ひと協奏

新米ママ 悩まないで

支援のプロ「ドゥーラ」養成

「ドゥーラ」。出産直後の女性らの家事や赤ちゃんの世話を手伝う人たちをそう呼ぶ。ギリシャ語で「ほかの女性を助ける経験豊かな女性」を意味し、欧米では職業として確立している。

高まるニーズ

日本でもドゥーラを養成しようと、東京都中野区で助産院を運営する宗祥子（そう・しょうこ、63）が中心になり、2012年に設立したのが一般社団法人「ドゥーラ協会」だ。代表理事の宗は言う。「親や夫の助けを得られず孤立し、家事や育児で無理をして心身のバランスを崩す女性が目立つ。産後うつや虐待を防ぐためにもドゥーラのニーズは高まっている」

協会は、産後の女性と接する心構えや新生児の扱い方などの講義や、調理や救急救命などの実習を経て、独自資格「産後ドゥーラ」を養成している。ドゥーラは個人事業主として産後の女性と契約し、家事や育児を支援する。

現在、全国で約180人が活動。宗によると、心のケアまで行うのがドゥーラの特長という。

「『全部任せて少し休んでください』と言ってあげられることが大事なんです」

産後間もない母親の相談に乗るドゥーラ協会の宗祥子さん⓪（東京都中野区）

東京都中野区で活動する石井智美（36）もその一人。「昨日はよく眠れましたか」「夜に何回も起きて、私もおっぱいをあげながら寝ちゃったの」。この日訪れた家庭には生後1カ月の赤ちゃんのほか、3～9歳の子供が3人いる。

エプロン姿の石井は母親（37）と雑談を交わしながら、てきぱきと料理し、煮浸しやサラダなど栄養価が高く保存が利く6品をこしらえた。同居する義母（69）の助けはあるが、母親は「忙しくて余裕がないと、おっぱいも出にくいし、上の子にもきつくあたってしまう。ドゥーラに手伝ってもらい、一息つける時間がありがたい」

中野区は10月からドゥーラの助成事業を始めている。ドゥーラへの依頼は、首都圏で1時間当たり2千～3千円が一般的だが、同1千円を超える料金は区が支払う。社員向けの福利厚生事業にドゥーラの助成を加えたメーカーもあり、宗は「母親は独りですべてをこなして当たり前という風潮が少しずつ見直されてきている」と感じる。

孤独への不安

宗も自らの子育てには苦労した。長女は母乳しか飲まず、公務員だった宗は、昼休みに自転車で保育園に行って授乳した。当時、育児指導を受けた助産師の仕事に憧れを抱き、大学に入り直して助産師になった。98年に助産院を開いた直後、夫の全身にがんが転移していることが判明。3人の子供を育てながら最期は自宅でみとった。「実母と義母、中学生だった長女の支えがあってこそ可能だった」と振り返る。

一方で、孤独な育児に不安を覚える女性が助産院から退院するのを見送るたび、産後ケアの必要性を痛感。講演に招かれた米国でドゥーラの存在を知り、日本でも普及させたいと協会の設立を呼びかけた。

東日本大震災後は、ドゥーラのいない岩手県に助産師を派遣し、被災した家庭を訪れる支援を続けている。地方にはドゥーラがいない空白地域も多く、「2000人以上に増やしたい」というのが宗の長期的な目標だ。4月からはウェブ養成講座も始めた。

ドゥーラのエプロンに掲げる協会のロゴは、円から「D」の形をくりぬいたもの。妊婦のおなかや笑顔をイメージした。「子育ては本来、うれしくて楽しくて仕方がないもの」。笑顔の絶えない子育てができる社会の実現を目指し、宗は母親に寄り添い続ける。

（敬称略）

文　寺岡黛志
写真　塩山賢