

# 災害時もふだんも。安心できるのは「ママ」「プレママ」助け合いの輪！

まんまるママいわて代表助産師 佐藤美代子さん

東日本大震災の直後。緊迫した避難所では、妊婦や小さな子どもをもつお母さんの体と心のケアは後回しにされがちでした。当時、被災地で「お母さんに憩いの場を」と立ち上がったのは、母親であり助産師の佐藤美代子さん。震災から5年半が経った今も、交流の場「まんまるママいわて」は、拡がり続けています。

## 不安を抱える女性のサポートこそ助産師の本来の役割

佐藤さんの住む岩手県では山を越え往復2時間かけて産婦人科に通わなくてはならない人もいほど産婦人科の減少が顕著だそうです。そうした状況もあり、子どもを産み育てることに不安を抱える女性を、佐藤さんは目の当たりにし続けてきました。

本来こうしたママを支える存在が助産師だと考える佐藤さん。しかし、県内の病院で働い

避難所で「妊娠しています」と、  
言い出せなかった。

妊娠6か月での被災でした。緊迫した避難所では「妊娠しています」と言い出せませんでした。どんなにお腹が痛くても我慢。妊産婦用の支援物資は受け取れず、「妊婦はいますか」と捜し続けていた夫との再会が遅れる原因にも。災害時にお腹の赤ちゃんを守るためには、マニティマークを日ごろからつけておくなど、周りに伝えたほうがよいです。



佐藤さん



「まんまるサロン」  
参加者のみなさん



ていたときには、毎日忙しく、一人ひとりとじっくり向き合うことができませんでした。そんな状況に閃々としていた佐藤さんは東京都の助産院で1年間の勤務を経て、「多くの女性もつ不安に寄り添える助産師になりたい」という思いで「いずみ助産院」を地元花巻市(岩手県)に2007年に開業しました。

この助産院では、母乳相談や育児相談を行いながら、手作りのお菓子やお茶を囲んで、ママたちが気軽に悩みや他愛のない話をできるサロンを開催。助産師とお母さんの信頼関係を強めていきました。

### 震災発生時。小さな子どもを抱えたお母さんたちは？

こうした活動がとくに力となったのが、5年半前に発生した東日本大震災のときでした。震災発生時に、佐藤さんの心に浮かんだのは、これまで出会ったお母さんたちの顔でした。当時、佐藤さん自身も二児の母として不安な毎日を過ごしていました。「おっぱいをあげているときも、おむつを交換しているときも、「今、大きな余震がきたらどうしよう」とか「食料の届かない地域では、赤ちゃんは大丈夫だろうか」って不安でいっぱいでした。

そんななか佐藤さんは、とくに被害の大き

「まんまるママいわて」メンバーの実体験や見聞したエピソードです。頼りになるのはやはり、「日ごろの備え」です。

## 震災のときに「困ったこと」

### 緊急時にも授乳服は必要

災害のストレスで、母乳の出が悪く感じる人がいました。しかし、たくさんの方が「過ごす避難所で、赤ちゃんが泣くのはストレスを与えない」と、とにかく授乳服でずっと母乳を与え続けていたら、赤ちゃんが静かになり、自分も安心できたそうです。ふだんから母乳を与えられるような服を持ち歩いておくとうよいです。



### 「おんぶひも」を

持っていなかったために…

「抱っこ」は足場の悪い中を歩く際に死角を生み出してしまう。「おんぶひも」を持っていたら、両手を自由に使えるので、災害時にも身軽に動けたと思います。





心も体もリラックスするために、ハンドマッサージやヨガの活動もしています

## 災害時もふだんも お母さんの体と心のケアを

まんまるママいわて代表の佐藤さんが活動していた妊産婦受け入れの避難所で産前産後を過ごしました。助産師さんが気軽に相談にのってくれたことが、これほどまで体と心のケアに役立つとは思っていませんでした。災害時でなくても、産前産後の不安定な体と心のケアを必要としている女性はたくさんいます。今は、困っているお母さんと助産師をつなげたいという思いで、「まんまるママいわて」の副代表を務めています。



「まんまるママいわて」副代表  
佐々木一愛（かずい）さん

ご支援・  
ご寄付を募集  
しています

「まんまるサロン」開催のための、寄付を受け付けています。詳しくはホームページをご覧ください。

- ゆうちょ銀行  
名前「まんまるママいわて」  
口座番号 02260-9-139943
- 他行からのお振込  
ゆうちょ銀行  
店名：二二九  
預金種目：当座預金  
口座番号：01399943  
口座名：まんまるママいわて

まんまるママいわて  
〒025-0026  
岩手県花巻市大谷地 836  
<http://manmaru.org/>

産前産後のお母さんの防災を考えるうえで重要なのは、発災直後はもちろん、その後の長い避難生活。活動をしていくなかで、佐藤さんは「被災したお母さんは何事においても自分（後回し）」であることに気づいたそうです。とくに妊娠中期や出産後は、お母さんが健康体であるため、なおさらです。

「最初は『支援』だと思っていました。けれどお母さんから私たち助産師も学ぶことがたくさん。さらに、サロンを通じてお母さんが元気になると、それを次のお母さんに恩返しをしよう、と活動がどんどん拡がっていく。そういう

（佐藤さん）

## 「お母さんの支援」 災害時に後回しにされがちな

かった「沿岸部のお母さんたちのために、被害の少なかつた助産院としてできることはないだろうか」とすぐに助産師仲間と連携して、病院が被災しお産する場所も失ってしまった沿岸部の女性を花巻市内で受け入れる活動をはじめました。

「自分よりもっと辛い思いをしている人があるから、しんどいなんて言ってもらえない」と話します。しかし、災害時でなくても、産前産後は心と体が不安定になるとき。子どもだけでなく、「お母さんの支援」も大切なんです」

佐藤さんは、助産師仲間とともに震災後半年が経った2011年9月に「まんまるママいわて」を設立。お母さんたちの憩いの場を作ろうと「まんまるサロン」をはじめました。お茶をしながら、手作りのおやつを囲み、さらにはリラックスマッサージも行な

活動は震災後から現在までずっと続き、参加者は5年間で約1000人以上にもなります。とくに最近では、内陸部への避難によってお母さんが孤立してしまうことや、地域のつながりが失われることを防ぐために、県内の各地で「まんまるサロン」を開催しています。

「産前産後はとくに、安心して、信頼して話せる人を見つけてほしいです。『しんどい』と口に出せることが大切。その関係をふだんからつくっておくことが、災害の際にも役に立ちます」

たよい循環が生まれたんです」  
佐藤さんから助産師が生みだしたポジティブな連鎖。それが、ぐるぐるともたわつて大きな輪へ。「まんまる」と名付けられた団体名が、見事に体现されています。