



## 子育て中に感じる孤独感を和らげるために

有本 梓（横浜市立大学大学院医学研究科地域看護学分野准教授）

子育て中に孤独感を感じるお母さんの声を伺うことがあります。孤独感とは、社会的つながりが足りないときに人が感じる不快な経験です。背景には、核家族化でパートナーや親・きょうだいなどに頼れずお母さん一人で育児・家事・仕事をする、結婚や出産のため引っ越しをして慣れない地で子育てする、などさまざまな理由があるようです。人に頼ることや相談すること、人づきあいが苦手というかたもいらっしゃるかもしれません。

孤独感の程度を自分でチェックできる3つの質問<sup>1)</sup>をご紹介します。4段階（決してない=1点、ほとんどない=2点、時々ある=3点、常にある=4点）でお答えください。回答を足して合計点を計算します。

1. 自分には人との付き合いがないと感じることがありますか
2. 自分は取り残されていると感じることがありますか
3. 自分は他の人たちから孤立していると感じることはありますか

合計点が高い場合、孤独感が強い状態です。孤独感が強いと、落ち込む気持ち（抑うつ）や育児不安も高くなることがわかっています。こうした孤独感を和らげるために大事なことは、人とのつながりがあること、特に、自分の気持ちを話せる家族・友人・育児仲間・近所の人・専門職などがあることです。各地に保健センター、子育て世代包括支援センターなどの窓口があり、相談にのる専門家として、保健師・助産師・保育士・相談員などがいます。困っていることに合わせて利用できるさまざまなサービスをご紹介します。母子健康手帳交付の際に配られる資料や、自治体の広報やホームページ・SNS などを通じて情報発信もされています。妊娠中から相談できますので、ぜひご活用ください。

なお、専門家のかたがたにも孤独感に注目していただき、3つの質問を活用いただければ幸いです。

1) Arimoto A, Tadaka E. Reliability and validity of Japanese versions of the UCLA loneliness scale version 3 for use among mothers with infants and toddlers: a cross-sectional study. BMC Women's Health (2019) 19:105. <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0792-4>