

母子カップルの始まりには温かい支援を

子ども情報研究センター 育児相談員 川谷 和子

分娩施設を退院されて、居住地に帰ったお母さんが、毎日の暮しの中でどんな気持ちで子育てをされているか、また、周産期のお母さんが求めていることは何かなど、地域から見てきた周産期についてお話させていただきます。

年間、約一六〇〜七〇人のお母さんと、育児について話し合ったり、個別の相談を受けています。その中で出会ったお母さんのほとんどは、少しでもよい子育てをしようとして一生懸命に努力されているように感じます。

不安と緊張から育児を始めなければならぬ現代

「自分が子どもを産むまでは、赤ちゃんに接する機会がなかった」という人が少なくない現在、小さな命と常に向き合うという毎日は、緊張と不安の連続であるといっても過言ではありません。また、マスコミ等で取り上げる情報も、身近な人から聞く言葉も「子育てはたいへんよ・・・」と、たいへんさばかりが強調されて、お母さんになる人の耳に入っていきます。

特に初めてお母さんになったかたは、妊娠中に描いていた赤ちゃんとの生活や育児のイメージと、出産後は毎日の生活の中で、現実とのギャップを自分なりに整理していかなければなりません。何もかも初めてで不慣れなことが多いため、この不安と緊張は、出産した施設の退院直後から一カ月が不安のピークといわれています。

しかし、一カ月を過ぎたからといって解決してしまうものではなく、この不安と緊張は心配と悩みに変わり、それがずっと長い期間続いていきます。

このように緊張と不安の気持ちを抱きつつ、さしたる変化のない同じことの繰り返しであるような毎日であっても、その中で、「笑った、あくびをした、げっぷが出た」と、小さな出来事に喜びやいとおしさを感じていらっしゃるお母さんは、本当にすばらしいと、心から敬意を表せずにはおれません。

しかし、小さな喜びを見いだしつつも、心配と悩みの方が上回ってくると、「育児がづらい、イライラしてしまう、子どもをかわいいと思えない」という声が聞こえてきます。子育てには、正解やマニュアルがありませんから、この「わからない、どうしたらいいの？」という焦りと苛立ちは、我が子をいとおしいと思う気持ちゆとりさえ無くしてしまいます。この焦りと苛立ちは、何も子どもが小さいときだけでなく、子育てをする親にとっては、延々と続くことなのかもしれません。

赤ちゃんが泣きやまない、抱っこしてもいいか、という悩み

ある日の相談では、「とにかく赤ちゃんが泣きやみません。抱っこしていないとすぐに泣きます。赤ちゃんがなぜ泣いているのか意味がわかりません。」ということです。こつこつた相談を寄せられるお母さんはたくさんいらっしゃいます。

「泣いている赤ちゃんに、どう声をかけたらよいかかわからない。お乳も飲んだ、オムツも替えただけ泣きやまないのはなぜですか?」という質問もよく受けます。

赤ちゃんは、泣くことでお母さんにしてほしいことを伝えているということ。赤ちゃんが、抱っこしてもらって安心を得るのは、お乳を飲んで栄養を得るのと同じくらい大事なことです。どうか抱き癖など気にせず抱っこしてあげると、伝えました。

すると、「ああ、そうなんです。病院での指導は、最初が肝心で、癖になるといけないから生活リズムをつけていくように、といわれたのです。抱っこしたらよくないと思って、どうしたらよいかわからなかった。これで心おきなく抱っこできます」と話されていました。

お乳を飲んで、オムツも替えたら、それ以外のときは、赤ちゃんは眠っていたり、おとなしくしているものと思っっている母親は多くいます。しかし実際には赤ちゃんは眠ってばかりいませんし、泣いてばかりいる日もあります。「こんなとき、赤ちゃんが泣くことの意味と、泣いている赤ちゃんへの接し方をいくつか伝えるだけでも、お母さんにとっては大助かり

です。お母さんが抱くことの大切さを理解されると、気持ちよく落ち着くのか赤ちゃんの泣く回数もずいぶん減ってきます。

育児書とのズレに悩むお母さん達

このように、「一ヶ月でリズムをつけなさい」あるいは「リズムができるはずですよ」という指導を受けた母親にとって、生活リズムが整わないということは、大きなストレスになってきます。実際、育児書にも一ヶ月頃になると授乳や睡眠のリズムができてくると書いています。しかし多くのお母さんの声を聞いてみると、ようやくリズムのようなものができてきたのは、三ヶ月頃になってからだと言っています。

別の相談では、このことは、岡村先生が先ほどお話くださったことと重なってくるのですが、「眠ったので、ふとんに寝かせようと思うとすぐに起きてしまいます。あるいは、夜中に何度も起きるので、寝不足でつらいです」ということでした。

今まで、ある一定の時間を熟睡するということに慣れていたお母さんにとって、寝不足がつらいと感じるかたは多くいます。しかし、妊娠後期になると、子宮が圧迫されて夜中に何度もトイレに行きたくなるのは、出産後のしばらくの間は、昼も夜もない生活になるため、夜中の授乳にも対応できるよつに、お母さんの睡眠パターンが妊娠中から変化してきているのです。細切れの睡眠でも、ちゃんと熟睡できるように、お母さんの体が、おなかの赤ちゃんの成長と共に変化してい

っているということを説明するのは大切なことです。お母さんは、ほとんど眠っていないと思っていたけど、細切れでも熟睡しているのだと知っただけでも、気持ちが楽になったとおっしゃいます。

また、「離乳食を食べてくれません。せつかく作った離乳食を一口でも多く食べてほしいのに、プイッと顔をそむけてしまつ。そろそろ二回食にするようにといわれているのに、食べてくれないと、つきつき口調になって口に押し込みたくなる」というお母さんもいらっしゃいました。

本来は、味わい楽しむものである食事も、『食べさせなければならぬ』と思うだけで、『母親の課題』のようになってしまつことが少なくありません。

お母さんが感じる「責められ感」は何だろつうか

あるお母さんは、子どもの言葉が遅れているので、「お母さん、お子さんに言葉がけをされていますか。もつといろいろ声をかけてあげてください」という指導を受けられました。義母や実母から「まだ話さないのか」としょつちゅう言われていたとのことでした。そのお母さんは、「いろいろな声かけをしているつもりなのに、子どもの言葉数が増えない。どうしたらよいかわからなくなると、イライラしてくる」とおっしゃっています。子どもに話しかけているようすを見ると、「これは、これは。これは。よ。ありがとつ、はつこんにちわは？」と単語を一生懸命に教えていました。

イライラするというのは、「ちよつといつぶくして」というお母さんの心の中からのサインだと思えます。言葉がけをしなければ、という気持ちをちよつと二三日ぐらい休憩してもいいのだ。というメッセージが、お母さんには必要だと感じました。お母さんの気持を受け入れながらいろいろのお話をしていると、突然泣きながら「自分は何もしていない母親だ、とずつと責められているようでした。きょうは、その『責められ感』から解放されました」とのことでした。

このように、「泣き止まない、寝ない、食べない」に始まつて、悩みや心配が延々と続くわけですが、ほとんどのお母さんは、「子どもの育ち」について、育児雑誌などに答えを求め、友達との情報交換で「平均的」であることにこだわっています。「平均的」でなかったら悩んだり落ち込んだり、育て方が悪いのでは？と自分を責めたりしています。こういつたことが日常で何度も繰り返されると、「育児がづらい、子どもが苦手」というお母さんの声となって聞こえてくるのも無理ありません。

また、第一子を育てているお母さんに見られる傾向ですが、分娩施設で受けた退院指導や地域で受けた指導の、「専門家からの言葉」を絶対的なものととらえ、目の前にいる自分の赤ちゃんをその指導に当てはめようと、一生懸命になっている様子が見えます。

他のお母さんと子どもが遊んでいるのを見る機会をつくるこ
とが大切

最初に申しましたように、私は個別の相談以外にも、子ども達をそばで遊ばせながら、少人数の母親グループで育児について語り合う場を設けています。母親みずから、別の母親の体験を聞き、子どもどうしの遊びを目にして、他の親子のかかわりを見ることは、子どもの育ちを理解するうえで、とても大切なことと考えています。「多くの人が同じようなことを経験しているのだ」ということを知ることで、母親は安心しますし、他の母子のかかわりを見て、「自分もこのやり方でもいいのだ」と再確認し、自分の育児に自信を持つことができます。

数十年前の日本社会では、こういった場合はわざわざ設けなくても日常生活の場でどこにでもあったことでしょう。従来は、新米の母親をあたたかく励まし支える役割を担う女性が、「近所のおばさん」としてどこにでもいてくれました。身近な人を励まし、支えるということは、誰もが意識しなくても暮しの中で自然に組込まれていて、先ほど挙げたようなことは、「うちの子もそうだったよ」という言葉とともに、ほとんどの悩みが解決されてきたのではないかと思われまます。

子育てを経験した女性には、その悩みが一見ささいなように思えますが、新米の母親にとっては、重大な悩みであるということを知っています。なぜなら、かつてその女性も経験してきたことであり、さまざまな子育ての知恵やコツを身

な家族や地域の先輩女性からさりげなく伝えてもらって、各自でのりこえてきたのでしょう。

しかし、地域の共同体がほとんど機能しなくなりつつある現在に、それを求めるのは難しいことかもしれません。そういった意味からも周産期の時期からこういった役割を担ってくれるものが必要になってくるのではないかと思います。

「子育てがづらい」から「子育てが楽しい」へのキーワードは周産期のケア

話が少し戻りますが、「育児がづらい、子どもが苦手」というお母さんが増える中、しかし、一方では「子どもとのかわりが楽しい、しんどいこともあるけれど、育っていくのが実感できて嬉しい」というお母さんの声も、ここ三〜四年前から増えてきたように感じています。子育てを経験して余裕ができた二人目以降のお母さんなら、何となくわかるのですが、出産経験のない第一子のお母さんからも、そのような声を聞きます。

そういったお母さんにいろいろとお話を聞くと、どうも周産期の経験が、その後の育児姿勢、子どもとの接し方、子どもの育ちに対するとらえ方に大きく影響しているのではないかと思います。いくつかの興味深い共通点を見ました。

その共通点とは、すなわち周産期に「教育」と「気持ちの支え」が、お母さんに対して充分にあったということ、特に目立った三点をご紹介します。また、「教育」というと

正面からグイグイと指導をするというイメージがありますが、ここで述べる「教育」とは、「育む」ことを大きな枠でとらえた Educational support = 「教育的な支援」という意味を示し、「気持ちの支え」とは、Emotional support = 「お母さんの気持ちをくみとった支援」を意味します。

さきほど、岡野先生がお話された「お産の家」は、言葉や文字による教育ではなく、吉村先生と、お産の家が大きな枠での教育的な支援になっているのではないかと、とお話を伺って感じました。

Educational support と Emotional support 二つのサポート

出産前から育児を視野に入れた教育を受けていた。
母子同室を経験していた。

周産期の母と子は不可分としてとらえ、母子の個性を尊重した母乳育児支援と退院後の生活までを視野に入れた退院指導を受けていた。
以上の三点です。

妊娠中に受ける一般的な指導は、妊娠中の栄養や妊娠経過の説明、分娩の経過・技術について、がほとんどです。これらは大事なことです、書いてあること、読めば理解できることに多くの時間をかけて指導している状況があります。もう一步「育てる」ことも視野に入れた指導を受けていた人は、育児にさまざまな不安を持ちつつも柔軟な対応をしているお母さんが多かったように思われます。

入院中から赤ちゃんとお母さんが、一日中一緒にいる生活とは、赤ちゃんの生理（泣く、飲む、排泄、眠る）が、どんなものかを知る良い機会になります。実際に、入院中は赤ちゃんと別々の部屋で過ごしたお母さん達に、退院したときの気持ちを聞くと、「うまくできるかどうか不安」「これからどうなるのかしら」という気持ちが強かった、という言葉に対して、出産後から母子が一緒にいることの大切さを教えられ、実行してきた人は、「お母さんになったことを実感した」「何となくいけるような気がした」という言葉が返ってきました。日本ではだいたい一週間くらい入院しますが、入院中に赤ちゃんと同じ部屋で過ごし、授乳や抱っこ、オムツ替えなど、こつこつとした経験をすることが、どういう意味を持つのか、お母さんの言葉の違いは何なのかを多くの人が再認識する必要があることを実感しました。

妊娠中は、生理的レベルでおなかの中でつながっていた母子が、出産後は腕で赤ちゃんを抱きます。赤ちゃんを撫でて肌ざわりを感じ取り、泣き声を聞くということは、感覚的につながること、すなわち絆をつくっていくことを意味します。

子どものインプリンティング（刻印付け）は有名ですが、母親自身も命の本質を見きわめ研ぎ澄まされた感性のときである出産は、「この子は私の子ども」という情緒的な結びつきを深めるチャンスであり、その大切な瞬間を見落としてはならないと考えます。

無事に分娩を終えた安心感とともに、入院中に、ずっと同じ部屋で赤ちゃんとお過ごし実際に赤ちゃんの世話をする。すなわち、「泣いているわが子に『どうしたの』と声をかけ、抱き、気もちをなだめてやる。授乳し空腹を満たしてやる」ということを経験することで、自分自身の中にわいてくる母としての実感に気付いていく過程があるのではないかと思えます。

まず、最小限の世界で絆を作っていく時期の二人を不可分とし、一対のカップルとしてとらえ、生まれたばかりの母子を分離してはならないという考えが大切です。母子を支える父親の存在は、その母子カップルをより安定したものにしてくれることでしょう。

これらの環境は、かつて生活の場で子どもを産み、生まれながら、医学的な恩恵で母子の安全が確保されるという理想的な状況でもあるのではないかと思います。しかし、現在多くの周産期の施設では、赤ちゃんは新生児室で管理されており、また母子同室制を導入していても、産後二〜三日目から実施されていたり、昼間だけ実施しているというのが現状であることも確かです。

周産期や地域の専門家は、母子と父親という家族の関係性ができていく過程をあたたく見守り、必要なときはすぐに手を添えられるという安心感を与え、それぞれの母子が持つ

固有のリズムを尊重した、ゆったりとした時間の流れに寄り添っていただけばと考えます。

多くの施設では、入院中は施設のシステムにそって、授乳や育児の指導が行われていますが、育児が未経験である人がほとんどの現在では、出産施設で受けた指導を絶対的なものとしてとらえ、逆にその指導で退院後につまずいている人も少なくありません。

実際には、一人の間でも十人いれば十色ですから、母子一組の個性となれば、もつと多様になってきます。一般的な傾向をもとに指導しても、それぞれの母子に当てはまらないことが多いのは当然です。ですから、周産期には、まず、育児に対する漠然とした不安を取り除き、退院後の生活の具体的な知識と知恵を伝え、母親に自信を持たせることが、毎日の生活から不安と緊張を少しでも緩和させることにつながるのではないかと思います。

授乳の指導に際しても、母子の個性に合わせた指導がなされていると、退院後の授乳間隔が空かないという不安、母乳が足りているかどうかの不安、乳頭・乳房が痛むなどの訴えは、画一的な指導を受けた母子よりも圧倒的に少ない傾向にあります。

先ほど述べましたように、かつて地域社会が担っていた役割が、なくなりつつある現在、そういった意味からも、まず周産期施設がその役割を担う最前線といえるのではないでし

ようか。

二一世紀を担う子ども達が、限りなく幸せな人生のスタートを切るために、母子カップルが誕生する周産期に、母子とその家族にとって本当にやさしい支援とはどのようなものかを医療関係者だけでなく、教育関係者も、さらにはさまざまな職域を越えた人々も共に考え、知恵を出し合う機会が必要ではないかと思っています。

参考文献

堀内 勁 『サイレントベイビーからの警告』 徳間書店、一九九九年

松尾恒子 『母子関係の臨床心理』 日本評論社、一九九九年