平成 26 年度

任意団体・「いわて助産師による復興支援まんまる」

活動報告書

その２

活動期間：平成 26 年 4 月～平成 27 年 3 月

活動報告書その２・目次

１．車両寄付について　・・・１

２．子育てサロンについて
①まんまるお月さま　・・・２
②大槌まんまるサロン　・・・４

３．中野育フェスについて　・・・６
中野育フェス発表　まんまるママスタッフ：佐々木一愛さん

４．今年度全体の振り返りと来年度に向けて　・・・11

活動報告・その２では、WAM助成事業以外の報告をまとめました。WAM報告書では助成対象事業以外、掲載することができないため、このような２部構成の形とさせていただきました。ご理解いただき、ご覧下さいますようお願いいたします。

１．　車両寄付について

日頃からご支援いただいている一般社団法人ジェスペールの支援として、「被災地で助産師が育児支援するための車を購入しよう」とクラウドファウンディング ready for？で呼びかけてくださいました。

応援してくださる皆様から 2628000 円の寄付が集まり、手数料 17%と消費税を除いた分を寄付金としていただき、中古車の「ノア」を購入することができました。残金は今年度の車検費用に充てさせていただきました。おかげさまで、たくさんの荷物やスタッフを乗せ、遠方のサロンへも移動できるようになりました。今後も皆様からのあたたかいご支援を乗せて、県内のママたちに笑顔を届けたいと思います。

２．子育てサロンについて

①北上・助産師によるプレママ＆ママ応援サロン「まんまるお月さま」

北上市さくらホールにおいて、毎月一回開催しました。今年度はキリン福祉財団の助成事業として外部講師をお呼びし、多様な内容で開催することができました。北上のサロンは 2005 年 9 月から、市民団体「お産と地域医療の会」の活動のひとつとして続けていたものです。東日本大震災をきっかけに「いわて助産師による復興支援まんまる」を立ち上げた際、引き継ぐ形で現在はまんまるの活動として開催しています。

「まんまるお月さま」は前半 1 時間がミニ講座、後半 1 時間は交流会とお茶会という構成で開催しています。今年度は次ページのテーマで開催し、昨年より 13 組増加した 126 組（大人 126 名、子ども 132 名、合計 258 名）の妊婦や子育て中の母親のみなさんが参加してくださいました。妊娠中から参加し、出産後も参加してくださる方も多く、大きくなってからも子どもたちを見せに参加してくださる方、仕事で復帰したあとも第 2 子妊娠などで再び参加してくださる方もいます。ママ友を作る交流の場としても活用され、同じ月齢の子どもと母親同士が出会え、地域でのつながりも生まれています。様々なテーマを設けたことで、講座に興味を持って参加した方がリピーターとなることも多かったです。

助産師が必ずいるので、母乳に関する相談や、夫や姑との関係、子どもの発達についての相談も気軽に行うことができ、毎回様々な相談が寄せられています。

今年度は助成金によりチラシ作りにも予算を充てられた分、設置していただける場所が増え、参加者が微増となりました。よりたくさんの方に情報が届けられるよう更に広報に力を入れ、ニーズに合わせて内容も充実させながら来年度も継続して取り組んでいきたいと考えています。

○まんまるお月さま・今年度の振り返り（開催日時　内容：講師名）

4 月 12 日　アロマテラピー：八重樫重子さん（助産師）

自分の好きな香りや、症状に合わせたスプレーを作りました。マスクにもスプレーでき、子どもにも安心な材料で作り、好評でした。

5 月 10 日　骨盤ケア：高橋ひとみさん（助産師）

さらしを使って、産前産後の骨盤の調整の仕方や、骨盤の仕組みについて学びました。妊娠中・産後は腰痛を訴える方が多く、簡単に手に入り、洗濯しやすいさらしを使ってできる気軽ケアを学び、「継続してやっていきたい」と話す参加者が多くいらっしゃいました。

6 月 14 日　ベビーダンス：高橋佳奈さん（ベビーダンスインストラクター）

だっこひもで赤ちゃんを抱っこし、音楽に合わせてママたちが体を動かしました。抱っこされて眠ってしまう赤ちゃんも多く、講師から「寝かせようと抱っこするより、自分が楽しみながら体を動かす意識でいるほうが、寝かせつけを苦痛に感じませんよ」とアドバイスもありました。歌いながらの手遊びや、ストレッチもあり、体を動かしてすっきりできた講座でした。

7月5日　カラーセラピー：越田明子さん（カラーセラピー講師）

カラーセラピーに興味を持っているママが多く、みなさん楽しみにして参加していました。実際に色を選んで、その意味を学んだり、実践できて笑顔が見られました。ママたちは、普段子連れでこのような講座に参加することが難しいので、子どもを遊ばせながら、リラックスした表情で聴講されていました。

8月9日　漆喰で手形フレーム作り：千田充朗さん（無添加住宅アドバイザー）

夏休み企画として、子どもたちと楽しめる講座を企画しました。安全素材である漆喰を使って、手形をつけました。ビーズや珊瑚で飾り、世界に一つだけのフレームができあがり、参加者は嬉しそうに持ち帰っていました。子どもたちも飾り付けに参加したりしながら、楽しんで作っていました。

9月6日　食のお話と調理実習：八重樫優美さん（栄養士）

子育ての忙しい中でも、簡単に栄養のあるものを作る提案として、乾物を利用した調理実習を行いました。乾物は面倒と敬遠されがちですが、高野豆腐や切干大根、ひじきを使って、サラダやスープなど簡単に作ることができました。離乳食にも応用できる内容で、離乳食の始まる月齢のママたちは早速やってみたいと話していました。調理後はみんなで食べ、和やかな講座となりました。

10月11日　産後のお話：平出美栄子さん（助産師）

東京都・矢島助産院勤務助産師の平出美栄子さんより、産後の話やいのちの教育のお話などを聞きました。ご自身の産後うつの体験や、助産院でのお産などのお話を通して、参加者自身悩んでいる自分を認めてほめてあげられたり、参加者同士で気持ちを共有するなどできました。

11月8日　母乳のお話：佐藤美代子さん（助産師）

知っているようで知らない母乳の基礎知識から、知っていると便利な授乳服や授乳下着のお話などしました。妊娠して出産したらすぐおっぱいはでるものと思っているママが多いなか、母乳の生理をあらかじめ知っておくことが、産後の精神的負担も軽減させることを学びました。

12月13日　ちいさな子どもとの暮らし：虹乃美稀子さん（幼稚園園長）

就園・就学前のちいさな子どもたちとの暮らしの中で、家庭で大切にしたいことを教えていただきました。テレビやゲーム、パソコン・スマホの普及で、子どもの体験が減り、生きていく力が弱まっていることや、テレビで美しい景色を見るより、一枚の葉を手に取るほうが豊かであることなど、心に響くお話しでした。

1 月 10 日　わらべうた：澤口杜志さん（わらべうた講師）

県内でわらべうたの教室や読み聞かせを行っている杜志先生と一緒に、わらべうたを楽しみました。初体験の母子も多かったですが、きれいな布やかわいらしい指人形などに、子どもたちは生き生きと遊びました。先生のやさしい歌声にも癒された楽しい講座となりました。

2 月 14 日　いのちのお話：八重樫重子さん・千田優子さん（助産師）

まんまるスタッフの助産師 2 名を講師に、絵本やお人形を使ってママと子どもたちに向けて、いのちのお話をしました。性教育用のお人形は小さなお姉ちゃんたちに大人気で、お世話をしてくれました。お人形でも大切に抱っこしてくれました。いのちのはじまりを知ることで、お母さん自身も自分を大切な存在と気づけ、前向きな子育てにつながると感じられるやさしい時間でした。

3 月 14 日　アロマハンドマッサージ：川端久美子さん（アロマセラピスト）

釜石や遠野サロンでもお手伝いしていただいている川端さんからハンドマッサージを学びました。アロマの香りに癒されながら、参加者同士で練習しました。家事・育児で疲れている部分を意識し、ほぐすことができました。帰宅後も家族でやってみました、の声を後日参加者からいただきました。

サロンでは毎回季節の手作りお菓子と、体にやさしいハーブティを提供しました。

②大槌サロン

大槌サロンはＮＧＯ団体・特定非営利活動法人ＡＭＤＡ（アムダ）との共同で毎月 1 回、大槌町の上町ふれあいセンターで開催しました。今年度の参加組数は昨年度の 66 組から約 2 倍の 118 組でした（大人 118 名、子ども 117 名、計 235 名）。

大槌町は被害が甚大な地域で、仮設住宅の入居者も多い地域です。1 月～3 月は毎月会場までの道が変更になるほど、復興普及工事が盛んであり、街並みが毎日変化しています。参加者の中には、復興工事関連の仕事で引っ越してきた核家族の方も多く、都会のような親類がいない中で、孤独な育児を迎える方も多くいます。サロンには近隣の釜石市などからも参加があり、口コミ等で広がり、参加者が増加しています。

サロンには一般社団法人ジェスペールの橋渡しと支援により、今年度はオステオパシー施術者のダビットさんが訪れ、参加者にケアを提供しています。また、ＡＭＤＡの支援により、マッサージの支援団体によるケアの提供や、様々な団体から支援物資をいただいています。SAVE IWATE のみなさんが、中型バスでの物資運搬・スタッフの移動、抱っこボランティアで支援してくださり、参加者は抱っこしてもらい、ゆっくりお茶を飲んだり、マッサージを受けたりと、忙しい毎日の中で貴重なリラックスした時間を過ごすことができました。SAVE　IWATE のみなさんは、釜石サロンでもお手伝いしてくださっています。

大槌サロンでも、ハンドマッサージを受けながらの子育て相談、乳児体重計での児の発達確認と相談、妊娠中の相談等、助産師によるきめ細かい支援を行っています。母乳相談や育児相談のほかにも、母親自身の精神的な相談や、家庭での家族関係の問題等、震災により変化した環境が及ぼす問題についての相談も多い地域です。

震災から４年経ちましたが、ようやく問題が表出してきた段階であると感じる地域でもあります。来年度もＡＭＤＡと共に、母親が笑顔になり、子連れでも安心して過ごせる居場所として継続して開催していきたいと考えています。

ママからスマイル便のお菓子

内陸のママたちから沿岸のママたちへ、毎月大槌サロンには手作りのおいしいお菓子が届きました。盛岡ママと花巻・北上ママが交代でお菓子を作りました。応援したいけれど、子連れで沿岸には行けないけど、おいしい手作りのものを食べて元気になってほしい。そんな想いで震災後から続いています。アレルギーに対応した、素材を大切にしたお菓子です。毎月届く、かわいいお菓子に笑顔が広がりました。

現在では、花巻に沿岸から移住したママたちも作ってくださったり、新たに広がっています。

３．中野育フェス

中野育フェスは、2014 年 6 月 14 日（土）15 日（日）東京都中野区「なかのＺＥＲＯ西館」で行われました。2013 年から始まったイベントで「大人も子供もフェスティバル」がテーマの育児フェスティバルで、現在では 50 団体が出展する大きな規模のイベントです。

会場ところ狭しとブースがひしめく中、「一般社団法人ジェスペール」という東京で被災地育児支援をしている団体のブースで「被災地の今」と題し、写真展示や私たちの生の声を届けました。

メインは 2 日目の 10 時半～11 時半の 1 時間「被災地の子育て支援は今」というテーマでのホールでの講演でした。60 枚以上の写真をいれたスライドを準備し、まんまる代表佐藤美代子とママスタッフの佐々木一愛が 2 名で講演を行いました。

まずは代表佐藤から「まんまる」の活動経緯から始まり、スライドで写真等を説明しながらお話ししました。

そしてママスタッフ佐々木の発表です。彼女は妊娠 6 ヶ月で大槌町で被災しました。3・11 津波から逃げた話、避難先で見た光景、家族を亡くした夫への気持ち、妊娠中の不安な気持ち、どれも聞いていて胸が締め付けられるような思いでした。そして震災から 3 年、語る彼女も 3 年を振り返るのには勇気がいったと話していました。震災後初めて振り返りまとめてくれた発表に、来場者は引き込まれ、じっと耳を傾けていました。20 分があっという間にたち、もう一度佐藤から、被災地の育児支援の現状や今後の展望を語りました。

中野区区議会議員も 3 名も聞きに来られ、講演終了後にも時間をとっていかれました。またジェスペールのコーナーには、話を聞きに来られる方もたくさんいらっしゃいました。震災から 4 年経ちましたが、体験を語り継ぐことが、震災を風化させないことにつながり、防災の意識を持ち続けることにもつながると感じました。

ママスタッフの佐々木一愛さんの中野育フェスでの発表を紹介させていただきます。

一愛さんは今年度からまんまるスタッフに加わり、サロン時の準備・お茶出しや話し相手、支援物資の整理、写真整理など事務的なことも手伝ってくれています。現在は２児のママとなり子育て真っ最中の素敵なママです。

中野育フェス発表

まんまるママスタッフ：佐々木一愛

◆◇震災時の状況

2011 年１月に大槌町に里帰り。

2011 年３月 11 日は妊娠６ヶ月目でした。

母が偶然仕事を休んで家に居ました。祖母は踊りの練習で町内に、妹は釜石で仕事をしていました。

◆◇14 時 46 分

大きく揺れて母と家の外に出ました。
揺れがおさまるまで裸足で道路で抱き合っていました。揺れが止まってから母が家の大事な書類を準備し、私は財布と母子手帳だけを持ちました。

「とりあえず逃げよう。他の物はまた後で取りに来ればいいんだから…」と家を出ました母が運転する車の中で津波を見ました。多分、これが津波の第一波だったのだと思います。

夫の実家の前を通って誰も居ないことを確認しました。道路に出ると渋滞していました。家の窓ガラスが割れたのを掃除している人もいました。妹からメールがあり、「みんなで避難するよ」と連絡を取り合いましたが、15 時 30 分頃に電波が途絶えました。その後すぐに避難所に到着しました。祖母とも会えました。

避難所から下の方を見ると、もう波が町を飲み込んでいました。第二波と思われる黒い波でした。どこかで火がついたのか煙が見えました。避難所よりもっと上に逃げなきゃということで、みんなで山に登りました。余震で足元の道路にヒビが入っていました。道路が揺れるのと自分の震えとでうまく歩けませんでした。小学生の泣き叫ぶ声と、子どもの名前を叫ぶお父さんの姿、車のクラクションが印象に残っています。

大きい波がもう来ないのを確認して、避難所に戻りました。役場の職員と思われる方が毛布を配っていましたが、病人じゃないしと思い、取りに行けませんでした。母が妊婦と老人が居るのでと言って、2 枚貰って来てくれました。風が強くなってきて公民館の中へ入りました。お寺も津波にのまれたようで、そこの和尚さんが水の中から助けられ、恐怖と寒さの両方があったと思うのですがぶつぶつ言いながら震えていました。あんなに全身ガタガタさせている人は見たことがありませんでした。

電気は自家発電で点いていましたが、水は無いのでトイレは流せず汚物がそのままになっていました。飲み物は、地震が起こる前に祖母が持っていた 500ml のペットボトルのお茶のみで、食料はありませんでした。

外が暗くなり、窓の外に見える小学校が焼けているのを見に、いろいろな人たちが目の前を行ったり来たりしていました。爆発音もありました。その日は一睡も出来ませんでした。

◆◇2011 年 3 月 12 日

明るくなって外に出ると、火事が近くまで広がっていました。

電気がついていないのでテレビを見られておらず、この状況が大槌町だけなのか、他もそうなのか全くわかっていませんでした。

自衛隊が来ていたので、「他の場所はどうなのですか？」「日本全部こんな感じですか？」とたくさん聞いたけど、自衛隊の人たちは「私たちもわからないんです」って言っていました。

前日から、途切れ途切れで聞こえるラジオで、長野で震度 6、東京で火事、ということを聞きましたが、それが広がってデマが流れました。『日本終わった・・・』と思いました。

9 時頃、火が近くまで来たので他の避難所へ行きました。山を越える途中、妊婦が居るからと一緒に逃げている人が車を止めてくれました。「娘と息子にまだ会えない。ダメかもな」と運転手さんが言っていました。

頂上までしか車では行けず、そこで下ろしてもらい、そこから 2～3 時間かけて大槌高校に到着しました。

◆◇大槌高校で

その時、妊娠して初めてお腹が張っていました。「お腹が張るってこういうことなんだ」と感じました。

高校生が布団を持ってきてくれ、「少し横になりな」とみんなが言ってくれたのですが、すぐには横になれませんでした。

妊娠しているというだけで、どこも悪くないし、痛いとも言えませんでした。

高校生が気づいて「妊婦さんジュースとカンパンどうぞ！」と差し出してくれました。高校生たちが自動販売機を壊してジュースや飲み物を避難して来た人に配っていました。制服を着ていたりジャージを着ていたり、多分家に帰れない子たちで、「高校生なのに大人よりしっかりしているかも」と感じました。

もらったジュースとカンパンが、避難して初めての食事で、すごく美味しかったのを覚えています。

夕方は、山側に住む人たちが、おにぎりを持ってきてくれました。こぶしより小さいおにぎりを二人で一つ。それでもごちそうに感じました。高校は自家発電が無いため、18 時には真っ暗になります。眠くないけど目を閉じました。

◆◇2011 年 3 月 13 日以降

次の日かその次の日にお医者さんたちが派遣されてきました。妊婦健診の日が近づいていましたが、誰にも言えませんでした。夫が東京から探しに来てくれました。何度もいろいろな避難所を回ってくれていたようです。避難所の名簿を見ている時に、

たまたま母と出会って、見つけられたようでした。それで初めて、「私は妊婦です」という事を役場の人に言いました。

その頃、電気が点きました。電波は約一週間後につながり、SNS を使って地元の友達や東京での同期とつながることができて、皆が私の安否確認をしてくれていたと知りました。避難所生活は約２カ月間続きました。

AMDA（※注１）の助産師さん、保健師さんが毎日様子を見に来てくれました。

お風呂に入れたのは約２週間後でした。着替えは支援物資でしました。３枚のお布団に大人５人で寝る生活でした。食事は３食配給なのですが、ほぼ炭水化物で野菜は少なかったです。知らない人が居るストレスもありましたし、ほこりや、ハエが回っていたり、においもありました。

◆◇避難所を離れ、健考館に入るまで

釜石病院の健診で、妊産婦受け入れの支援（※注２）の話を聞きました（まんまるの佐藤美代子さんが関わって、妊産婦支援をしていた岩手県花巻市の健考館のこと）。釜石では産めないと言われました。

健考館には予定日の 10 日前ぐらいからでないと入れないので、それまでは避難所から病院に通うように言われました。避難所から病院へは約 40 分の距離でした。

夫の親戚の家（姑の実家）で、健考館に入れるまでお世話になることになりました。初対面でしたし、避難所から離れるのが嫌でした。夫が仕事を辞めて岩手へ帰ってきましたが、夫といるより家族と居たかったです。

自分だけ逃げるようで後ろめたい気持ちと、お腹の子どもを守らなきゃという気持ちで複雑なまま、嫌々避難を出ました。避難所生活がまだまだ続く人たちにしてみればバカみたいなこと言ってるよ、と思われると思いましたが…。

初めて会う親戚との生活でした。夫は大型免許を取るため自動車学校へ。それ以外の日も、夫は一人で出かけて私はほとんど一人で家にいました。

健診で鉄剤を出されてクラクラして動悸息切れで動けなくても、誰にも言えなくて一人で耐えました。夫の家も流されて、私も同じ状況ですが、私は家族が無事だったのに対し夫は家族も亡くしていて、その時は姉しか見つかっていませんでした。

そのため夫の精神的ダメージが大きくて、どう声をかけてあげても、家族全員助かった私には本当の気持ちを分かってあげられませんでした。車で逃げた時に夫の家の前を通ったのに、多分その後、義父たちが家に着いたんだろうと思うのですが、自分だけ助かったことを考えると・・・。

もうすぐ子どもが産まれて、自分だけ幸せになるような気がして、夫に後ろめたくて、一人でさみしいということも、具合悪いということも何も言えませんでした。

市役所に健考館の話を聞きに行きました。出来るだけ早く入りたいと言ったのですが、予定日近くにならなきゃダメと言われ、自分で健考館に電話しました。支配人が出たので市役所で言われた事と今の自分の精神状態を言うと、「すぐにでもいいよ」と優しく言ってくれました。健考館に見学にも行きました。

すぐにでも入りたかったけど、夫の自動車学校があるからと、夫はなかなか理解してくれませんでした。結局予定日の１週間前位にやっと入れました。親戚のところですごく良くしてくれて、今も家が近くてよく会うしお世話になっていますが、その時は何もかもがストレスでした。

◆◇健考館で

健考館には、自分の祖母も入れてもらえ、同じような経験をした予定日近い妊婦さんも居て、毎日助産師さん、ボランティアさんが来てくれて、美味しいご飯、温泉があって、毎日落ち着いて、お腹の子とやっと向き合えた気がしました。

至れり尽くせりで避難所生活している母と妹には、申し訳ない気持ちでいっぱいでした。毎日感じる胎動の他にも助産師さんが触ってくれたり、心音を聞かせてくれたり、震災がなかったら絶対ありえなかった妊婦生活でした。

被災していない妊婦さんの方が、色々な不安とか、体の不調と戦っていたと思います。

「自分だけこんなんでいいのかな・・・」と。産後に帰る場所が出来た事、祖母が居ること、震災前は当たり前だったのに、なかなか現実は受け止められていなかったのですが、感謝の気持ちでいっぱいでした。

１ヶ月健診までお世話になり、その間も、助産師さんが毎日来てくれて、沐浴も常に見ていてくれて、家事も何もする事なく母乳の出も見てもらえました。産前産後のママが求めている事が全てそこに詰まっていました。

◆◇健考館を出てからの生活

１ヶ月後、健考館を出てからは、夫の仕事がその近くで決まり、みなし仮設としてアパートを借りて、家族３人で生活が

始まりました。妹夫婦はまだ避難所生活でした。

夫の仕事に休みがなく、子育てに毎日追われていて、震災の事を考える暇はありませんでした。テレビでの震災関連の番組はあえて見ないようにしていました。

息子が 1 歳になる前に姑が退職して、同居が始まりました。家族を亡くした姑はうつになりかけていました。好きな人の親ですし、一人にはしておけません。「結婚したのだから、覚悟しなきゃ」と考えました。同居を開始してすぐは割と楽しく、当たり障りなく生活できていましたが、やっぱり他人は他人で合わないところが出てきました。

慣れない同居、慣れない育児、慣れない場所での生活。その話を全部聞いてくれたのは、やっぱり助産師さんでした。聞くだけじゃなく、同じようにガマンしているママたちが、お茶を飲んでゆっくり話が出来る場も作ってくれました。震災で何もかも生活が変わって、育児に家事に、悩む暇も無く、思い出す暇もなく時間だけが過ぎていって、震災があったと言う事から少し目をそらしているような気もしました。

現状での生活が落ち着いてきて、“物”としての支援が無くても、自分たちの力で生活が出来るようになると、「被災者らしくないね」とも言われました。

被災地の家が無事だった人や、遠方から来てくれたボランティアの人、他にもたくさん。私だけじゃなく、その言葉を言われて傷ついた人がたくさんいます。

みんなに配られた物資の服や、ボサボサの頭、何日もお風呂に入れない体、暗い顔をしていないと、支援を受ける権利がないの？弱くないとダメ？？

守らなきゃならないものが目の前にあって、強くならなければならず、自分に起きた震災の被害を受け止めるまで向き合っている時間はみんな無かったと思います。

ママだからって言うわけではなく、震災後みんなそうだったんだと思います。

◆◇被災した人々の感情

仮設で生活している人達は、毎日何もなくなった自分の町を見て、でも生きていくために仕事して、そこで生きていかなきゃなくて、小さい地震のたびに思い出して、津波の怖さと隣り合わせで、嫌でも「現実」を受け入れなきゃない場所で過ごしていて。

内陸などに避難した人は、その「現実」から逃げた、裏切った、自分たちだけって気持ちから抜け出せずに過ごしていたと思います。

仮設ならもらえる物資や、イベントの情報など、被災地にいるみなし仮設に住んでいる人には届いてないことも多くて、でも、「仮設団地で生活している人より自分たちは普通の家に住んでいる分ましだから」と引いている人達もいる。被災地の中でも、被害の大きさでお互い格差をつけあうような風潮があります。

時間が経つにつれ、その差は大きくなっていますが、一方、震災番組などをテレビで見ることがなくなっています。3 年経ったからって傷が小さくなるわけじゃなく、当時、生きることに必死だった時より、振り返るのはもっともっと辛くなっています。忘れたらダメなコト、子どもたちに伝えていかなければいけないコト。だけど、なにもかにも忘れたい。

物資やお金ももちろん必要で、今までもすごくすごく助かったものです。これからも支援して下さるのならたいへんありがたいです。でも何も考えずに、震災あるなしに関係なく、楽しく過ごせる場所、時間も同じくらい必要です。少しでも、震災のことを忘れる時間を作りたい。

◆◇まんまるの存在の大きさ

「まんまる」は、私が産前産後に受けた支援の中に、ママ、プレママが求めている事が全て詰まっていて、病院でしか関わることがないと思っていた助産師さんをすごく身近に感じる事が出来る場所です。被災して、子ども優先で張り詰めている気持ちを少し緩めることが出来る場所。

何も変わらない被災地で、3 年前には居なかった子たちが次々に産まれてくる、支援だけがどんどん減っていく。被災ママだけじゃなく、仕事で遠方から来ているママ、たくさんのママたちの気持ちをほぐしてくれる場所です。

ママが笑って育児出来れば、子どもも幸せで、その姿を見ているパパも幸せ。おじいちゃんおばあちゃんも。

すべての人につながる事をしていると思う。

もっとたくさんの人に、ママに、知ってもらいたいし、足を運んで欲しい。お話したい。

ママからママへ、輪が広がっていけたらステキだなと思います。

※注１）※AMDA・・・特定非営利活動法人アムダ。医療・保健衛生分野を中心に緊急人道支援活動を展開。

※注２）被災妊産婦受け入れ事業～花巻　健考館アネックス～

４月１８日～８月１３日まで、花巻市石鳥谷町「健考館アネックス」施設で、行われた被災妊産婦受け入れ事業。

岩手県の「内陸一時避難」システムを利用し、事務・行政担当者との連絡を「はなネット」、助産ケア『岩手県助産師会」、家事手伝い「お産と地域医療を考える会」が担当。行政とそれぞれの団体が役割分担した協働事業して、７組を受け入れ、出産前後のサポートを行いました。

助産師は毎日１３時～１６時まで、健考館へ出向き、妊婦相談・育児相談・体重測定・乳房ケア・沐浴の実施や沐浴指導・家族への指導など、臨機応変に対応。また、岩手県支部に集まってきた物資なども使用し、避難してきたママ達へ必要物品の支給を行いました。

まんまる

H26 年度の活動全体のまとめと来年度にむけて

今年度も「いわて助産師による復興支援まんまる」は、たくさんの個人、団体、企業のみなさまより、あたたかい応援をいただき、ママたちや子どもたち、家族のみなさまのご参加・ご協力をいただきながら、無事平成 26 年度の活動を終えることができました。

今年度のサロンは、のべ 521 組（大人 521 名、子ども 553 名、計 1074 名）の妊婦・子育て中の母親のみなさんが子どもたちと一緒に参加してくださいました。サロンの回数は計 51 回、開催地域は 7 か所となりました。広い岩手県において、私たちのような小さな内陸の団体が、各地でサロンを開催できたのは、現地のママや託児ボランティアをはじめとするスタッフの力があったからでした。また今年度は助成により、様々な配布物を作り、各地に設置・配布できたことも参加者増へつながりました。今後はさらに丁寧な広報を重ねることで、孤独を感じたり、悩みを抱えている母親たちに情報が届くよう努力が必要であると感じています。加えて、各地域でサロンに関わってくださる助産師をはじめとするスタッフとつながり、地域で地域の助産師と出会えるサロンとして土台作りを進めていきたいと考えています。

また、今年度はこれまでのサロン事業の他に、子連れでも気兼ねなく参加できるヨガ教室、カラーセラピー講座を開催し、ヨガ教室ではのべ 53 名、カラーセラピー講座では 25 名の参加がありました。子育て教室など、子どもを楽しませるための講座や教室はありますが、母親の心身をケアし、リフレッシュできる場は少ないため、参加した方々は自分のために時間を過ごし、笑顔を見せていました。

今後の岩手の課題として、今年度は新たに産後ケアについても取り組みました。産後ケア講演会（助産院勤務助産師による講演）をはじめ、釜石では産後ボディケア講座（マドレボニータインストラクターによるエクササイズ）を開催しました。産後ケア施設 7 か所への視察を行うことで、他県における取り組みを学び、岩手での産後ケアの今後についてのヒントをたくさんいただいてきました。この視察については報告会を開催し、学びを還元するとともに、産後ケアに取り組んでいる助産師による基調講演も行い、産後ケアの啓蒙にも努めました。

上記のヨガ教室やボディケア講座は、日頃自分の健康を後回しにしてしまいがちな母親が心身に向き合うきっかけを作り、母親の健康増進の一助になったと考えています。母親たちも体を動かすことで元気になり、終了後には笑顔になっているのも印象的でした。母親が心身ともに健康であることは、前向きに子育てに向かえる原動力になります。今後も健康増進に働きかけた教室・講座を定着させていきたいと思います。

産後ケアについては、一団体で何とかできる課題ではないので、行政や医療機関、関係団体等に働きかけ、まず知ってもらうことから始めたいと考えています。あわせてケアの受け手である母親たちのニーズ把握にも取り組み、岩手の地域性に添った産後ケアの在り方を模索していきたいと思います。また、「産後ケア」とはいえ、産前からのサポートは不可欠なので、サロンのような居場所が、産前・産後・子育てを一貫してサポートでき、子育ての学び合いの場となると考え、まんまるの原点である『まんまるサロン』を活動の中心として、改めて大切にますます充実していきたいと考えています。

小さな団体ですが、ママの笑顔が子どもたちを、パートナーを、周りの人たちを、社会を明るく元気にしてくれるとの信念を抱きながら、ママの笑顔応援隊として、ご支援くださる皆様への感謝を胸に、これからも活動してまいります。今後ともご理解とご協力をお願いいたします。