

自分再発見の日々

笠岡 直子

かさおか母乳・育児相談所

助産婦学校を卒業して25年が過ぎました。私は小学生の頃に結核や肝炎を患い、体力も持続力もないので、看護学校入学も親から反対されました。「看護婦になりたい」という強い思いはなく、何かの時に資格があれば困ることがないだろうという軽い気持ちだけでの入学でした。ところが母性の実習で出会った助産婦さんたちが私にはとても輝いて見え、急に助産婦学校に入学することを決めました。

その後就職3年目で結婚し、3人の子供を出産しました。しかし順調な妊娠、出産ばかりではなく、貧血、切迫流産、17kg体重増加、鉗子分娩、恥骨離開、輸血など、助産婦として指導する上でとても貴重な体験をしました。ただ、母乳だけは順調でした。

子供が小さかった頃は何度も「退職」を考えましたが、「退職届けは出すのにわずか1秒、続けることのほうが困難、何かの時には代わるからもう少し頑張ったら!」という仲間に支えられて、核家族の私が18年間も病院で働き続けることができたことに今も感謝しています。

開業助産婦にあこがれて

地域の中で仕事をしたいと思ったのは37歳、上京して厚生省看護研修センター研修中でのことです。昔の助産婦は地域の人たちに本当に頼りにされていました。しかし、今では助産婦の存在を病院に入院して初めて知ったという人が多いのです。助産婦がいることをもっと世間に知らせたい、私たちが持っている開業権を今使わなければ

と思い、「5年後には開業する」と同級生に宣言して名古屋に戻りました。しばらくして病院を退職し、夫を説得し、交通の便が良く静かな場所の家を探し、春日井市のニュータウンの中で二世帯住宅を見つけました。

分娩は無理だけど、私ができることを探してやればいい、何とかなるさという気持ちと、「助産婦は乳房マッサージができるのだから、気負わず笠岡式でいいのヨ」という先輩助産婦の助言で、開業の第一歩が始まったのは42歳の時です。今年の4月で4年が過ぎました。

お母さんたちとゆっくり話をしながら仕事ができるので、多くの情報が得られます。乳腺炎などのトラブルが現れた2~3日前には、ストレスとなる行事や来客などがあったことが多いのです。本人が自覚することで不安の解消や予防につながります。自立への援助が私の目標です。しかし、お母さんたちの悩みは、授乳時間が長い、子供が夜中にぐずる、ミルクを飲まない……など様々です。他の子と比べないで早く自分の子の性格やタイプを見つけるように、また暑すぎないかなど環境を整えるように等、私が適切なアドバイスができた時は、お母さんの表情がみるみる明るくなり、楽しく育児ができてきます。必要な方には近くに開業されている小児科の黒柳先生を紹介しています。

同じような悩みを持つ母親たちも多いはずと、開業2年目からは黒柳先生と「母乳・育児の会」を作り、3年目からはフリーの栄養士さんも加わり、年に3~4回のセミナーを無料で開催し始めました。テーマは毎回異なり、例えば「予防接種



の上手なうけ方」「嘔吐と下痢」「離乳食のすすめ方」などです。

また、地域の保健所からは、母親学級での分娩、呼吸法、妊婦体操の指導を依頼され、少しずつ地域の中に根をはり始めました。

ヨガで生き生きと

私は病院勤務中は腰痛や肩凝りに悩まされていたので、「ヨガ教室」に通い始めました。妊婦体操の基本もヨガにあると思います。中でも呼吸法が一番大切です。本もじっくり読み、自分で体験し、納得しながら指導ができるので自信がついてきました。例えば、「お腹が張る」「胎児が小さい」という妊婦には、大きな深呼吸(下腹部に手を当て上下に動くのを確認しながら)7秒で息を吸い7秒で息を吐く、これを10回連続して行なうことで「お腹が張らなくなった」「胎児の推定体重が増加した」と喜ばれています。また骨盤の歪みの矯正には、「足ずり合爪法」が一番効果的です。朝夕30回行なうことで、妊娠中の人には安産体操に、産後の腰痛や尿もれなどの症状の人には腔、肛門の引きしめ運動となります。

エアロビクスなどもやってみましたが、私にはヨガが合っていたようです。心と体は切り離すことができず互いに影響し合っています。ヨガのおかげで、体もあまり疲れず、ゆったりとした心で仕事ができ、集中力も体力もついてきました。

趣味で自分を発見

老後が目前になりました。今のうちから準備を

しなければ急に何かを始めるのは無理かなと思います。最近植物画(ボタニカルアート)を習い始めました。道具が少なくて済み画材は手近にある草花で経済的です。これなら長く続けられそうです。10人程メンバーが集まり、お茶の時間にはケーキを食べながらハーブを使った料理の話などをし、時には車で花の観察会に出かけたりします。今は夢中で絵を書いています。他の人と比べて「私にはこんな一面があったのか、こんなことは苦手なんだ」と、改めて自分を発見しています。

わが家の狭い庭にも30種類程のハーブを植え、時々お母さんたちとハーブティーを飲んでいきます。そんな中で、ぜひにと勧められて食パン作りも始めました。時間がないのでパン焼器を使いますが、今は百種類の食パン作りに挑戦中です。例えば正月の残りの黒豆パンや、ヨモギと黒ゴマパン、「そうだ、離乳食の残りのレバーペーストを入れたら子供も食べるんじゃない?」「アトピーの子供の誕生ケーキは人参パンにデコレーションしたら?」など、お母さんたちと話がはずみます。

今年の目標はコンサートや映画や演劇に数多く行くこととしました。習字も月2回は行きたいし、休日は友人夫婦と東海自然歩道を歩きたいし…とまるで青春を取り戻したかのような生活をしています。基盤である家族のおかげです。今していることはきっといつか何かの役に立つはず、無駄ではないと思っています。楽しみながら70歳までも仕事が続けられたら最高です。

さて、今回は唐沢泉さんを紹介します。私の後輩で、とてもパワフルでチャーミングな人です。