J'espère
一般社団法人ジェスペール
～被災地のママと赤ちゃんに笑顔を～

2012/10/13 配信 vol.2

◆◆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】◆◆
～新潟県・長岡助産師会の活動から考える「自立と支援」とは～

※このメールは、(社)ジェスペールの活動に応援・ご寄付をいただいている皆さまにお送りしております。
過去のメールマガジンはこちらをご覧ください
http://tohokumama.org/kosodate-letter.html

みなさま、こんにちは。　一般社団法人ジェスペールです。
10月に入って涼しくなり、やっと過ごしやすくなってきましたね。
先日の台風ではたいへんな思いをされた方もいらっしゃるかと思います。
被害を受けた方に心よりお見舞い申しあげます。

今月の「被災地から」より、現地で実際に支援活動にあたっている助産師さんからの、生の声をお届けします。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。

◆　目次

├ 支援実績（岩手・宮城・福島）
├ 被災地から（新潟県長岡市　あつまっぺFKG）
　http://tohokumama.org/activity_report.html
├ コラム【こそだて玉手箱】
　第1回：子育ての基本はお母さんの安定（ジェスペール代表・宗祥子）
├ プロジェクト応援のお願い
　http://tohokumama.org/donation.html
├ 編集後記

◆　支援実績（2012/9/30現在）

＜支援母子数＞

9月：　426組　【合計　1,278組】

＜活動場所＞

岩手（大船渡・陸前高田・釜石・大槌・遠野）
宮城（石巻、気仙沼、亘理、名取）
福島（いわき、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／親子ビクス／仮設巡回訪問

◆被災地から　～「あつまっぺ FKG」　新潟県・長岡市
http://nagaokamidwife.blog.fc2.com/

新潟県の長岡助産師会の助産師 6 人で活動している「あつまっぺ FKG（＝FUKUSHIMA GIRL）」。福島県から避難してきた妊産婦さんを、サロン活動を通して温かく見守っています。

今回、代表の金子珠美さんが書いてくれた報告には、初めての日本海側の冬に直面した妊産婦さんの現実や、個々の「点」だった妊産婦さんが「線」へとつながっていった様子、そして「自立」や「支援」をどう考えるか――という深い考察まで、心に迫ってくる内容がギュッと詰まっています。
ぜひ、最後まで目を通してください。

****

新潟県長岡市は、山から海まである人口約 28 万人の地方の小都市。豪雪地帯として知られていますが、夏も非常に暑い地域です。

中越大震災（04 年）、中越沖地震（07 年）と立て続けに災害に見舞われたとき、全国の人たちからたくさんの支援をいただきました。その経験から、住民の中に「今度は自分たちが恩返しをしよう」「お互いさま」という思いがあります。

新潟は福島に隣接していることもあり、早い時期から、多くの人が避難してきました。新潟県によると、今年 8 月時点の全避難者 6413 人のうち、福島からの避難者は、6283 人にのぼります。

◇◆35 枚のシートから見えたもの――

私が助産師として最初に避難母子にかかわったのは、大震災翌月の 2011 年 4 月。
市の福祉避難所に入った 4 人の妊婦さんへの支援から始まりました。妊娠中のケアから産後の健診や予防接種への同行まで、定期的な訪問を続けました。

その中で「福島から避難してきた妊婦さんがほかにもいる」という情報を耳にしました。しかし、行政は個人情報保護を理由に詳細を教えてくれません。
私たちに活動資金もありませんでした。支援を必要としている人がほかにもいるのに何もしてあげられない――。もどかしさが募りました。

そんな時、東京都助産師会の「東京里帰りプロジェクト」（ジェスペールの前身）とつながり、助産師がサロン活動を始めることをイベントで PR。　同時に、避難母子の状況を把握することもでき、今日の活動の足がかりも作れました。

いま、手元に 35 枚の「個人シート」があります。
避難母子のそれぞれの状況を把握するために、最初の 2 回のサロン（11 年 11 月）で記入してもらったシートです。

35 組のほぼ半数が母子避難で、（福島の自宅と新潟との）二重生活や、週末に家族が会うための金銭的な負担が大きいこと。さらに、自主避難の人たちはどこからも賠償金が出ないことなどを悩み・不満として挙げていました。

周囲に友人・知人がいなくて、家にこもっていると気持ちが落ち込んでくる。
とはいえ、ショッピングセンターぐらいしか行く場所がなく、余分なお金を使ってしまう――というジレンマを抱えている人もいました。

そしてほとんどの人が「先が見えない」という不安と同時に、「雪」への不安を抱えていました。

◇◆「着るものがないんです」――

避難母子が新潟で迎えた初めての冬、長岡市は近年まれにみる大雪に見舞われました。不安が、現実のものとなったのです。
日本海側の冬は、太平洋側とは比較にならないほど厳しく、月に 2 回開いていたサロンも、参加者が毎回 10 組に届かないという状況になっていきました。

市内の幹線道路には、道路の雪を溶かすための消雪パイプが埋められています。
車は走りやすいのですが、歩行者は完全防水のはき物が必要です。また、長岡の雪は湿気が多いので、きちんと防水加工されたコートでないと水がしみ込んできます。園児や小学生はスキーウェアを着ますが、安い物は性能もよくないので、ある程度ちゃんとしたものでなければ冬を越せません。

しかし、防寒具どころか、冬服を用意することすら、避難母子にとっては簡単ではありませんでした。

昨年、秋も深まった頃に母子を訪問をすると、暖房を強くした部屋の中で、お母さんが薄い T シャツ 1 枚で過ごしていました。今からこんなに暖房を強くしていたら光熱費が大変だよ、と教えてあげようと思い「暖かい部屋で薄着で過ごすのが好きなの？」と聞ききました。

すると、返ってきた答えは「着るものがないんです」。
着の身着のままで避難してきたので、これしか持っていないとのこと。悪いことを聞いてしまったと反省しました。

ほかにも、「避難してきたのは春先で、車に積める量も限られていたので冬物は持って来なかった」「二重生活で節約しなければいけないので、まずは子どもの物を買って自分は我慢している」という声も聞こえてきました。

そんな時、東京里帰りプロジェクトから冬物の衣料費助成の話がきました。私たちの思いが通じたのか、と感激したのを覚えています。

母子健康手帳でお子さんの存在を確認したうえで、母と子合わせて約 90 名に衣料費を助成することができました。
この時のお母さんたちのうれしそうな顔が忘れられません。

初めての雪深い冬を乗り越えるための衣料費を助成できたことは、すべての活動の中で、一番良かったことだと思っています。

◇◆「点」から「線」へ、そして家族のような関係へ――

現在サロン活動は月に２回、郊外のコミュニティセンターを使用して、お茶会や季節の行事、バレエストレッチなどの軽い運動をやっています。

お母さんたちは、福島にいた時には隣近所の顔見知りだったわけではありません。そのため、初めのころは助産師が会話の橋渡しをしなければなりませんでした。福島で点在していたお母さんたちは、長岡に来ても「点」だったのです。

ところが、回を重ねるにつれて話す声が大きくなり、笑顔が出てきました。今や、助産師の役割は子守りと専門的な内容の相談に乗ることくらいです。サロン以外の場所に連れ立って出かけるようにもなりました。
サロンによって「点」が「線」でつながってきたのです。

当初私たちは、サロンの中でお母さんたちを子どもから解放してあげた方がよいのかどうか話し合いました。そのうえで、

・どんな状況でも親の役割には変わりがない。
・避難しているがゆえに、周囲に子育てについてアドバイスしてくれる人がいない。
・ほかのお母さんの様子からも子育てについて学んでほしい。
・母と子をバラバラにしてしまったら見えてこなくなるものもある。

ということから、基本的に自分の子は自分で見てもらうことにしました。

もちろん、いつでも助産師が手助けやアドバイスをします。子どもの行儀が目に余るほど悪かったら、助産師が叱ります。助産師が運営しているのだから、気分転換や癒しだけでなく、子育て支援・親育ち支援もしたいと考えたのです。

いま、参加しているのは大震災後に生まれ、１歳を過ぎた子どもたち。チョロチョロと動き、目が離せません。お母さんたちは話に夢中になりながらも、視界に入る子どもをしっかりと見ています。そしてイザという時には、わが子でなくとも注意してくれます。一つの大きな家族のようになってきているのです。

最近は、地元のお母さんにもサロンに参加してもらっています。最新の長岡の子育て情報は、地元のお母さんの方が持っていると思ったから、そして避難生活が長期化し、大半の人が住民票も長岡にうつしたので、地元のお母さんたちとのつながりも必要だと考えたからです。

お母さんたちは、地元のお母さんと話すことがとてもいいと言ってくれます。
「自分たちだけだと、どうしても原発や避難のことを話してしまう。でも長岡のママが入ると、普通のママ友同士のような会話ができる」と。

地元のお母さんたちとの交流をいつから始めるかはかなり悩みましたが、会話の盛り上がりを見ていると、タイミングは間違っていなかったと思えます。

◇◆「自立への支援」とは――

被災・避難という非常事態の中でも、その事をフッと忘れてしまうような時間を過ごしてもらいたいと思い、サロン活動を始めました。
まもなく１年になろうとしている今になって、私たちが行ってきたことは、コミュニティ作りだったのだと気が付きました。

避難したことにより今までのコミュニティは壊れてしまいました。でも、人は一人では生きていけません。誰かとつながっている、いつも自分のことを心配してくれている誰かがいる。あの人と会うと元気がもらえる――など、人と人とのつながりは、生きていく張り合いにもなります。

災害時の支援活動の目的としてよく使われる言葉に「自立への支援」があります。そしてなぜか、被災者の早期自立を求めます。しかし、今回の活動を通して、自立の時期は支援者が決めるものではないと強く実感しました。

活動を始めた当初は、やりすぎかな？甘やかし過ぎかな？と思うくらいに、お母さんたちの要望を受け入れていました。でも結果的にはそれが良かったのではないかと思います。

右も左もわからないと困っていたお母さんたちは、かなりたくましくなりました。あちこちに出かけたり、地域の行事にも積極的に参加したり、日常を取り戻そうと頑張っています。

子育てでも、小さい時に甘えさせた子どもの方が自立が早いと言われますが、同じことが今回の活動でも感じられました。「不安で一人では行けません」と言われれば同行し、「やってみたいけど大丈夫かな？」と言えば「やってごらんよ。困ったらいつでも相談に乗るから」と励ます。そんな事の繰り返しで来ましたが、お母さたちは知らず知らずのうちに自立への道を進み始めています。

コミュニティを作ることも、自立していくこともどちらも長い時間がかかります。当然支援の時間も長くなります。
けれど、早く結果を求めない、気長な支援を、これからもお願いいたします。

◇◆すべてが報われた――

最後に。

昨年の 4 月からかかわったお母さんは、3 人目のお子さんを長岡市で出産しました。実母も義母も福島にいます。

私は長岡の母になったつもりでかかわりました。
（ふだん長岡のお母さんたちにしている事とほとんど同じですが。）

産後 1 ヶ月が過ぎたころに、このお母さんに

「私長岡で産んで良かったです。産後こんなに穏やかに過ごせたのは初めてです。上の子たちも長岡で産めば良かった。」

と言われました。

助産師としてこんなにうれしい言葉はありません。すべてが報われました。

◆コラム【こそだて玉手箱】
第 1 回：こそだての基本はお母さんの安定（ジェスペール代表・宗祥子）

子どもを育てることはとても楽しく、素晴らしいことです。でも、子どもの育て方や接し方に悩んでいるお母さんはよくいらっしゃいます。

悩みの中でよく聞かれるのが「子どもがどうして泣いているのかわからない」という言葉です。特に生まれて間もないと、お母さんのほうもまだ赤ちゃんに慣れていないこともあり、なぜ泣くのかわからない、ということがよくあります。

赤ちゃんが泣くときは、おなかがすいた、眠い、おしっこかウンチをしたい、暑い、また湿疹のあるお子さんですと、かゆいという理由もあります。

しかしすべて満たしていると思っても、まだ泣くときがあります。
それは赤ちゃんにも感情があり、お母さんの不安感やいらだちが投影されることがよくあるからです。

****

ではどうしたら良いか、というと意外と答えは簡単です。赤ちゃんをしっかりと安定できるように抱っこしてあげることです。たくさん安心するように話しかけてあげることです。

お母さんが困っていると赤ちゃんも不安なんです。赤ちゃんが泣くときは赤ちゃんだけに気持ちを向けてしっかりと抱きとめてあげましょう。

赤ちゃんを尊重して、もし困ったことがあったらちゃんと説明してあげてください。
きちんと大人に話すように話してあげてください。そして赤ちゃんをしっかりと抱いてあげましょう。きっと赤ちゃんも安心します。

母乳をあげているときは、おなかがすいていなくても乳首を含むことで安心することもあります。そのまま寝てもいいんです。部屋が片付いていなくても、お茶碗が流しにたまっていても、まず赤ちゃんを抱いてあげましょう。

でもお母さん自身が、ご飯を食べることとトイレは、赤ちゃんが泣いていてもしてくださいね。

****

赤ちゃんを抱きすぎることはありません。抱き癖をつけるな　という言葉ほど安定した育児の邪魔をする言

葉はありません。

たくさん抱っこされて、お母さんやお父さんの愛情をたっぷりと与えられて、尊重されて育ったお子さんは、とても安定しているのです。
ということは、お母さん自身が安定していることがとても大切だ、ということですね。

被災地でなくても子育てに不安を持っているお母さんは沢山います。
ましてや被災地では、お母さんが安定している、あるいはゆとりをもって子どもに接する、という根底が揺らぎます。

仮設住宅で不便な生活をしている。親族が亡くなっている、家が流され、いつ元の生活に戻れるのかわからない。仕事も不安定になっている。経済的にも苦しい。
そんな不安感を抱えているお母さんが、安定した気持ちで赤ちゃんを抱くことは難しいかもしれません。

お母さんも優しくされ大切にされなければ、子どもに優しくすることはできないのではないでしょうか？

****

東北こそだてプロジェクトはまず被災地のお母さんを大切にしたい、という気持ちからスタートしました。
お母さんたちも大切にされ、子どもたちに余裕をもって気持ちが向けられることを祈ってこの支援を行っています。

◆　ジェスペールの活動がテレビで放映されました！

10/5（金）テレビ東京「NEWS アンサー」で「大船渡こそだてシップ」の活動の様子、ジェスペール代表・宗祥子のインタビューなどが放映されました。

「命を見つめる、暮らしを変える」をテーマとする、重点報道ＬＩＶＥＳにて、3 日連続企画”子育てを支える”特集の中の一つとしてご紹介いただいたものです。

下記サイトでご覧いただけます。
http://www.tv-tokyo.co.jp/mv/newsanswer/lives/post_28007/

現地での活動の様子を映像で見ることができます。ぜひご覧ください！

◆　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.html

引き続きのご支援をよろしくお願い致します。

◆　編集後記

iPhone5が発売されましたね。
私はまだ現在所有の機種を使用していく予定ですが、周囲の新しもの好きの人たちは、「機種変更したい」「機種変更しようか」と嬉しそうに悩んでいます。

先日、代表の宗と打ち合わせを行った時、宗が「メールマガジン用の原稿はiPhoneのSiriを使っているのよ。手入力が苦手だから助かってるの」と言っていました。
※Siri…iPhoneに向かって話しかけるだけでやりたいことを手伝ってくれる機能。
宗はSiriを使って原稿作成をしています。

IT機器は使いこなせない人を置き去りにしがちな面がありますが、反面、今回のSiriや災害時に有効だったツイッターのように、いろいろな立場や状況の人に便利・助かるをもたらしてくれるものでもあるのだなあ、と当たり前のことではありますが改めて思った最近でした。

皆さま、また来月までどうぞお元気でお過ごしください（事務局：稲葉）。

◆「東北こそだてプロジェクト」メールレター◆

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/
お問い合わせ先：　info@tohokumama.org
Twitter: https://twitter.com/tohokumama
Facebook: http://www.facebook.com/tohokumama

解除：http://tohokumama.org/mail/register_merumaga.html

◆本メールレターの著作権は発行者・執筆者に帰属しておりますが、情報を広めるために、とご判断いただいた場合は、出典先を明らかにした上で許可なくご自由に転送、転載、回覧していただいて構いません。

Copyright (c) 2012 Jespere, All rights reserved