Figure 2.6: Causes of death amongst women who died between six weeks and one year after the end of pregnancy, UK 2018-2020

Category	Rate (per 100,000 live births)
妊産婦死亡率 (Direct)	10.9
妊産婦死亡率 (Indirect)	5.7
後発妊産婦死亡率	13.7
1位 薬物・アルコール	20%
2位 自殺	18%
悪性腫瘍	18%

妊娠中から産後1年未満の死因
第1位は自殺である
(2003年から現在まで変化せず)

The National Perinatal Epidemiology Unit: Saving Lives, Improving Mother's Care-Surveillance of maternal deaths in the UK and lesson learned to inform maternity care from the UK and Ireland Confidential Enquiries into Maternal Deaths and Morbidity 2018-2020. MARRACE-UK, Oxford, 2022.

8

日本における妊産婦の自殺調査

(妊産婦・後発妊産婦死亡)

1. 東京都23区 (2005-2014年)

- ・自殺は63例で、**自殺率は8.7/10万出生**であった。
- ・妊娠中が23例 (36.5%)、産褥 (産褥1年以内) が40例 (63.5%)

2. 大阪市 (2012-2014年)

- ・自殺は9例 (**13.0/10万出生**)
- ・全国の妊娠可能年齢女性の自殺者数から妊産褥婦の自殺者数を推測するとおおむね年間**60-80人**となる。

3. 三重県 (2013-2014年)

- ・自殺は4例で、自殺の妊産婦死亡率は**14.1/10万出生**
- ・対象期間の総出生数は28,215例

竹田 省、金山尚裕、周産期委員会委員：周産期委員会報告 日産婦誌2017；69：1445-1479

9

妊産婦死亡原因全国調査 (妊娠中+産褥1年未満)

・自殺	102例
・癌	75例
・心疾患	28例
・脳神経疾患	24例
・出血	23例
・羊水塞栓	13例
・妊娠高血圧症候群	11例

間接産科的死亡の方が
多い

(2015~16年の2年間)

(森脇太郎 (研究代表者):厚生労働科学研究費補助金 (臨床研究等ICT基盤機構・人口知能実装研究事業) 「周産期関連の医療データベースのリンケージの研究」平成29年度総括・分担研究報告書, 2018.

10

東京23区の妊産褥婦の自殺数

(2015-2020)

年度	自殺数(内訳)	出生数	自殺率(出生10万あたり)
2015	5例(いずれも産後1年未満)	80,619	6.2
2016	3例(いずれも産後1年未満)	80,213	3.7
2017	3例(妊娠中2例, 産後1年未満1例)	78,444	3.8
2018	4例(妊娠中1例, 産後3例)	77,335	5.2
2019	5例(妊娠中2例, 産後3例)	73,454	6.8 速報値
2020	5例(妊娠中1例, 産後4例)	72,621	6.9 速報値
6年間の総計 25例(妊娠中6例, 産後19例)			

2005年~2014年 6.3人/年 (8.7人/10万出生)

2015年~2020年 4.2人/年 (5.6人/10万出生) ← **依然欧米の2~3倍高い**

Takeda J, Takeda S, & Hikiji, W. (2022).

11

諸外国との比較

妊娠中および産後1年以内の自殺率

都市/国	妊産婦死亡率 (10万出生あたり)	妊産婦自殺率 (10万出生あたり)	調査期間
東京都23区		8.7	2005~2014
大阪府		13.0	2012~2014
三重県		14.1	2013~2014
日本	3.8 (2015:自殺を除く)		
イギリス	9.0(2011~2013)	2.3 (妊婦10万人あたり)	2009~2013
スウェーデン	6(1988~2007)	3.7	1980~2007
米国(7~17州)		2.0	2003~2007
ノースカロライナ州		2.7	2004~2006
コロラド州		4.6	2004~2012
カナダ・オンタリオ州		2.6	1994~2008
イタリア		2.30	2006~2012
フィンランド		11 3.3	1996 2001~2012
オーストラリア	7.1(2008~2012)	0.9	2006~2010
台湾		6.86	2002~2012

東京都 (2015-2020)

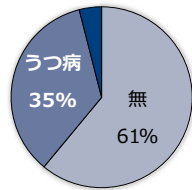
5.6人/10万出生

Takeda S : The current status of and measures against maternal suicide in Japan. Hypertens Res Pregnancy 8 : 34-39, 2020より改変

12

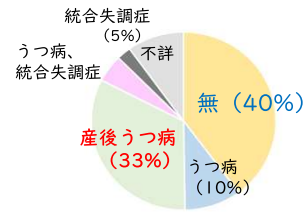
自殺の原因と精神疾患の関係

妊娠中 23人



自殺者 23例

産褥1年未満 40人



自殺者 40例

参考：竹田 省：妊産婦死亡“ゼロ”への挑戦、日産婦誌 Vol.68.No.9, pp1815-1822, 2016

13

現在の女性はなんでも表現し主張しているか？

産後うつ病の母親は自らはケアや治療を求めない

1か月健診をすると10人に1人はうつ病の母親がいるはずなのに……

産後うつ病の女性、何かおかしいという自覚があった：1000人

このうち

- ・誰にも打ち明けない 3分の2
- ・身内や女性の友達に打ち明ける 3分の1
 - *助産師、ボランティアへ相談した人はもっと少ない
- ・紹介状を準備され近医を受診 75人
 - (精神科への受診は、その中のわずか17人)

Louis Appleby et al. (1996)

・疾患の理解・スクリーニングの重要性・誰もが当たり前前にメンタルヘルスケアを受けられる風土

14

産後7か月、外来初診時の様子



日中、子どもと二人きりで過ごすのが怖いのです。

泣き声を聴いていると『なんでわかってくれないの？お前は母親失格だ』って責められているように感じるので…

不快な気持ちを取り除いてあげられない、私はひどい母親だって思います。

15

ボンディングとは

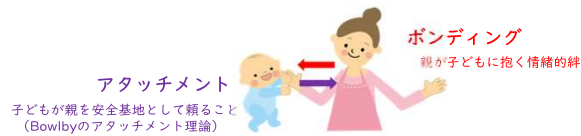
ボンディングとは、親が子どもに抱く情緒的絆であり子育てをする上で基盤となるもの

- ・わが子を「愛せない」、「可愛いと感じない」、「怖い」、「攻撃したくなる」などの感情 (有病率:14-26%)
- ・このような感情は吐露しづらく、人知れず悩んでいる親が多く、支援に繋がりにくい

16

子どもへの影響

- 良好な育児行動に悪影響を来し、虐待の素地（心理的虐待を含む）になる
- 児の情緒面や行動上の影響が大きい
→子どもの思春期以降に顕在化する心理的問題にも影響



(注) 「ボンディング」と「アタッチメント」は、ともに「愛着」と訳すが、矢印の向きは逆（相互の関係）

17

母性神話とボンディング障害

母性神話

- | | |
|-----|---|
| 信頼性 | ・ 親にとって育児はすべてに優先すべきものだ
・ 赤ちゃんのためなら親は何でもできる |
| 責任性 | ・ 子育ての責任は親にある
・ 赤ちゃんの発達を促すのは親の関わりだ |
| 生得性 | ・ 親は本能で子どもの世話をするものだ
・ 自分の赤ちゃんなら初対面でもうまくいく |

期待される理想像に達さない時、親は罪悪感を抱き、ボンディング障害の発症に影響を与えるとされる

(Rotkirch & Janhunen, 2009; Frankhouser & Defenbaugh, 2017)

男性>女性、パートナーあり>なし、60歳以上>以下で強い→偏見を生まないよう特別の配慮を

Saito, T., Hada, A., Yamamoto, M., Matsunaga, A., & Kitamura, T. (2024). Stigma and segregation against mothers with neonatal bonding disorders II. Development of a scale for stigma and segregation against mothers with neonatal bonding disorders. (Manuscript in preparation)

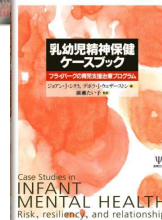
18

赤ちゃん部屋のお化け *Ghosts in the nursery*

*"In every nursery there are ghosts
すべての赤ちゃん部屋にはお化けがいる"*

Fraiberg, S., Adelson, E., & Shapiro, V. (1975).

Ghosts in the nursery: A psychoanalytic approach to the problems of impaired infant-mother relationships. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 14 (3), 387-421.



19

投影同一化

耐え難いと感じる自分の感情を他人の中に追い払う



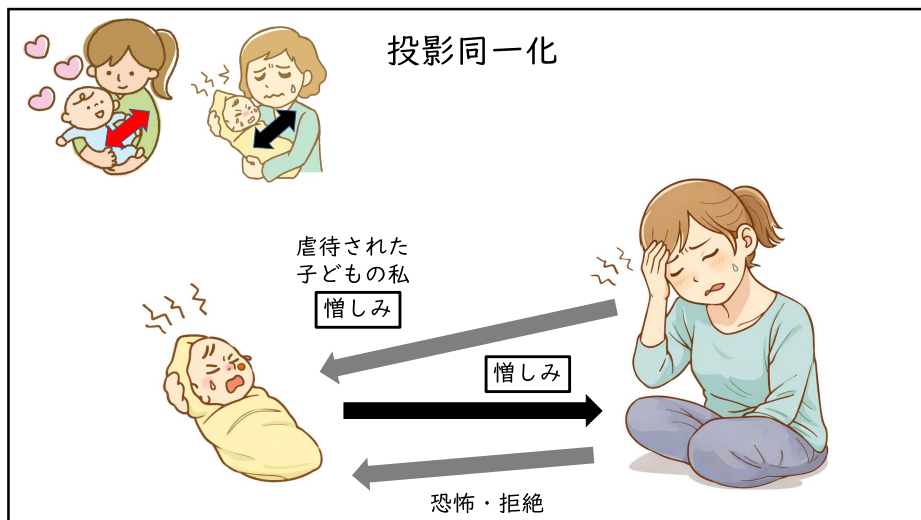
Melanie Klein
(1882~1960)
精神分析家



強烈な嫌悪感（無意識）
↓
Bちゃんから嫌われている。
↓
だから私も嫌い！

防衛機制（ストレス下で特に起こりやすい）

20



21

盲点をつく

- ☆ 悩んでいる人は一方向からの話をする
- ☆ 別方向から見れば、事態の眺めは一変
- ☆ これが悩んでいる人の「盲点」
- ☆ 盲点を気付かせることが重要

ジェラード・イーガン/鳴沢實, 飯田栄, 訳. (2005). 熟練カウンセラーを目指すカウンセラー・テキスト. 創元社
北村俊則 (著) 『周産期メンタルヘルススタッフのための心理介入教本』 北村メンタルヘルス研究所

22

相手を尊重する

我々はいづい症状や問題点を探し出すことに熱心になりがち…

- * 長所を発見する
- * 最も誇りに感じていることを探す
- * 価値を見出していることを探す
- * 楽しいと思っていることを探す

相手の個性を尊重し、この世でただ1人のかげのえない存在であるという認識は、言葉にこそ出さずとも、かかわりの中で相手への敬意として伝わるものである

『熟練カウンセラーをめざすカウンセリング・テキスト』 ジェラード・イーガン (鳴沢實, 飯田栄訳) 創元社

23

関わりの難しい妊産婦

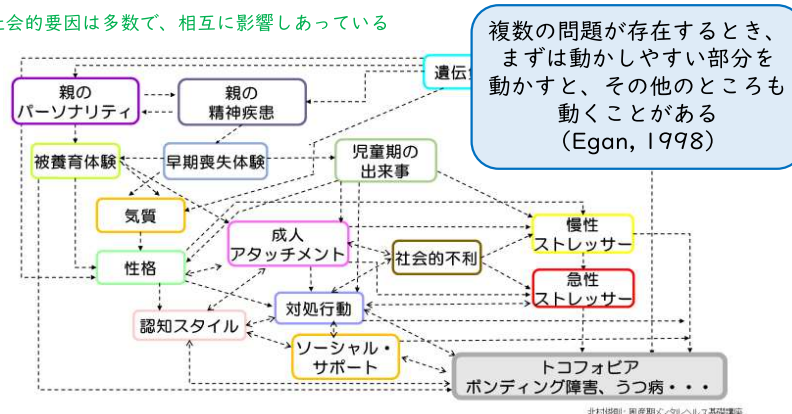
- ・ 精神障害、発達障害などの発達特性を抱えている
- ・ **関係を取ることが難しい**
- ・ 社会生活への適応能力が低い境界知能、知的障害などを抱えている
- ・ 経済的困窮がある
- ・ **支援を自ら求めてこない**
- ・ **具体的な相談がない、相談の必要性を感じていない**

関わりの難しい妊産婦 = 支援の必要な妊産婦

24

発症のメカニズム

心理・社会的要因は多数で、相互に影響しあっている



25

母親からの次の相談に、どのように対応しますか？

リクは1歳9ヶ月、夜はまだおっぱいを
欲しがるので、熟睡できません。
昼間は保育園で頑張っているから、
その反動なんでしょうか…
こんな状況でもう一人生まれてくるなんて、
本当に大丈夫なのかな、
って考えてしまいます。



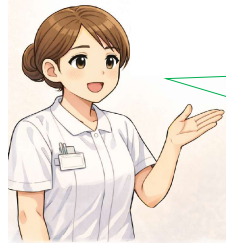
大橋優紀子 (2019) 千葉県児童虐待防止に関する母子保健者研修より

26

夜のおっぱいは安心の役割が大きい時期なので、
無理にやめなくても大丈夫ですよ。
お母さんが無理にならない範囲で、
今の形を続けていきましょうね。



出産に向けて体を休めるためにも、
夜間の断乳を少しずつ考えていきましょう。
急にやめず、回数を減らしながら、
トントンなどに切り替えていくと
負担が少ないですよ。



27

迷いますよね。
でも、どちらも間違いでは
ないですよ。
大切なのは“正解”より、
今のあなたに
合うかどうかです。
つらければ楽になる方を、
続けたいならその気持ちを
大事にして良いですよ。



28

第3の対応

傾聴と基本的共感

傾聴 (listening) とらえ、理解する

3点について傾聴する

ジェラード・イーガン/鳴沢實, 飯田栄, 訳. (2005). 熟練カウンセラーを目指すカウンセラー・テキスト. 創元社
北村俊則 (著) 『周産期メンタルヘルススタッフのための心理介入教本』 北村メンタルヘルス研究所

29

第3の対応

傾聴と基本的共感

共感 (empathy)

私はあなたが言うことをこのように理解しました。
正しいですか？

基本的共感の基礎はコピー&ペースト
「経験」「行動(思考)」「感情」を
わかりやすく短い言葉で再現

ジェラード・イーガン/鳴沢實, 飯田栄, 訳. (2005). 熟練カウンセラーを目指すカウンセラー・テキスト. 創元社
北村俊則 (著) 『周産期メンタルヘルススタッフのための心理介入教本』 北村メンタルヘルス研究所

30

第3の対応

傾聴と基本的共感

ポイント

語りにくい

思考の背後に存在する感情を探り当て、代弁しよう
特に自分でも気付いていないような「感情」を共感する
→→ 洞察の第一歩

ジェラード・イーガン/鳴沢實, 飯田栄, 訳. (2005). 熟練カウンセラーを目指すカウンセラー・テキスト. 創元社
北村俊則 (著) 『周産期メンタルヘルススタッフのための心理介入教本』 北村メンタルヘルス研究所

31

第3の対応

経験

1歳9か月になったリク君が、夜はまだ
おっぱいを欲しがるので、夜もぐっすり眠れずに

↓

思考

こんな状況で、もう一人うまれてくるなんて、
本当に大丈夫なのかなと考えて

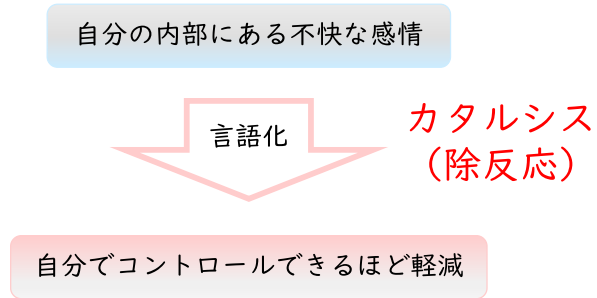
↓

感情

★ポイント★ 感情に共感する

32

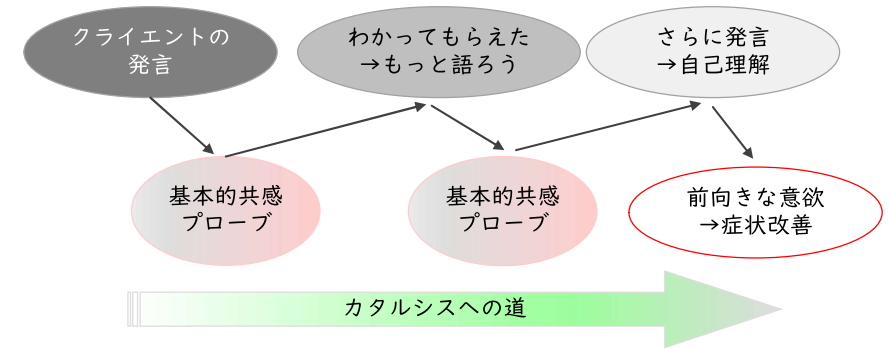
メンタルヘルスケアの効用



北村俊則, (2013), 『周産期メンタルヘルススタッフのための心理介入教本』, 北村メンタルヘルス研究所

33

なぜ楽になるの？



北村俊則, (2013), 『周産期メンタルヘルススタッフのための心理介入教本』, 北村メンタルヘルス研究所

34

経験の少ない私でも、気持ちに寄り添えますか？

自己開示は **上級テクニック**

良かれと思って開示したことが逆効果の可能性もある。あくまで中立性を保った発言を。状況を十分配慮し、慎重な判断に基づいたもので、一つの技法として用いるならOK。

通常の人間関係と異なり、一方通行のコミュニケーション → 聞き上手な“友達”とは異なる関係性

(例) 助産師さんは、お子さん何人いるんですか？

『子育て経験のない助産師に、私の悩みが本当に伝わるのかしら、と心配なのですね』

(基本的共感で応える)

35

メンタルヘルスケア (カウンセリング・心理援助・心理療法)

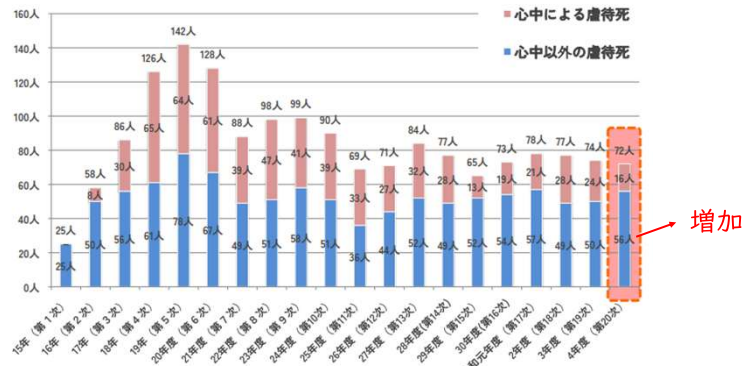
心理療法には多くの学派や技法がある。さまざまな心理療法技法はそれぞれの理論背景に基づいて作られている。しかし、これらに共通した特徴を、臨床現場に定義すると次のようになる。

メンタルヘルスケアとは、
落ち込んだり、不安になったり、生きる希望を失っているクライアントがメンタルヘルスケア（1回でも複数回でも）を受けた結果、すこしでも明るくなり、不安が楽になり、生きていこうと思うようになること。

北村俊則 (著) 『周産期メンタルヘルススタッフのための心理介入教本』 北村メンタルヘルス研究所

36

児童虐待による死亡事例の推移（児童数）



「こども虐待による死亡事例等の検証結果等について」 児童虐待等要保護事例の検証に関する専門委員会 第20次報告（令和6年9月）

年齢内訳

第18次報告 ☆ 虐待死（心中以外） 49人 0歳 32人（65.3%） **最多**
 第17次報告 ☆ 重症事例 13人 0歳 10人（76.9%）

新生児ボンディング障害の予測因子

- ・胎児ボンディングの障害
 - ・妊娠がわかったときの反応
- ◇ 産後のボンディングは妊娠中からのケアの満足度の影響を受ける (Ohashi et al., 2014)
 ◇ 知覚されたケアは、子どもへのボンディングを良くし、同時にうつを軽くする (Shigematsu et al., 2019)

41

42

予防的 取り組み

ボンディング障害の類型

		陽性感情	
		高い	低い
陰性感情	高い	① Ambivalent bonding type (28.3%)	② Bonding disorder type (18.3%)
	低い	健常 (31.3%)	③ Lack of bonding emotion type (22.1%)

出展) 北村俊則 (2025) 周産期メンタルヘルスキアの現状と課題, 日本子ども資料年鑑, 社会福祉法人恩賜財団母子愛育会愛育研究所編集, KTC中央出版

類型	心理療法	備考
① Ambivalent bonding	対人関係療法	現在の対人関係に焦点を当て、問題解決を図る。喪失や対立など関係性の改善で症状軽減。
② Bonding disorder	短期力動精神療法	無意識や過去の体験を探り、心の葛藤を理解。自己洞察を深めて症状の根本改善を目指す。
③ Lack of bonding emotion	支持的心理療法	共感や安心感を通じて心の安定を図り今の生活を支える。各種の技法を用いて柔軟に実施。

類型ごとの心理療法

出展) 北村俊則 (2025) 周産期メンタルヘルスキアの現状と課題, 日本子ども資料年鑑, 社会福祉法人恩賜財団母子愛育会愛育研究所編集, KTC中央出版より改変

43

44

予防のはなし

ママ達のサバイバルキット

産後ケア事業 デイサービス型 子育てミニ講座より

産後を楽しむ4つのコツ

- 1 楽しいことやリラクゼーションを生活に取り入れよう

趣味はなくても大丈夫

5~10分のできる小さな楽しみをいくつか用意しておきましょう

辛くなってから新しいことを始めるのは大変

今から毎日楽しいこと・リラックスできることを意識的に続けて習慣化しましょう

英ブラウン大学 産後うつ予防プログラムより改変

45

ママのセルフケア・アイデア集

■ 今ある環境でできる、こころのケアの方法を見つけてよう。
■ 今の体調を考慮しながら、できる方法を試そう。
■ “ちょっと”を大切にしよう

作る/作る

- ひとりの時間を作る
- 飲み物を作る
- アルバムを作る
- 料理する
- パンやお菓子作り
- 家庭菜園

書く/書く

- ブログを書く
- 感想
- 絵を書く

買う、外出する

- ネットショッピングする
- スーパーやコンビニへ行く
- 100円へ行く
- 商店街を歩く

整える

- 写真のデータをまとめる
- 部屋の模様替えをする
- 新機軸する

読む

- 雑誌をネットで読む
- 携帯で漫画を読む

聴く

- ラジオや音楽を聴く

弾く

- 楽器を弾く

話す、歌う

- SiriやAlexaと話す
- 自宅で一人カラオケをする

友達と

友達と平日あう

電話をする

ママ友と子どもと一緒に、自宅で長時間ダラダラ過ごす (集団で子育てする)

独身の友人と、子育て以外の話をする

独身の友人に、家に遊びに来てもらう

専門家と

医師・福祉の実務者 (医師、看護師、助産師、保健師、心理師など)へ相談する

授乳について助産師さんへ相談する

近所の助産院、病院の母乳外来の情報を調べておく

母乳ケアを受ける

助産師、母乳、母乳ケアをうける

助産師さんから実母へ、最近の育児を伝えさせる

専門家や自治体などから発信され、信頼できるホームページ (例 Knowell Family) から情報を得る

あなたのセルフケア・アイデア

英ブラウン大学 産後うつ予防プログラムより改変

46

予防のはなし

ママ達のサバイバルキット

産後ケア事業 デイサービス型 子育てミニ講座より

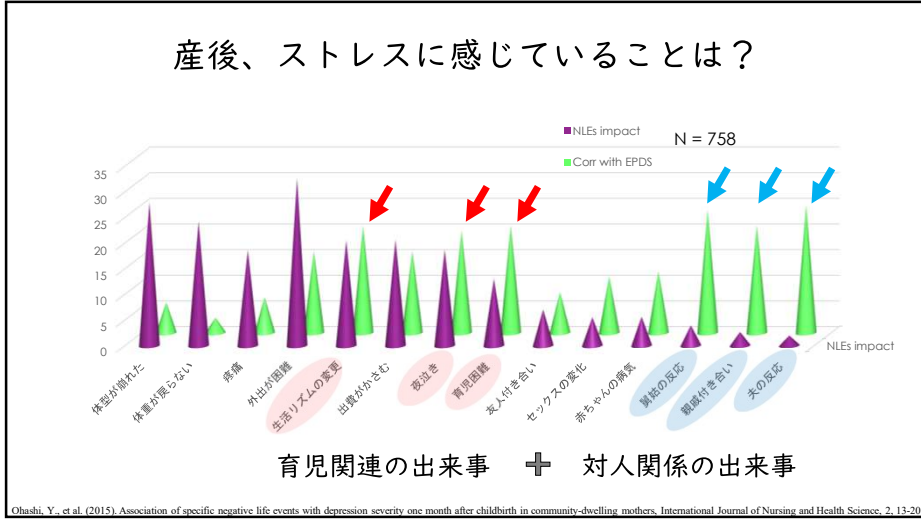
産後を楽しむ4つのコツ

- 1 楽しいことやリラクゼーションを生活に取り入れよう
- 2 ご主人・パートナーと諸々調整しよう

子は臆 (かすがい) と言いますが…産後はゆっくり話す時間も取れず放っておくと違和感 (期待のズレ) が大きくなることも。

英ブラウン大学 産後うつ予防プログラムより改変

47



48

アイメッセージ

グループワークで、担当課題を進めていないメンバーに対して声をかける場面です

やってしまいがちなNG例



アイメッセージを使うと…



53

ママ達のサバイバルキット

産後を愉しむ5つのコツ

- 1 楽しいことやリラクゼーションを生活に取り入れよう
- 2 ご主人・パートナーと諸々調整しよう
- 3 赤ちゃんは永遠に赤ちゃんではありません
1年後、何をしたい?

英ブラウン大学 産後うつ予防プログラムより改変

54

ママ達のサバイバルキット

産後を愉しむ4つのコツ

赤ちゃんは永遠に赤ちゃんではありません

PLAN	1年後	3か月~1年まで	出産~3か月まで
健康	週1回ジムに通いたい	家で1日1回ストレッチ	You tubeでサイト検索
仕事	1年後に復職したい	育休を取り、子どもとゆっくり過ごす	ドゥーラ、シッターを利用
友人	子どもを預けランチしたい	子どもを連れて会う	子どもと外出してみる
創造的なこと	パンを作りたい	道具を揃える	情報を集める
楽しみ	家族で一泊旅行したい	少し遠出(日帰り旅)	近所でお散歩

55

ママ達のサバイバルキット

産後を愉しむ4つのコツ

- 1 楽しいことやリラクゼーションを生活に取り入れよう
- 2 ご主人・パートナーと諸々調整しよう
- 3 赤ちゃんは永遠に赤ちゃんではありません
1年後、何をしたい?
- 4 ちょっとしたことでも助けを求めよう

英ブラウン大学 産後うつ予防プログラムより改変

56

ある日の診察室 産後4か月

赤ちゃんに何を話しかけていいかわかりません💧

- ・ 実況中継しましょう
- ・ 気持ちを想像して口に出してみましょう

『オムツ替えてよ。気持ちいいね』

『眠いのに眠れなくて怒っているんだね』

母性は関係の中で育つ

メンタライジング

赤ちゃんは最初、不快感や恐怖感の正体「自分の気持ち」を知らない。

産まれた後、養育者がリアルタイムで理解→フィードバック、これをひたすら繰り返すことで、「自分の気持ち」を知っていく。

そして心の中に気持ちのラベルが作られていく。→メンタライジング

心の中に気持ちのラベルが**豊富**にあると

柔軟な感じ方や色々な見方ができる。

赤ちゃんにとって とても大切なこと

いつも安全・安心な場所で育っていくこと

例えば水が入っていないと、水はあげられません
あげ続けていると水はカラになってしまいます
いつも水で満たしておくには？

そのためにママパパにとって とても大事なことは？

愛育会の取り組み

『周産期のころをケアする人の育成事業研修』
恩賜財団母子愛育会 愛育研究所主催 (2024年～)

- 専門職の育成
- 妊産婦を取り囲む人への啓発

周産期のメンタルヘルスカが特別なことではなく、誰もが当たり前を受けられる世の中に

社会福祉法人恩賜財団母子愛育会 公益財団法人日本財団