基盤のある女性は、強く、優しく、美しい

VERY

2
February
2016
[ヴェリィ]

平成28年1月7日発行・発売
[毎月1日7日発行・発売] 第2種郵便物認可
平成7年9月14日第三種郵便物承認

ママが働くって
特別なことじゃないのに、
難しい時代だからこそ
働くママのマイルール

スーツ or ワンピース or セットアップ
卒入園後に着まわしやすい服はどっち?

VERYフェスでの名講義を再び!
森ユキオさんに聞く「あなたのベースメーク、ここが間違い」

冬本番、買い足すときだってセール品じゃ嫌だから
駆け込み冬アイテムはここで買え!

公園で、「ダウンを脱いだ私たち」のコート選び

卒乳したら
ワンピース、抱っこ卒業で
アクセ再開……
○○卒業で、オシャレの階段のぼります!

続・マミーフィルターで紐解く
なぜ長男長女にイライラするの?

「アクティビティがよかった」がリピートの理由です
楽する子連れ旅、成功エピソード集

二子玉川・銀座・豊洲
代官山・大阪・神戸・京都
最新スポットに潜入! 冬のランチスナップ

オオゼキ派読者の、ぷらりスタイルSNAP

30代女性の
5人に1人が悩んでる
初めての「片頭痛外来」

あの「妻だけED」座談会のその後
レスな夫たち、再結集!

Profile
有福香織（ありふくかおり）さん
1975年広島県出身。大学卒業後、結婚。
アパレル会社数社で生産管理の仕事に
携わったのち、2度の出産を経て、
産後ドゥーラ第1期生として仕事を開始。
ドゥーラ協会HP：http://www.doulajapan.com/

連載
[家族のコトバ]

産後ドゥーラを知っていますか？
ベビーシッターでもない家事サービスでもない
産後のママに寄り添う心強い味方で、
有福さんもその一人。そんな彼女自身に
寄り添う、家族のコトバとは？

Vol. 95

撮影／吉澤健太　ヘア・メーク／YOMBOU〈ilumini〉
取材・文／桜井亜弥　デザイン／大塚將生

産後ドゥーラのことを、最初に教えてくれたのは主人でした。

夫のコトバ——

「夫の立場からもドゥーラは必要だと思う」

私は産後ドゥーラ。イメージとしては「近所の世話焼きおばさん」をするのが仕事です。具体的には、平日一日に約1〜2軒の産後のママさんと赤ちゃんのいるお宅を訪問し、赤ちゃんやきょうだいの面倒を見たり、食事の用意やお掃除などをしています。それぞれのお宅で、2時間くらいかけて食事を作り、タッパーにつめて冷蔵庫に入れ、自分の家に帰るとまた食事の支度をするので、一日で夕食を3〜4食作る、なんていう日もあります。大変なように聞こえますが、私はもともと料理が好きだし、家のことをするのも大好き。加えて、それぞれのご家庭の赤ちゃんにも接することができ、ほっこりとした幸せを分けてもらえ、毎日がとても充実しています。

産後ドゥーラとは、ギリシャ語で「他の女性を支援する、経験豊かな女性」という意味。それがアメリカで「産後間もない母親に寄り添い、子育てが軌道に乗るまでの期間、日常生活のサポートをする産前産後ケアの専門家」として協会が発足し、トレーニング方法が確立され、今では世界各国で認められる職業となってきています。それを日本でも取り入れることが必要だと感じた、松が丘助産院の宗祥子先生という助産師の方が中心となって、日本では2012年に協会が設立されました。私は、その第1期生として講習を受け、翌年にドゥーラとしての活動を開始しました。

ドゥーラ協会が日本で設立されようとしていることを、私に最初に教えてくれたのは主人です。「夫の立場からも、ドゥーラは必要だと思う！」そう主人が強く言ったのにはワケがあります。私自身、2度の出産の後、精神的にも肉体的にも、本当につらく、気づけば主人にいつも八つ当たりしているような日々が続いていたのです。

結婚10年目で待望の第一子 筋腫も乗り越えたのに……

主人との出会いは私が中学生で、主人が高校生の時。お互い大学は東京、私が卒業した翌年に結婚しました。今年でもう、出会って25年、結婚して17年になります。大学卒業後、私は一貫してアパレル業界数社で、生産管理の仕事に携わっていました。働きながら洋裁の専門学校に通ったりするほど、洋服が大好きだったので、それに関わる仕事は本当にやりがいのあるものでした。しかし時間的には不規則で、夜が遅い時もあり、子どもができたら続けるのは覚悟が必要だなと感じていました。一方で、なかなか子どもに恵まれずにいたのです。婦人科を受診すると、私の体質的に、99%妊娠は難しいだろうという診断。不妊治療も試みましたが、それでも妊娠することができず、諦めかけていた矢先、結婚10年目にして、奇跡的に赤ちゃんを授かることができました。両家にとっても待望の初孫でした。

喜びも束の間、妊婦検診で子宮筋腫が見つかりました。妊娠継続のためには、並行して筋腫の治療を始めなくてはならない。待望の赤ちゃんなのだから、なんとしてでも妊娠と治療を優先しなくては、と、仕事を辞める決断をしました。点滴治療を経て、2008年、無事長女を出産することができました。

待望すぎて、私は完璧な母親になろうとしてしまったのでしょうか？　生まれた日から付けている育児日記を見直してみると、おっぱいやうんちの事細かな記録とともに、ページにぎっしり書き込まれた小さな文字。喜びとともに、細かな不安が延々と書き綴られているのです。気づくと今日一日、大人とは誰とも口を利いていない。実家は遠いので気軽に頼ることができず、当時広告代理店に勤めていた主人は帰宅が遅い。文字通り「孤育て」になっていました。そして、主人の帰りを待ちわびているのに、いざ帰ってくると八つ当たりばかり。主人は主人なりに一生懸命努力してくれていて、主人から言わせれば「言ってよ」ということでも、私としては「気づいてよ」。その溝はなかなか埋まるものではないのが「産後」なのだと痛感しました。

一方で、娘にはきょうだいをつくってあげたいという思いが強く、その後、2度の流産と不育治療を経て、次女を出産することができました。しかし、幼い上の子を同時に見なくてはならないというのが思いの外大変で、私にとっては2人目育児も、全く余裕がありませんでした。

確かに、その産後のつらい時期は、誰もが経験することで、短い期間のことなのかもしれない。実際、いつの間にか私も育児に慣れてきていました。でもこのつらかった経験をこのまま終わらせたくない、そう思っていた矢先、ある転機が訪れたのです。

長女は小1、次女は現在年少さん。ドゥーラの仕事を始めて、自分の子育ても振り返り、思い出すことが度々あります。

自分の時に欲しかった！「産後ドゥーラ」という存在

主人は、子どもが生まれてから、より直接的に社会を変えたり、社会のためになる活動を支援することに関心を持ち、3年前「株式会社フューチャーセッションズ」という社会的企業を立ち上げました。その準備期間中、さまざまな社会起業家の方たちと交流していたのですが、そこで、「産後ドゥーラ」を日本で立ち上げようとしていた方に会い、その存在を知ったのです。そして、家に帰ってきて、開口一番言ったのが先の発言。私も、主人の話を聞いて、ピピッときて、これだ！　と思ったんですね。自分の経験から直感的に、孤独に育児に向き合いがちな母親が増えている今、特に不安感を抱えやすい産前産後の女性を支えることは、急務だと。ひいては、少子化対策、産後うつ防止、児童虐待防止のためにもなるのではないかと。とどのつまりは「自分の時に欲しかった！」と心底思いました。

次女はまだ生後6カ月だったのですが、ファミリーサポートさんの手を借りて、私は、日本版ドゥーラ第1期生としてホームドゥーラ養成講座（産後ドゥーラ養成講座のプレ講座）に通う決意をしました。講座では、女性や赤ちゃんに関わる生理学のほか、沐浴や料理、掃除など実践的なことを勉強しました。一番印象的だったのは、前出の助産師の宗先生の講義で「現代の女性は、誰からも子育てを習っていない。なのに、うまく子育てをやるなんて無理！　教わってできるようになればいいのです」というコトバ。昔の自分に聞かせてあげたかった！　その思いを胸に、晴れて認定を得て、ドゥーラとしての活動を開始しました。

「おっぱい以外の子育ては、みんなに手伝ってもらおう」というのが、ドゥーラ協会のコトバで、私も、産後の女性がもっと安心して、アウトソーシングできるところはアウトソーシングして、自分がこうしたいと思うことを諦めないでほしいと思っています。おかげさまで、活動開始以来、信頼して任せていただけるご家庭に次々に恵まれ、今はもうこれ以上受け持つ余裕がないほど毎日、複数のご家庭の間を、ママチャリで駆け回っています。

毎日忙しくしていますが、主人も、私が社会とつながりを持ち、活動をしていることを、とても応援してくれています。

一方で自分の子育ては？ 支えてくれる娘と母のコトバ

産後ドゥーラの仕事が忙しくなると、そのしわ寄せが我が子にきているのではないかと、不安に思う時期がありました。当時、長女の通う幼稚園は、働いているママはクラスで私一人。園行事に母親の出番もかなり多く、毎日お弁当で

産後ドゥーラの認定証と、仕事に関連してバイブルにしてきた本。訪問先のママにも相談されると、勧めることもあります。

Profile
有福香織（ありふくかおり）さん
1975年広島県出身。大学卒業後、結婚。アパレル会社数社で生産管理の仕事に携わったのち、2度の出産を経て、産後ドゥーラ第1期生として仕事を開始。ドゥーラ協会HP：http://www.doulajapan

産後ドゥーラのことを、最初に教えて

「夫の

お迎えの時間も早い。でもありがたいことに、周囲のママたちが優しく、いつも支えてくれ、幼稚園が終わるとファミリーサポートをされている幼稚園の先輩ママにお願いして、私の帰宅まで娘たちを預かってもらっていました。

しかし、自分の子を預けてまで、他の家庭の世話を焼いているのは、本末転倒なのではないだろうか？　そう悩んだ時、実家の母が言ってくれたのは「自分の子どもなんだから、自分が思うように育てたらいいのよ」というコトバでした。考えてみれば、母は常に、私の選択を尊重し、励ましてくれる存在。私はそんな母を見て育ちました。娘たちにも頑張る私の生き方を見て育ってほしい。母自身、私が出産する前から、「円プリオ」という、一口1円の寄付で経済的理由から出産を諦める人を一人でも減らそうという活動のNPO法人で、ボランティアをしているような人。自分の子どもも育て、他人にも尽くすことのできる、母のようなドゥーラに私はなりたいのだと改めて思いました。私も、訪問先のママのことを常に認め、否定することはない存在でいたい。

娘たちも、私がドゥーラとして、他のママを助けていることを理解してくれています。急なお母様のご病気で自宅で赤ちゃんを預かることもあるのですが、今年小学1年生になった長女が「赤ちゃんて、なんてかわいいの！　お母さんのお仕事、すてきだね！私も大きくなったらお母さんになりたい！」と言ってくれたことは嬉しかったです。

娘たちを預けることはあっても、料理はもちろん、おやつもできるだけ手作り、幼稚園のお手伝いも楽しんで頑張っています。もともと、そういうことが大好きなのに、自分の産後はその気力さえ湧いてこなかった。やはり産後は、まず体力を回復することと、誰かに寄り添ってもらうことで、精神的にも回復することが不可欠なのだと思います。それをドゥーラとして、他人に寄り添おうとする中で、自分自身にも湧き上がるエネルギーを感じるようになり、自分の家族に向かう姿勢にも余裕が出てきたように思います。ドゥーラとして産後女性に尽くし、あの頃の自分の気持ちを度々思い返すことで自

このコトバに続けて「私もお母さんになりたい！」と言ってくれたのは嬉しかったです。

長女のコトバ——

「赤ちゃんかわいいね！ ママのお仕事すてきだね！」

娘たちを育てることはあっても、料理はもちろん、おやつもできるだけ手作り、幼稚園のお手伝いも楽しんで頑張っています。もともと、そういうことが大好きなのに、自分の産後はその気力さえ湧いてこなかった。やはり産後は、まず体力を回復することと、誰かに寄り添ってもらうことで、精神的にも回復することが不可欠なのだと思います。それをドゥーラとして、他人に寄り添おうとする中で、自分自身にも湧き上がるエネルギーを感じるようになり、自分の家族に向かう姿勢にも余裕が出てきたように思います。ドゥーラとして産後女性に尽くし、あの頃の自分の気持ちを度々思い返すことで自分の大変だった産後の経験を昇華して、乗り越えることができました。そんな私も、お掃除を月に一度、プロにお任せしています。とはいえ、そのプロの技を見て、自分のドゥーラの仕事に生かしたいので、お掃除をしてもらっている間、リビングでのんびりすることなどなく、掃除の仕方を食い入るように見てしまいます。

全てのママを認め寄り添い、応援したい

ドゥーラは講座を受講し、認定されると、皆が独立開業している形なので、それぞれが自分のペースで仕事をしています。出産・子育ての経験を生かして、社会との関わりを持ちたいと思っている女性に、お勧めの仕事です。現在、認定ドゥーラは全国で180人強。関東を中心に、地方でも少しずつ活動が始まってきています。とはいえ、まだまだ認知度が高くないので、より多くの女性にドゥーラの存在を知ってほしいと思っています。

まだまだ世間には「お母さんなのだから我慢して当然、やって当然」「できないのはおかしい」の風潮があり、子育て中のお母さんはいくら頑張っても精神的に周りから追い詰められていきます。でも私だけは「本当に頑張っていますね！」とお母さんたちを尊重し、認め、寄り添い、応援したい。ドゥーラとして育児・家事をサポートし、お母さんたちに時間的・精神的な余裕が生まれることで、子育てを楽しみ、生き生きと充実した自分の人生を過ごしてほしい。お母さんが楽しそうに笑っていたら、子どもはそれだけで幸せだと思うのです。お母さんを支えることが、笑顔のあふれる子どもを育てることにつながると考えています。

柔らかく、あたたかく、かわいい赤ちゃんのお世話と、大好きな家事をして「ありがとう」とお客様に言っていただける天職に出会えて、とても感謝しています。

有福さんのHistory

1アパレル勤務時代。大好きな洋服の仕事に携われて幸せでしたが、なかなか子どもに恵まれず、つらい時期もありました。2奇跡的に姉妹を授かり、これは次女1歳の頃。ドゥーラの勉強をしていた時期でもあります。3育児日記はいまでも毎日つけています。写真や思い出を挟んでいるのでパンパン。4毎年私の誕生日には、主人が1年間の娘たちの姿を編集した写真集をプレゼントしてくれます。自分では撮らない、主人らしいショットや写真の選び方が面白く、これは一生の宝物です。5訪問先で作る食事。栄養を考えて、食品目も多く！ 6家族で1カ月に1回くらいの割合で行くほどキャンプ好き。

実母のコトバ——

「自分が思うように育てたらいいのよ」

母はいつでも私を否定しないでいてくれた。そんな母のようなドゥーラになりたい。