りれー随筆 138

抱っこ法ありがとう

坂田助産所
坂田 美穂子

わだかまり

母乳育児相談を主体とした助産所を開業して4年目になります。「ひとり者のあなたにどこまでお母さんたちの気持ちがわかってあげられるの？やっぱり経験がないとね」との言葉が胸にささり，また「お子さんはいらっしゃるんですか？」との質問に「あのー，すみません。私は独身で……自分の経験がなくて申しわけないんですけど，たくさんのお母さま方から教えて頂いたことを大切な学びとして日頃の相談に役立たせてもらってはいるんですが……」と答えつつ，ぐっと迫る気おくれ……。それは他者の言葉ではなく紛れもない自分自身が，こうあらねばいけない，今の自分ではダメだという心が常に重くのしかかっている自分の姿でした。

抱っこ法に出会って

そんな折，泣くと楽になる，元気になる，傷ついた心が癒される，これが人間が持っている心の傷の自然治癒の働きである，訴えたい気持ちが抑制されて泣くに泣けなくなると苦しくなる，その抑制がはずれてふたたび泣けるように助けてあげると心の傷は癒される，という考え方の抱っこ法に出会いました。

そこには3世代にわたって抱っこ法にとりくんでいる親子がおり，20代の娘を母親が横抱っこで語りかけている光景をみた瞬間，ぎゅっと胸がしめつけられ，とめどなく涙があふれ嗚咽になりました。「ああ私も母の胸に抱かれたい。お母さん，お母さん，ありのままの私を抱きしめて。ありのままの私を受け入れて。お母さん，お母さん」と心の中で叫んでいました。

母へのこだわり

私は三姉妹の末っ子。両親は共働きで母は教職を定年まで続けました。私にとっての母はいつも教師でした。いまだになんでも語りあえる関係ではありません。定年後の母は気持ちの浮き沈みが激しく，多弁で快活な時と沈み込む時とが交互にあります。そんな母のことをよく姉と話します。

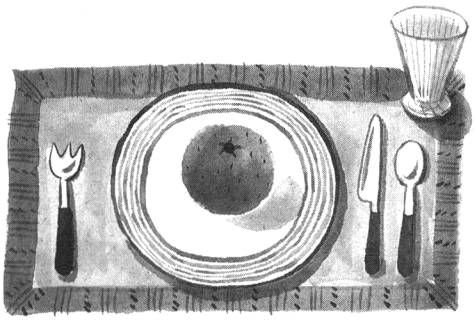
姉から，私が保健所の3歳健診でボタロー管開存症を指摘された時，いつも理性的でとりみだしたことのない母が大声で泣いていたということを聞きました。仕事でほとんど寝たきりの祖母に預けていたため，十分抱っこしてあげなかったことも原因だろうと責めていたと聞かされた時，涙があふれました。そんなふうに思わないで!!　私はこの病気をしたことでよかったと思えることもたくさんあります。

しかしながら，そんなにも私のことをおもいやってくれたという涙に，言葉ではいいつくせないありがたさを感じました。

ひとしきり泣いた後，ああ親が子をおもう気持ちってすごい!!　子が親をおもう気持ちもすごい!!　なぜ素直に母と向きあえなかったんだろうと思いました。そして母もまた，祖母との関係を

© IGAKU-SHOIN Ltd, 2013

2026/10/09 11:38:17



背負って生きているのでした。祖母の結婚は心から望んだものではなかったのだ，と聞かされた時，そこに母の憂いを感じました。40代を生きている自分がこんなにも母との関係をみつめこだわりだしたのは，抱っこ法との出会いからでした。

抱っこ法と出会ったとき，重く深い扉をガタガタとゆさぶられたような思いがしました。いつも自分の心を占めていた「自分はダメだ」という思いは，自分の幼少時代に培われたものなのだと感じるようになりました。ありのままの自分でいい，ありのままの自分が大切，と心の中で叫んで泣いた後，自分はダメだという思いが少しずつ溶けていきました。

そうだ今の自分でいいんだ。十分でもなく不十分でもない。今のありのままの自分を受け入れて，心をこめて出会った母子を大切にしていこう。母にも勇気がいるけど心を開いてみよう。母の胸の中へとびこんでみようと思いました。

みんなに伝えたい

私は抱っこ法に出会った日から，それを日々の相談の中にとり入れています。

妹が生まれイライラ怒りっぽくなっている子がいました。とても淋しいからなんだなとお母さんはわかっていても，あまりの上の子の態度につい怒ってしまいます。お母さんに抱っこ法の主旨を話して上の子を横抱っこするよう説明します。

はじめはお母さんに抱かれてニコニコしていた笑顔が「赤ちゃん生まれて，お母さん赤ちゃんの世話ばかりで淋しいね」「お母さんにもっと抱っこしてほしいね」「ひとりぼっちになったみたいで辛いね」と語りかけると，子供は一転して苦しい表情になり，必死に泣くまいとして横抱っこを逃れようと抵抗します。「いいんだよ。みんな同じ気持ちだよ。辛かったら悲しかったら泣いていいんだよ」と言ってあげるとワッと大泣きになりました。お母さんも「淋しかったね。いつもあとでねと言っていたね」と涙ながらに子供の気持ちに共感しています。ひとしきり泣ききるとお母さんの腕の中でスヤスヤと寝入り，起きた後は表情が穏やかになり，機嫌がよくなりお母さんの気がかりだった態度がなくなりました。

お母さんと子供と心の通いあいができ，ありのままの自分をとり戻せる。ありのままを認めあえる絆って素晴らしいと思います。毎回毎回感動の連続です。私自身がきっと求めていた出会いだったと思います。

妻や母親の経験はなくても，母と心の底からわかちあえなかった悲しみに出会えた。泣くことの素晴らしさに出会えた。この私だからできるケアをしていこう。お母さんたちや子供たちの心の痛みを感じられるように，重い扉を叩き開ける力をつけていかれるようでありたいと思います。そして癒し癒される大切さを伝えていきたいと思います。

最近助産所での自然なお産がマスコミに大きくとりあげられています。次のバトンは，平成7年2月に結成された横浜開業助産婦ネットワークの会の発起人となられ，山本助産院でご活躍中の山本詩子さんにお渡しします。

2026/10/09 11:38:17