



被災地の妊産婦さんとみなさんをつなぐ
東北こそだてレター (被災地の今...)

2013/8/20 配信 vol.12

～ほんだ母乳育児相談室 宮城県東松島市の活動から考える、心に寄り添う、ということ～

◆ 支援実績

＜支援母子数＞

今月の支援実績はお休みさせていただきます。
7月と8月分を合わせて来月ご報告いたします

＜活動場所＞

岩手（大船渡・陸前高田・釜石・大槌・遠野・宮古）
宮城（石巻、気仙沼、亘理、名取）
福島（いわき、相馬、南相馬）

＜活動内容＞

育児相談会／茶話会／ベビーマッサージ／ベビー体操/
ママのリフレッシュ体操／親子ピクス／仮設巡回訪問

みなさま、こんにちは。
一般社団法人ジェスペールです。

暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。
熱中症防止、クーラー病対策、夏バテ防止と、体調管理に
冬と同じくらい気を使う昨今です。何とか乗り切って行き
ましょう。

また、手足口病に罹患されたご家庭にはお見舞い申し上げ
ます。一刻も早いご回復をお祈りいたします。

現在、ジェスペールのホームページでは活動報告の動画を
掲載しています。被災地とジェスペールの活動状況がよく
わかる4分程の動画です。ぜひご覧ください。

さて、今月の「被災地から」は、宮城県ほんだ母乳育児相談室から、助産師の本田由美さんの生の声をお届けします。

本田さんは、震災でご自身の親戚や知人を20人ほど亡くされている状況の中で、お母さんたちを支援しています。同じ立場・目線でお母さんたちに寄り添う本田さんの言葉は被災された方の現在の気持ちそのままであり、2年半経過しても支援はまだ必要であることを私たちに感じさせます。

被災地での「これから」と「今」、そして「未来」。どうぞ最後まで、ご覧ください。

◆ 被災地から ～ほんだ母乳育児相談室 宮城県東松島市
<http://tohokumama.org/honda/k/> (携帯サイト)

宮城県石巻市の隣、東松島市で「こころのティータイム」を開いている「ほんだ母乳育児相談室」の本田由美さん。震災の時には、自宅兼相談室の200～300m手前まで津波が押し寄せました。自宅兼相談室は一部損壊。お祖母さんの自宅が流され、親戚、知人合わせて20人ほどが亡くなったそうです。

誰もが多くの方を亡くし、親戚の誰かは家を失ったというこの地域で、本田さんは震災後、母乳マッサージや育児相談を続けてきました。2011年12月からは「こころのティータイム」という分かち合いの場を設け、心が疲れたお母さんたちを優しく包み、いたわってきました。

今回の原稿は「こころのティータイム」に焦点を当て、本田さんが大切にしていることや、この場を訪れるお母さんたちの様子をつづっていただいています。どうぞ最後までお読みください。



◇◆「定員 6 組」という少人数制のわけ

被災したお母さんたちが、いろいろな体験を互いに共感し合いながら話すことで、抱え込んでいたつらい思いが少しでも軽くなるだろうか——という思いで 2011 年 12 月に始めた「こころのティータイム」。相談室で毎月 3～4 回開催し、開催回数は現在までに 50 回を超えました。

この場には、心理学で学んだ「分かち合い」という方法を取り入れています。震災後、被災したお母さんたちに対応していくうちに、自分の今までの助産師としての知識だけではとてもカバーできないことを痛感し、心理学を新たに学び始めたのです。



心が本当に疲れていると、引きこもりがちになります。そういうお母さんは、ワイワイムードの元気なサークルイベントにはとても参加できません。余計に孤立感を感じてしまいます。だから、はじめて参加する方も、大人数が苦手な方も、誰もが安心して参加できるように定員を 6 組にしました。

そして、安心して話せるように「一人ひとりのお話を傾聴し、聞いた内容をお互いに秘密にする」という約束を確認してから始めます。

リピーターが多いのも特徴で、お互い何度も会っているうちに友達の輪が広がっています。友達ができるとお母さんたちが元気を取り戻していくのが早く、一緒に他のサークルイベントに参加したりしているようです。震災後、被災地復興のために転動してきた方も多く、友達を作るきっかけになっています。

少人数制にしているおかげで、人見知りの方、友達づきあいの苦手な方など、精神的に追い込まれやすいデリケートな方々が、安心して足を運べる集まりになっています。一般的にサロン活動は、参加人数がサロンの良し悪しのようにとられる傾向がありますが、ここは、一人ひとりの心に届く細やかな集まりであることを、ご理解いただきたいと思います。

◇◆「こころのティータイム」から見えること

震災から 2 年が経って生活がある程度落ち着きましたが、逆に、そのあたりからお母さんたちの疲れがどっと出てきているように感じます。家を失い、夫の家族など同居を余儀無くされた方たちの、ぶつけようのない不満や不安もピークに達しているように感じます。

仮設住宅に住む J さんは、今までの住み慣れた土地にはもう住めず、新しく家を建てることになりました。本来ならば少しは希望が見えてきたように思えるところですが、J さんは 5 月、潰瘍性の消化器疾患になってしまいました。疲れている平日の夜は眠れるのに、本当はゆっくりできるはずの休みの日にいろいろなことを考えてしまい眠れなかったそうです。J さんは手術後「忙しくしていないとかえって不安で、自分でも分かっていたけれど心身共に追い詰めてしまった」と話してくれました。

生活も表面上は安定しているように見えますが、仮設住宅の方など、経済的に厳しい方も多いのが現実です。「こころのティータイムはずっと無料で開催しているので参加できる」という方もいます。

実家が福島で、仮設に住む 2 児のお母さんは、震災で夫の仕事が変わり、2 人の子供の保育料を工面するのが大変です。一時期引きこもりがちになったというので、電話料金の負担だけでも電話カウンセリングを紹介したところ、「恥ずかしいんだけど、電話代もきびしいんです」と打ち明けてくれました。

彼女が「福島の実家からのお土産」といって、実家の畑でとれた里芋をもってきてくれたことがありました。「放射線量は測って、大丈夫ですから」と、申し訳なさそうに手渡してくれました。

震災で自宅を流されて、夫の実家に同居している I さん。「こころのティータイム」には、震災後からたびたび来てくれ、いまは 2 人目のお子さんも 4 カ月です。経済的な理由から同居はまだ続きそうですが、カウンセリングを受けながらストレスをどうにかコントロールしています。初めころは、話しながら泣いてばかりいましたが、いまは、ほかの同居中の方の話に笑顔で共感したりと、2 児の母としての貫録すら感じます。



教職で育児休暇中の M さん。3 歳と 4 カ月のお子さんの母です。上の子が 1 歳だった震災直後の 4 月、職場復帰しました。余震が続き、道路状況も悪い中、毎日泣きながら子供を保育所に預け、職場に向かったそうです。最近、その子が母親と離れることを極端に怖がるようになりました。育児休暇に入ってそれがエスカレートしたため、M さんは保育所を思い切ってやめました。カウンセリングも受け始めて、子どもに向き合っています。

◆◆本格的な心のケア、必要なのはこれから

震災後からずっと継続してご支援いただいていることに、心から感謝しています。2年も過ぎると、支援を継続してほしいと言いつけることが、自分の甘えなのかと不安に思うことが多々あります。しかし、私の目に映る被災地は、被災者の心の復興にはまだまだ遠く、むしろ今まで前に進むために見ないようにしていたものが、だんだんごまかしきれなくなって噴出してきています。

仮にでも落ち着ける場所ができてほっと一息ついたときに、どうしても、あの時のことに心が戻ってしまうのです。これから、本格的な心のケアを必要とするときだと思えます。



助産師の私たちがかかわっているのは、赤ちゃんや小さい子どもを抱えたお母さんたちです。お母さんが笑顔を取り戻さなければ、子どもたちは笑えません。

笑顔のない子ども時代は、その子の将来に影を落とします。

被災地の女性たちが力を取り戻すことは、復興への大きな貢献につながります。どうぞ、これからもご理解とご支援をよろしくおねがいします。

今回、原稿を書きながら反省したのは、私から御礼の言葉やこちらの様子を発信することを、怠けていたことです。お陰様で、私も元気になってきました。

みなさまが被災地の様子を発信したいときには、どんどんお声かけください。パソコンは苦手ですが、やる気はありますので、遠慮なくお願いします。

◆ プロジェクト応援のお願い

ジェスペールの「東北こそだてプロジェクト」は、被災地の母子を支援する助産師の活動を支援しています。

皆様からいただいた温かいご支援は活動の原動力となっています。

被災地の母子を今後も継続してサポートしていくため、妊産婦支援に関するお志を同じくするお知り合いの方がいらっしゃいましたら、ぜひ下記サイトをご紹介ください。

<http://tohokumama.org/donation/>

また、皆様からの励ましのお声も、現地の助産師や被災地で子育て中のお母さん、ジェスペールメンバーの力になります。ご寄付いただく際に励ましのお言葉を添えていただいたり、当メールマガジンへのご感想などをお寄せください。



発行者： 一般社団法人ジェスペール

公式ホームページ：<http://tohokumama.org/>

Twitter：<https://twitter.com/tohokumama>

お問い合わせ先：info@tohokumama.org

Facebook：<http://www.facebook.com/tohokumama>