

# 「産後の支え 当たり前に」

## 専門職・ドゥーラ 県内で2人活躍

# 料理や掃除、相談…幅広く

出産間もない母親の心と身体を支える民間の専門職がある。「経験豊かな女性」を意味するギリシャ語にちなみ、「産後ドゥーラ」と呼ばれている。県内では、いの町の1人、今年10月からは香美市の1人が活動中だ。2人は「支えを必要とする母親がいるはず。サポートを当たり前のものとして広めたい」と意気込んでいる。

(福田友紀子)

先進国・米国の「dou la」(ドゥーラ)は出産ラ協会(東京)が、養成講座を修了した女性の資格を認定。11月1日現在、認定者には2012年者532人を数える。



産後ドゥーラの活動について語る田上さん(右)と辻井さん(高知市で)

県内では、いの町の田上聖子さん(45)が15年に取得している。夫は転勤族。兵庫県姫路市、千葉県市原市、青森市など見知らぬ土地で子育てをする難しさが身にしみた。2人目の出産時、買い物の手助けとともに、話し相手になってくれたボランティアとの出会いが、きっかけになった。17年から県内で活動する。

一方、香美市の女性は、辻井幸さん(43)。神奈川県横須賀市出身で、09年に横浜で長女を出産。完璧な育児を目指し、直後から子どもを抱えて独りで活発に動き回った。無理を重ね、腰に歩けないほどの痛みを感じるようになった。

「まさか近くのスーパーにも行けなくなるとは思わなかった。今思えば産後の大変な生活を想定できていなかった」と振り返る。

協会の代表理事で助産師の宗祥子さんによると、産後はホルモンバランスの変化で気持ちが不安定に。授

乳や夜泣きによる睡眠不足も加わり「体も気持ちもしんどくなる」という。

料理や掃除のほか、悩み相談の相手になるなど産後ドゥーラの仕事は幅広い。田上さんは「自分1人では対応できるお母さんに限りがあり、辻井さんが加わってくれてうれしい。さらに仲間が増えてサポートが広がればいいな」と話す。

辻井さんは「大変な出産を頑張ったお母さんを包み込むような温かい支援をしたい」と意欲を見せる。

宗さんは「近くの実家に親がいても、介護や仕事に追われていたり関係が難しかったり様々な事情がある。地方でもサポートが足りない」と指摘。2人には「行政や子育て支援の団体とつながり、産後ドゥーラの必要性を広める役割も果たしてほしい」と期待する。

サービスの費用などの詳細や問い合わせは各ホームページから。辻井さん(https://ameblo.jp/kochi-doula/)。田上さん(htps://sangohanamizuki.wordpress.com/)。