



NHKスペシャル



## マたちが非常事態!?

最新科学で迫る ニッポンの子育て



1月31日(日) 午後9時00分~9時49分

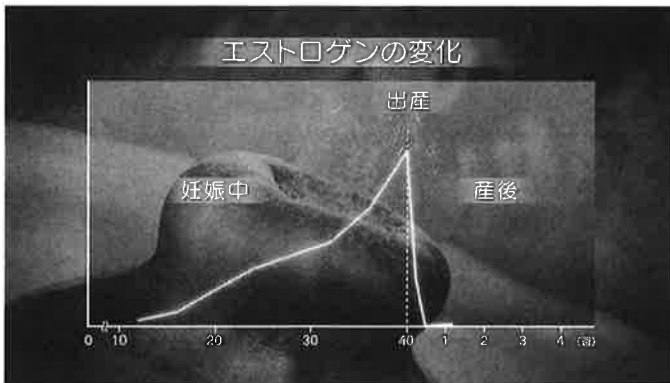
NHKオンデマンドで2月1日(月) 午後6時~から配信します。

Q

子育てが孤独で耐えられない! 不安ばかり募ってしまう! どうして?

A

ある調査によれば、「子育てで孤立を感じる」というニッポンの母親は7割。また、出産を機に“うつ”を発症する「産後うつ」は、一般的なうつの5倍以上。(子育て家庭の8割が核家族)



なぜ産後のママたちは、孤独や不安を感じやすいのか。実は、科学的な理由があることがわかってきました。鍵を握るのは、女性ホルモンのひとつ「エストロゲン」です。胎児を育てる働きを持つエストロゲンは、妊娠から出産にかけて分泌量が増えますが、出産を境に急減します。すると母親の脳では神経細胞の働き方が変化し、不安や孤独を感じやすくなるのです。なぜそんな一見迷惑な

仕組みが体に備わっているのか?

その根本原因とも考えられているのが、人類が進化の過程で確立した、「みんなで協力して子育てする」=「共同養育」という独自の子育てスタイルです。人間の母親たちは、今なお本能的に「仲間と共同養育したい」という欲求を感じながら、核家族化が進む現代環境でそれがかなわない。その大きな溝が、いわゆる“ママ友”とつながりたい欲求や、育児中の強い不安・孤独感を生み出していると考えられています。「人類本来の育児」とも言える「共同養育」とはどんなものなのか。番組では、今なおそれが受け継がれている、アフリカ・カメルーンの部族を訪ね、驚きの子育てぶりを目撃しました。

→他人の母乳を飲む赤ちゃん、免疫効果も?

Q

夜泣きやイヤイヤがひどいのは、自分の子育てが間違ってるから? 私って、母親失格?

A

ただでさえ不安や孤独を感じやすい母親たちを、さらに追い詰めるのが、激しい夜泣きやイヤイヤなど、母を悩ませるわが子の不可解な行動の数々です。うまく育てられないのは自分だけでは? と思い詰めてしまうママたちも少なくないと言います。しかし、最新の脳科学で、夜泣きやイ