

マイライク

算内の助け

ゼロの育児

～産後ドゥーラになるまで～

東京都 ゆみママ



認定式にて
石村理事（左）、宋代表理事（右）とゆみさん（中）

思っていたより 大変だった子育て

22歳で妊娠した私は子どもを育てることが楽しみで仕方がなく、夫と2人で「どうにかなるでしょ！」と自信に満ちていました。しかし、実際はそんなに甘いものではありませんでした。

私たちが結婚したとき、夫には両親がもういませんでした。当時は、そのことを心配してくれた私の両親と、宮城県気仙沼市で2世帯暮らしをしていました。しかし1



人目の子ども
のときは、私の両親は自営業で忙しく、兄弟は高校生と中学生。夫は仕事。なかなか上手に人の手を借りることができず、退院したその日からすべて自分で、沐浴も行い食事も作っていました。

息子が9か月のときでした。東日本大震災。津波で家も母も亡くしました。そのあと、結婚前に夫と暮らしていた東京へ避難してきましたが、私は

母の死と0歳児の子育てで精いっぱいでした。そんなとき、2人目を妊娠。大変だけど、区の家事サポートや夫婦で乗り切れるだろう、頼れる人はいないだからママの私が頑張るしかないんだ！と思っていました。

子どもが大きくなってきて、引きこもっているわけにもいかず、ようやくご近所さんと交流したり子育てサロンに参加したりするようになりました。そこで子育てに関する悩みなどを話しているとき、「一人じゃないんだ！」と思えました。そんな折、3人目を妊娠。産院はお友達ママから聞いた、被災者支援をしてくれるという助産院。ここでの出産、院長との出会いは私の人生を揺るがすものになりました。

産後ドゥーラとの出会い

産後は、これまでは利用しなかった家事サポートに加え「産後ドゥーラ」という産後ケアの専門家にもお世話になりました。そのときのドゥーラさんは1人で4人のお子さまを育て上げ、私と重なる体験をたくさんされた方

で、母のいない私が心から頼れる人であり、何でも話せました。

3人目の産後にたくさんの人に甘えたおかげで外からフレッシュで新しい風が入ってきて、どこか閉ざしていた私の心も開放的になり、人と比べなくても私は私で大丈夫と思えるようになりました。そこでようやく産み育てるということは自己犠牲の上には成り立たないのだと気付きました。産後は助けてほしいと甘えることを覚える時期なのだと思います。

笑顔の子育てが広がるように



3人目が1歳を迎えたと、ドゥーラ協会の代表理事でもある院長の後押しもあり、私は「産後ドゥーラ」になりました。ドゥーラはママに寄り添った産後ケアをします。ママの気持ちを置き去りにせず、ママに優しさを注ぐ存在です。優しくされたママは赤ちゃんにも家族にも優しくできる。親

産後ドゥーラってなに？

産前産後の母親に寄り添い、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です。出産前後の大変な時期に、家事や育児はもちろん、赤ちゃんとの新しい生活に慣れていくお手伝いをします。



と子の、そして家族の成長に伴走するドゥーラというお仕事を通して、私自身、3児のママとしても学ばせて頂けることに感謝しています。多くの方にドゥーラを知って頂き、笑顔の子育てが広がるように私に出来ることを地道にやっけていきたいと思えます。頑張りすぎるママの力になりたい。悩みながらも前に進むママたちに寄り添いながら、私自身、3児のママとしても命の成長に伴走していこうと思えます。

サポート中の沐浴風景



COCOAR2で読み取って
※COCOAR2については3ページ参照
みてね！

ママライター募集

次はあなたが書いてみませんか？

子育てのことや家族のこと、社会のこと…活動や体験などについて、キッズファミリーに発表したい文章をお寄せください。採用された方には3000円分の商品券をお送りいたします！

テーマは自由。

1200~1400字程度で未発表のものに限ります。

詳しい宛先は2ページをご覧ください。

※記事の内容の一部を、編集部で加筆修正させていただく場合があります。また、原稿は原則返却いたしません。あらかじめご了承ください。