国連 NGO 横浜国際人権センター山梨ブランチだより（2023 年 7 月号）

今年も猛暑が続いております。熱中症は命の危険を伴うので十分に気をつけたいところです。特に年配者や子どもたちには注意が必要です。熱中症に気を配るのも人権意識。この時期、屋外に限らす屋内でも、水分補給と暑さ対策をしっかりして、健康に過ごしましょう。

産後クライシスを乗り越えるため

「産後クライシス」（Crisis= 危機）とは、本来は新たな幸せのスタートであるはずの“出産”をきっかけに、良好な夫婦の関係が急に悪化する状態を指します。

産後まもない女性は、出産による身体のダメージを抱えたまま、睡眠不足の状態で赤ちゃんを世話し続けます。ホルモンバランスの崩れもあり、心身ともに不安定な状態になりがちです。悪化すると、“産後うつ”状態になることが少なくありません。このため、「育児初期の家庭にかかる負担は、質量ともに妻一人では背負いきれない」という危機意識を夫婦が共有し、協力して対処することが大切です。

NPO 法人ファザーリング・ジャパン理事の塚越学さんは、「育児が始まった時点での男性の関わりの薄さと、妻が産後に陥る心身の深刻な状態への理解のなさこそが、妻の愛情を冷めさせる」、「日本の男性は、こうした女性の事情を事前に知る機会が少ない。知識と心の準備がないまま、父親になってしまうことが多い」と問題視しています。

また、産後クライシスは、「オキシトシン」というホルモンの影響が大きいとも言われています。オキシトシンは、出産時や産後の授乳時、わが子と触れあっている時などに多く分泌され、脳に作用して、わが子やパートナーへの愛情を強める働きをしています。

ところが、愛情だけでなく、同時に「他者への攻撃性」を強める作用もあります。たとえ夫であっても、育児に非協力的な場合は「攻撃の対象」となり、夫婦関係の破綻を招く恐れもあるというのです。

オキシトシンを「攻撃性」ではなく「愛情」を強める方向に働かせるには、例えば夫が妻の相談に真剣に耳を傾けているだけでも、妻の精神状態が落ち着くのに役立つと報告されています。

女性は出産後～幼児時期に体験した辛いことを一生覚えている、とよく言われます。産後クライシスを回避して仲の良い夫婦関係を維持したいのなら、夫は妻に共感して寄り添い、子育てには真剣に取り組むことが大切だと思います。

【ご参考】
健康科学大学・産前産後ケアセンター「ママの里」（笛吹市石和町窪中島 587-112、℡055-268-3575）（※１）では、

・助産師による電話相談（24 時間対応）：☎055-269-8110
・日帰り、宿泊での母体のケアと育児（沐浴や授乳等）に関する相談、支援
・臨床心理士によるこころの相談 など

を行っています。また、健康教室の中で父親向けの講座も開催しています。

【パパ育休じゅんび講座】（偶数月・第一日曜・10:15 ～ 11:15）
　これから赤ちゃんを迎えるご夫婦が対象です。育休のとれない父親にも役立ちます。
【産後パパクラス】（奇数月・第二水曜・午前 10:15 ～ 11:15）
　父親ひとりでも赤ちゃんの世話ができるよう、抱っこの仕方、あやし方などを学びます。赤ちゃん（産後２カ月まで）と一緒の参加です。母親は入れません。

県内の市町村でも「両親学級」などを開催していますので、産前産後に夫婦で参加することをお勧めします。（甲府市の例→※２）

（※１）健康科学大学・産前産後ケアセンター「ママの里」

（※２）甲府市「体験型♪パパママクラス」

活動報告・活動予定

人権移動教室　6月28日（水）伊勢小学校、6月30日（金）中道北小学校、7月14日（金）甲府市立朝日小学校において、人権移動教室を開催しました。

人権啓発講演会　7月5日（水）甲府市環境センターにおいて、人権啓発講演会を開催しました。
8月2日（水）甲府市上下水道局において、人権啓発講演会を開催します。

人権啓発パネル展　7月4日（火）～17（月）甲府市中央公民館、甲府市立図書館にて、人権啓発パネル展を開催しました。
8月9日（水）～22日（火）甲府市北東公民館、甲府市総合市民会館にて、人権啓発パネル展を開催します。

人権啓発映画鑑賞会　7月15（土）甲府市立図書館、8月12（土）甲府市総合市民会館において、人権啓発映画鑑賞会を開催します。

人権移動教室の授業を受けた子供たちの感想文が、裏面にてご覧いただけます。

国連 NGO 横浜国際人権センター山梨ブランチ　　会長：横山隆史
特定非営利活動法人横浜国際人権センター山梨
〒400-0031　山梨県甲府市上町 601-4 甲府市環境センター内 なでしこ工房 1 階事務室
TEL. 055-243-8563　FAX. 055-243-8564　http://yamanashi.yihrc.or.jp/　E-mail. yamanashi@yihrc.or.jp

＜協賛＞
山梨県
甲府市
甲斐市

協賛企業：（株）成心設備、西関東開発（株）、（株）ウィルマート、（株）R&C、（株）フジコー、（株）渡辺工業所、甲府市管工事協同組合、（株）とちの木

人権移動教室に参加した子どもたちの感想文をご紹介します。

甲斐市立双葉小学校（五年生女子）

私は最初は「人権」がどういうものかが分かりませんでした。けれど今回、お話を聞いて「人権とは、人が人として自由に考え、自由に行動できる権利ということ」ということを知りました。今回先生がおっしゃっていた、「どんな人にもやさしくする」という言葉が心に残りました。私も他人だとしても、人には、やさしく、親切にしようと思いました。

それに、人には一人一人ちがう考えを持っていると知ったので、差別しないように心がけようと思いました。また、家で席をゆずる練習などをしてみました。その結果、やはり、知らない人に席をゆずるということは、とてもきん張したり、はずかしかったりして勇気のいることだと思いました。なので、先生がおっしゃったように、毎日練習をして、人に親切に、いやな気持ちにさせないようにしていこうと思います。そして、お話を聞き、人々を助けるために外国に行き、すごいと思いました。私も親切にしたいと思いました。

甲斐市立双葉小学校（五年生女子）

私は、はじめは人けんという言葉は聞いたことはあったけど、先生が言っていたように、むずかしい言葉だと思っていました。でも、今回、人けんは、幸せと命が守られることということが分かりました。

戦争や伝せん病などで苦しんでいる人を見ごろしにできないと言って、自分がきけんにさらされるかのうせいもあるのに、その人たちに栄養や水をあたえ、支えつづける団体の方たちにとても感動しました。そして、「誰かがやらないと、世界中の人が苦しんでしまうかもしれない。」と言って、地いきの人と協力して死んでしまった人の後片付けをやるすがたに、やりたくなくてもやる、ということが大切ということが分かりました。そして、その行動を見習いたいと思いました。

これからは、先生に言われたように、ささいなことからでも人にやさしくしていきたいと思いました。そして、自分の人けんも大切にしていきたいと思いました。