

マイセルフ

自分らしく

特集

助ける、支える、未来へつなぐ

助産師として 家族の一員として



私たちが見つけた品川区の

Vol. 14 ^{せいせき}品川宿本陣跡(聖蹟公園)



ちよつといい所
素敵なおところ

北品川にある聖蹟公園は、かつて参勤交代の諸大名らの宿として賑わいました。人々が一休みしたこの場所に春には綺麗な桜が咲きま
す。春の環境の変化に疲れたら休憩しに来てはいかがでしょうか。

2018 Apr.



- 助ける、支える、未来へつなぐ
- 男女共同参画センターからのお知らせ

2～5 P

6～8 P

VOL. 57

助ける、支える、 未来へつなぐ



助産師として 家族の一員として

品川で助産師として活躍されている、東京都助産師会会長・北目利子さん、品川・港地区分会・炭谷千栄子さん、根本京子さんにお話を伺いました。

助産師の仕事は、具体的にどのようなことをされているのでしょうか？

北目さん 東京都助産師会のメンバーは、病院・クリニックや大学の講師など医療・教育施設で勤務している者が70%を占めます。そして私たちのように地域で仕事をしている者が20%、出産を扱っている助産院・助産所を開業している者が10%です。

品川区の地域での仕事は、「赤ちゃんふれあい事業」や、児童センターでの「ベビーマッサージ」、区が運営する「産後ケア」、妊娠中から産後までの「自分でできるボディケア」の指導、産後の母子の生活の場を訪問する「すくすく赤ちゃん訪問」、保健センターでの健診のお手伝いなどをしていきます。また、区内の保健センターでの「母乳相談」も担当していて、産後に授乳の事で心配しているお母さんの相談にも対応しています。

皆さんは、なぜ助産師という職業を選ばれたのでしょうか？

炭谷さん きっかけは、看護を勉強してい

助産師とは…助産師国家試験に合格した厚生労働大臣の免許をもった専門家。活動内容は、妊娠・出産・産褥、さらに赤ちゃんのケア、子育て支援など、女性の一生の性と生殖に関わる健康問題を中心に、ケアや保健指導を行っています。

た時の実習です。昔は本当に自然分娩がほとんどだったんですね。そこで実習で妊婦さんがどんな思いでお産に臨んでいるか、そのお産の現場を初めて見て、女の肉つてすごいなと感じ、それに関わる仕事をしたかと思いい、助産師を目指すことにしました。

助産師になるにあたって、どれくらいの期間、専門的に学ぶのですか？

炭谷さん 助産師は国家資格です。4年制大学在学中、大学院での2年課程、または助産師学校や短大の専攻科などで1〜2年学ぶことになりました。

北目さん 東京都助産師会館には、助産院、助産師学校、保育園があります。この助



北目さん

産師学校は、唯一働きながら助産師免許が得られる学校です。

勤務の形態や仕事と家事・子育てなどの両立はかなり大変そうですね。

根本さん 私は子供も大きくなりましたが、介護の問題もあって、家族のために時間が持てるパートタイムが比較的合っていると感じています。

北目さん 私は大病院、クリニック勤務を経て、訪問事業など地域の助産師の仕事を経験して、30年以上やっています。夫や子供たちが協力してくれて、家事も育児も一緒にやってくれたので、細く長く仕事を続けることができましたのだと思います。地域の助産師は、子育てをしながらフルタイムではない形で仕事をする人も多いです。

職業柄、ご自身の子育てや、出産に活かされたことは何かありましたか

根本さん 自分の出産の時、入院の時期の判断は仕事の経験が役に立ったと思います。陣痛がどんどん強くなってお腹の赤ちゃんに苦しそうなサインが出た時は、深呼吸に努めました。自分が出産をして初めて、子どもを産むということのすこさを感じました。

相談内容で多いものはなんですか？

北目さん 産後のお母さんの相談が一番多いのは、「赤ちゃんが泣く、どうしたらいいか」ということです。「この子が泣いているのは私が未熟だからだ」と思いこみ、自分を責めてしまつてお母さんもうっしやいます。

赤ちゃんはまだお話できないからでしょうが、泣くことでコミュニケーションを取ろうとします。どんなにおとなしい赤ちゃんでも、夕方になると「たそがれ泣き」といつて自然に泣くことが多いものですけれど、それに耐えきれなくなつてお母さんは疲れてしまつて。

赤ちゃんは話しかけると「自分を見てくれてる」と察して、落ち着くことがあるのですよ。たとえば、「ああ、今は泣きたいのね、じゃあ好きなだけ泣いていいのよ」って話しかけると、結構泣いた後スッキリしたり。赤ちゃんにはまだ言葉は伝わらないだろうと思われるかもしれませんが、案外コミュニケーションをとろうとしているものなのです。だから、お父さんとお母さんが喧嘩してイライラすると、それが伝わって余計泣いてしまつこともあります。赤ちゃんは寝ているだけのように見えますけれど、生まれたばかりでもその周りの雰囲気というものは感じとっているんですね。だから信頼できるご家族が、お母さん

が安心できるような環境を整えてあげることがとても大切です。「産後の一番の理解者はお父さんではないかしら」ということをお母さんにはよくお伝えします。

お父さんからのご相談もあるのですか？

北目さん ありますね。私は母乳相談室もやっているのですが、お父さんから直接電話で、「妻の様子をすぐ見に来てほしい」と言われ、伺ったこともありました。産後の生活で母乳の量が一時的に減つたり、場合によっては高熱が出てしまつこともあるので、その状況にあわせてケアをしていかななくてはなりません。身体のごこが痛かったりするとお母さんはとても辛いものなんですよ。

我が家も4人の子を育てて、生まれて1年間は昼夜無く、すごく大変でしたが、夫には、「飲みに行ってもいいから、少なく



根本さん

とも夜9時までには帰ってきて、12時までの3時間は私に寝る時間をください」とお願いしていたものです。3時間でも安心して寝られる時間があるとそれだけで元気が出ます。

産休・育休制度がありますが、保育園に入園させるために、1歳までの育休をとらずに仕事に復帰される方が多くなっている気がします。産後8週間で、仕事に戻るというお母さんもいらっしゃいますね。大体1年間は時差通勤や時短で家族のための時間を確保するといった配慮もありますが、場合によってはそれも十分ではないこともあります。

育休がとれない空気感があるのでしょうか？

北目さん そういつことをお聞きすることもありますね。仕事に復帰するときの段取りをしてから、妊娠、出産、育児をしている人がいる一方で、なかなか計画通りにいかないケースもあると思います。

学校を出て、就職して、何年かキャリアを積んで、これからだという時に、妊娠して育休をとるといつことを想像してみると、そこでキャリアに影響が出る場合もありますよね。

※産休▼産前休業と産後休業のこと
育休▼育児休業のこと

だから今、なかなか妊娠に踏み切れず、出産時期が遅くなっているように思います。**炭谷さん** そうすると、気が付いた時にはもう、35、36歳を超えていることもありますね。

北目さん 会社によってもかなり差があると思います。場合によっては、女性たちが「こつこつ状況だと働きやすい」ということを、声をあげて希望していくことは大事だと思います。

女性の体はすごくデリケートで、精神的にも仕事のストレスが高まっただけで月経が止まってしまうことがあります。排卵は毎月あると言われていますが、健康で順調だからこそそのタイミングで妊娠・出産ができるのだと思います。

職場復帰後に、子どもが体調を崩したり、自分の体調が悪くなった時には、有給休暇が足りなくなってしまう方もいます。その一方で、有給休暇を消化しきれない会社もあります。お父さん達の大半がそうなので



炭谷さん



ベビーマッサージ風景

ところ、お父さんは水切って「お皿洗い」終了ととらえていて。「終わったよ」と言われても、実はお母さんに少し不満が残っていたというようです。だから考え方のすり合わせをして、お互いになら「ありがとう」とつて言えるようになると良いなと、思うのです。

訪問されて、お母さんとお父さんの考え方の違いを感じますか？

北目さん すごく感じます。

炭谷さん いろんなお父さんがいるなーって思います。

根本さん 幅が広いですよ。最近協力的なお父さんが増えて、家事も育児もこれ以上できないくらい頑張り過ぎているお父さんがいる一方、子育てはお母さんの仕事と考えるお父さんもいます。すごく差が大きいですよね

炭谷さん お母さんが「赤ちゃん、みててね」と言つときは、泣いたらおむつ換えてとか、抱っこしてねとか、あやすことすべてを含めて「みてて」なんだけど、お父さんの「みてて」は本当に見ているだけのこともありました。

根本さん 人それぞれ考え方が違うから、やっぱり気持ちを言葉で伝えることが大切ですね。

北目さん コミュニケーションって本当に

難しいと思うのですが、お父さんとお母さんとで考えていることには違いがあるというところを、お伝えしていく必要があるでしょうね。

何年一緒にいても丁寧に気持ちを伝えたり、話し合っていないと、いつの間にかすれ違いが生じてしまいます。夫婦そして家族が仲良くいるためにも、そういったお互いの意識の違いを確認していけるようにすることも大事だと考えます。

出産の昔と今で、何か変わったところはありませんか？

北目さん 時代を感じるのには、様々な生活が便利になり（エレベーターとか、掃除、洗濯等の電化とか）女性の体の運動する機会が少なくなったことです。そうすると、骨盤周囲の筋肉や血のめぐりに影響があります。骨盤の状態によっては、分娩に時間がかかって赤ちゃんに負担がかかることがあります。それから、冷え性の方が多くいらつしゃいます。身体を冷やすことは女性の天敵で、妊娠中に切迫流産になることも多いです。分娩の時に出血が増える原因にもなります。くわえて、希望する時になかなか妊娠できなかったり、お腹の赤ちゃんの発育にも影響します。

また、最近は無痛分娩を選択する方が多くなったと思います。無痛分娩を体験した



取材風景

方からの「痛みが最小限におさえられ、産後が楽だった」という話が注目されますが、私達助産師からは「出産の方法の選択肢のひとつですが、無痛分娩はお薬を使うという意味で母子への影響もある。」ことを発信していくことも大切だと考えます。「自然分娩を経験する」ことは、「体の変化を受けとめる体験」です。「自分の力で乗り越えようと試みた」ことは、育児の自信につながるかもしれません。私たちは妊婦の方々が、一人一人安心してのぞむ安全な出産にむけて適切な情報提供をしていくことが求められていると考えます。

どのような分娩の方法にも関わらず、妊娠中から時間をかけて骨盤を開いていって、

はないかしら。有給休暇に余裕があるお父さんには、「有休をとって育児に参加しましょう!」と、おすすめしたい。子どもの体調が悪い時には、お母さんだけではなくお父さんも休めるような環境にして、お互いの子どもをカバーすることができる社会になっていくといいですね。加えて、病院保育施設の充実なども必要だと考えます。

今は「イクメンパパ」という言葉が多く使われていますが、ところでイクメンってどういうことかと考えてしまいます。そもそも、一緒に育児をしていく親同士なのであるから。ただ、お父さんとお母さんがとらえている事に、ずれが感じられることがあるんです。例えば、お皿洗いをとつてみても、お母さんはすすいで、水切つて、拭いて、しまつまでをやるのが当たり前

また出産後は時間をかけて骨盤がもとに戻るといふ女性の体の神秘的な変化がスムーズに行くように、妊娠中からのサポートをしていくことが、すくく大事だと思ってるのです。

助産師さんとしてのやりがいを感じる時は？

炭谷さん 最初は不安で、どうしたら良いのか分からないって半泣きだったようなお母さんが、「安心しました」とか「教えてもらった事をやってみようと思います」って前向きになってくれた時です。お母さんは他の大人と話せるような時間があまりないんですよ。1ヶ月健診までは産後の体調を整えるために外に出ることは控えましようとも言われていますので。赤ちゃんを連れて外に出ることもできないし、買い物にも行けないし、子どもが泣いて十分な睡眠もとることができません。お母さんが抱える悩みを解決するような提案ができた時にやりがいを感じます。

これからの展望を教えてください。

根本さん 今は日々関わらせていただいているお母さんやご家族のために、もっと勉強して自信を持って皆さんのお力になれるようになりたいですね。



炭谷さん 私はお母さんの産後ケアについてです。産後のお母さんって孤独を感じてしまう方も多いので、寄り添いながら知識やケアを提供したいと思います。

北目さん 私は、次世代の育成です。東京都助産師会の会長として、また公益社団法人としての責任もありますから、都民の方々がハッピーな気持ちで妊娠・出産・子育てができるようにサポートをしていきたいです。そのために、助産師の存在を皆さんにアピールしていくことも大切ですよ。『赤ちゃんふれあい事業』から始まって、子育てや女性の身体に関しても十分理解できるような社会を、そして助産師達が輝けるような社会を作っていきたいですね。

編集後記

助産師さんという職業の目線での、今の育児や出産がどう変わっているのかというお話が印象に残りました。自らの育児をしながらお仕事を両立させてお母さんの心のケアの活動をされているのが、とても素敵で職業だと思いました。

(石井美帆)

助産師というお仕事の内容に初めて触れ、知らないことがたくさんあったと感じたと同時に、産後のケアやアドバイス、お宅訪問など様々な形で支える助産師さんはとても素敵で、不安になっっているお母さんにとって心強い存在であると思いました。

(黒木鈴音)

助産師さんのお話を聞く機会はなかったのですが、自分の将来のためにもなりました。出産の場だけでなく、産後のケアの大切さを知りました。助産師さんは子供を産む女性にとって大切な存在であると思いました。人の心に残る、素敵な職業だと思います。

(鹿野愛莉)

お三方に取材でお会いさせていただいた時、とても明るく話しやすい印象を受けました。普段から多くの方とお話しされている事を肌で感じました。命のはじまりをサポートする助産師の仕事は、家族にとって大きな存在である事を実感しました。

(堀江瑠夏)



編集委員

助産師さんは出産だけでなく、出産後のケア、家庭への訪問、と仕事の幅が広いということが印象的でした。取材を通して、今まで知らなかった助産師さんの一面を知ることができ、とても貴重な経験となりました。

(水野晶紀)

助産師さんとは、まるで本当の家族のような存在であると感じました。自分が子育てをするとなったときには、北目さん・炭谷さん・根本さんのような、的確で温かなアドバイスをしてください。助産師さんのもとで子育てをしたいです。

(渡辺理沙)

■ 男女共同参画推進講座 (11月29日 参加者19名)

『身近な法律講座～相続と遺言の基礎知識～』

講師 亀井 時子氏 (弁護士)

相続の心構えをはじめとして、具体的な相続の仕方や遺言書の書き方などを法律に照らして学びました。参加者からは「事例を通しての講義で理解しやすかったです。ポイントを押さえた話が多く参考になった。」などの感想が寄せられました。



■ 男女共同参画推進講座 (11月30日 参加者14名)

『女性目線での防災対策』

講師 高橋 聖子氏 (防災国際コンサルタント)

女性の力を生かした自助、共助による防災(減災)について学びました。参加者からは「防災について女性目線で、普段から防災に心掛けていきたいです。とても良かったです。」などの感想がありました。今後は、区防災課をはじめとした防災関係機関とも連携して講座を企画していく予定です。



■ 親子コミュニケーション講座 (12月16日 参加者15名)

『スクラップブック』

講師 遠藤 比登美氏 (ISA1級スクラップブックインストラクター)

親子で楽しく紙を切ったり、貼ったりしてお気に入りの写真を飾り、世界で一つだけの思い出を残す写真立てが完成しました。親子で、ストレス解消、コミュニケーションアップの講座でした。



■ 女性の活躍支援講座 (1月23・30日 参加者22名)

『キャリアデザイン入門』

講師 江野本 由香氏 (国家資格キャリアコンサルタント・日本アンガーマネジメント協会公認ファシリテータ)

未来に向けた一歩を踏み出すため、最新の労働環境、これからの労働市場から、自分の市場価値を高めるキャリアの作り方を、1日目は「私らしさを考える」、2日目は「なりたい自分を考える」をテーマに講義を受けました。

参加者からは、「自分のこれからの事、どうなりたいのかを考える良い機会になりました。」「会社に応募する際に気をつける点(公募、紹介など)、現状を聞くことができとても参考になりました。」「カードソートは、目からウロコでした。細かい処まで気付き、とても参考になりました。」「言葉にして考えることの大切さ、また自分の方向が定まった気がします。」などの感想をいただきました。



■ 男女共同参画推進講座 (2月1日 参加者10名)

『変わりゆくストーカー被害の実態と対策』

講師 小早川 明子氏 (NPO法人ヒューマニティ-理事長・カウンセラー)

最近の若者を取り巻くネットストーカーやDVの現況、その被害からの対処の方法を学びました。講師がカウンセラーとして、直接、加害者と被害者に取り組んだ数多くの経験からの講義は、ストーカーの心理や対策を学ぶことができました。



男女共同参画週間 (毎年6月23日から29日) をご存知ですか?!

性別にかかわらず、互いにその人権を尊重しつつ喜びも責任も分かち合い、誰もがその個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の形成に向け、男女共同参画社会基本法の目的及び基本理念に関する理解を深めるため、内閣府では「男女共同参画週間」を設けています。

この週間にあわせて、男女共同参画センターでは、ワーク・ライフ・バランスなどのパネル展示を行うなど特集を組んでいます。これを機に男女共同参画センターに立ち寄ってみませんか?

講座のお知らせ

- 会場** 品川区立総合区民会館きゅりあん (品川区東大井5-18-1)
問合せ先 男女共同参画センター 電話 5479-4104 FAX 5479-4111
定員 25名 託児あり (定員に達している場合もありますのでご了承ください。)

※以下の内容は原稿作成時のものです。最新の情報は広報しながわおよび品川区HPでご確認ください。 ※日時が変更される場合があります。

開催日	内容	広報しながわで募集(予定)
7月10・17・24日 午後6時30分～8時30分 *24日のみの参加も可	男女共同参画推進講座&DVD上映会 『普通って何? ~違うことを認め合う~』(予定) LGBT等、マイノリティの状況、生きづらさの実態や思いを知って理解することが差別や偏見をなくす第一歩です。「ありのままの自分で生きるとは」、多様な「自分らしく」があり、違っていいと認め合うことを考えてみませんか。 講師 未定 *24日は、DVD「彼らが本気で編むときは」を きゅりあん小ホールで上映予定です。(先着250名)	6月1日号
7月未定	デートDV講座 『危険なSNS~ネットトラブルから自分と家族を守る~』 子どもたちなどをとりまくネット環境について知っていますか?送った写真を使っていじめやリベンジポルノなどの被害者にも加害者にもならないためにお話を聞いてみませんか? 講師 未定	6月11日号

夫など、パートナーからの暴力に悩んでいませんか?

暴力は犯罪です。ひとりで悩まず、ご相談ください。

東京都の配偶者暴力相談支援センターなどもご紹介いたします。詳しいことは品川区男女共同参画センターへ TEL. 5479-4104

★男女共同参画センターDV専門相談……………毎月第1・3・4・5日 午後1時～4時
……………毎月第2日 午後5時30分～8時30分 ※事前予約による面接または電話相談。

☆しながわ見守りホットライン ※24時間つながります。

(DV) TEL. 3777-6601 (児童虐待) TEL. 3772-6622 (高齢者虐待) TEL. 3772-6699 (障害者虐待) TEL. 3772-6605

★国(内閣府男女共同参画局)の相談窓口「DV相談ナビ」……………TEL. 0570-0-55210 (お近くの相談窓口を自動音声によりご案内)

❶ 緊急のときは(身の危険を感じたら)……………警察 110番(事件発生時)

あなたは何を伝えていきますか？

～人生を後悔しないために～

開催日 平成29年11月11日(土) 場所 品川区立総合区民会館きゅりあん小ホール
参加者 197名

講演講師 町 亞聖氏(フリーアナウンサー)

平成29年4月から企画運営委員で「みんながいきいき いきいきと」をテーマに検討し、いきいきと後悔のない人生を過ごせるようになるために、また一人ひとりが自分を見つめなおすきっかけになるようなお話をうかがいたいと、10代の頃からご両親の介護などをされてこられた町さんにご講演いただきました。

また、今年度もホールのホワイエでは、委員による「伝える木！」と題した、伝えていきたいことなどを、皆さんで共有できるようにした掲示物などの展示もあり入場された方たちに大好評でした。



皆さんからのメッセージ



フォーラムの様子

参加者の感想

- 思い込みで可能性を奪わない (60歳代・女性)
- 実際に体験されてこられた貴重なお話、参考になりました。生の言葉をこれからは活かしていきたいです (50歳代・女性)
- 出来ないことではなく、出来ることを数える (70歳代・男性)
- 全てのことに、時があるということばに感銘した (60歳代・男性)
- 経験が重なり、自分を肯定してもらったような思い (50歳代・女性)
- 当事者が声を上げること。工夫することを楽しむということ (50歳代・女性)
- 重度の認知症の母も出来ることがあるということ。一緒にできることを探していきたい。(40歳代・女性)
- お話し上手な講師の方で、語り口が大変素敵でした。いろいろなエピソードが参考になります。(50歳代・男性)
- 発想の転換！ (50歳代・女性)
- どんな大変な時も 心の持ち方次第であるということに気づきました。(30歳代・女性)



講師と企画運営委員

平成30年度も11月10日(土)にフォーラム2018を開催予定です。

男女共同参画センターからのお知らせ

女性相談員による相談室

人間関係、家族の問題、
配偶者や恋人などからの暴力(DV)や
性的マイノリティについて等、心や生き方の悩み
また離婚、相続等、法律に関することなど
お気軽にご相談ください
(性別問わずどなたでもご利用ください)

電話相談

※原則、品川区在住の方が対象です

カウンセラーによる電話相談

毎月第1・2・3木曜日 午前10時～午後4時

(ただし、木曜日が祝日の場合はお休みとなります)

正午～午後1時前後は休憩時間のため、対応できないことがあります。

終了時間が午後4時ですので、お電話は午後3時30分ごろまでお願いいたします。

専用電話 5479-4105

面接相談

無料。事前予約が必要です。予約電話 5479-4104

※予約受付時間 平日午前9時～午後5時、1ヶ月前より予約できます

	相談時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月
弁護士	午後1時～3時30分	4日(水)	2日(水)	6日(水)	4日(水)	1日(水)	5日(水)
	午後1時～3時30分	10日(火)	8日(火)	12日(火)	10日(火)	14日(火)	11日(火)
	午後5時30分～8時	23日(月)	21日(月)	18日(月)	23日(月)	20日(月)	18日(火)
カウンセラー	午後1時～4時	26日(木)	24日(木)	28日(木)	26日(木)	23日(木)	27日(木)
DV相談	午後1時～4時	6・20・27日(金)	18・25日(金)	1・15・22・29日(金)	6・20・27日(金)	3・17・24・31日(金)	7・21・28日(金)
	午後5時30分～8時30分	13日(金)	11日(金)	8日(金)	13日(金)	10日(金)	14日(金)

※法律相談は、弁護士に法律に関することを
カウンセリングはカウンセラーに心や生き方の悩み事を
DV相談は、専門相談員にDVに関する事を相談できます。
男性のDV相談は、事前予約の上で電話相談となります。

☆交流室や会議室を、男女共同参画の推進を目的とする活動や学習のために、ご利用ください。交流室には資料コーナーが併設されています。

◇交流室 18席(最大): 個人やグループの活動の場としてご利用ください。

◇会議室 36席(最大): 利用する場合は、あらかじめ団体登録が必要です。詳しくは男女共同参画センターにお問い合わせください。

特集記事にご意見・ご感想をお寄せください。お待ちしております。

○次号「マイセルフ 自分らしく」58号は平成30年9月発行予定です