



# 授かる・産む・育てる 通信 VOL.1

## 「天使からの贈り物 ～ダウン症のある赤ちゃんを授かって～」リーフレットの紹介

浜松市北区三方原で自宅を開放した家庭文庫として「えほん文庫」を主宰する大村由実さんは3児のお母さん。  
6年半前、第3子を出産して4日目に「赤ちゃんにダウン症の疑いがある」と告知を受けた由実さん夫妻。ダウン症のある赤ちゃんを授かったご夫婦のサポートをしたいとリーフレットを作成することになり、マザラボでは制作のお手伝いさをしていただきました。このリーフレットを必要とするご夫婦の目に留まることを願って市内及び近隣の産婦人科・助産院などに郵送させていただきました。

えほん文庫主宰 大村由実さんより  
「仲間はこちらにいる！」と思える手がかりになり、希望が見いだせるリーフレットを、多くの賛同して下さる友人たちの力を借りて、完成することができました！  
今日もまた、告知され、戸惑っているご夫婦の小さな手がかりになれば幸いです。このリーフレットを多くの方が読まれることによって、ダウン症に関して正しい理解がされ、障がいのある人も無い人も、共に生きる世の中になりますよう、祈っています。

お問い合わせ

〒433-8105

浜松市北区三方原町2160-1

TEL&FAX 053-439-3810

mail@ehonbunko.jp



ダウン症

イギリス人のジョン・ラングドン・ダウン医師の名前から命名。21番目の染色体が1本多くなっていることから21トリソミーとも呼ばれている。800～1000人に1人の割合で生れると言われている。

## おすすめ本

さんじょくき

### 「産褥記 産んだら何とかありませんから！」

「喉元すぎれば熱さ忘れる」ために伝承されてこなかった、産後1ヶ月の真実と知恵の数々。

NPO法人マドレボニータインストラクター

吉田紫磨子著 吉岡マコ監修(マドレブックス)

<http://madrebonita.shop-pro.jp/>

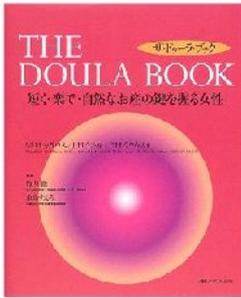
これこそ産後の真実?!これから出産を迎えるご夫婦や産後のご夫婦におすすめの1冊です。妊娠すると気持ちは、よいお産に向けてまっしぐら、産後の現実を思い描くに至らないという

ことが多いのではないのでしょうか?というより想像を超える産後がやってくるというのが正しいのかもしれません。

この本は書店では販売されていませんので興味のある方はマドレブックスをご覧ください。産褥記3の出版も準備中だそうです。



# 世界の日本人ドゥーラに聞いてみました



「ドゥーラ」は妊娠期から産褥に身体的、心理的、社会的サポートを提供する職業として北米を中心に発達しています。

(チャイルドリサーチネットドゥーラ研究室より)

日本では2012年3月に一般社団法人ドゥーラ協会が設立され、産後ドゥーラ(出産後の女性を支援する)やホームドゥーラ(家族や知人の出産前後に頼ってもらえる存在)の養成が始まりました。最近ではNHKあさイチでとりあげられるなど知られる機会が増えました。

カリフォルニアで学生・Doula・翻訳をされているShokoさんのブログ「Mama's Friend」で「世界の日本人ドゥーラ」として紹介されている7名の方に、昨年アンケートを実施しました。アンケートの項目は ドゥーラになった理

由、ドゥーラになるためにどこで学んだか、ドゥーラ養成プログラムの概要、ドゥーラとしてどのようなことをしているか、ドゥーラに求められるもの、ドゥーラとして働く時に医療スタッフとよい関係をつくるために工夫していること、ドゥーラになってよかったこと、日本にドゥーラが必要か、妊産婦・医療従事者等に伝えたいことの9つ。

その回答の一つに寄せられた「お産はつくづく生き方だと思います。さまざまな人生があつてよいように、さまざまな産み方、生まれ方が尊重される時代になってきています。赤ちゃん自身がイニシアティブのとれるお産、産む女性が自分の身体を信じていることのできるお産がこの先、もっと増えていくことを祈っています。」

という言葉に大変共感しました。マザーリングラボでは引き続き、ドゥーラについて学び、発信していきます！

という言葉を大変共感しました。マザーリングラボでは引き続き、ドゥーラについて学び、発信していきます！

## 妊娠を望んでいる方をサポートするアロマレシピ

アロマセラピーは精油の香と薬理成分により心身のバランスを整える補完療法です。精油にはホルモン調整作用や自律神経のバランスを整える薬理成分を含んだものがあります。香は嗅神経から大脳辺縁系に伝わり、身体に様々な作用をもたらします。不妊治療をサポートするセルフケアとしてアロマセラピーの活用をご紹介します。

低周期～排卵日前までのアロマバス  
バスソルト大さじ2にクラリセージ1滴、ジンジャー2滴、ラベンダー2滴を混ぜて作った入浴剤をお湯に入れ、ゆっくり、体の芯まで温めます。

受精時期の芳香浴

イランイラン1滴、ベルガモット2滴をコットンに垂らし枕元におきます。

クラリセージにはスクラレオールという女性ホルモン様成分が含まれています。通経作用があるため、受精前後～妊娠初期の使用は禁忌とされていますのでご注意ください。



## 編集後記

はじめまして、マザーリングラボです。このたびは「授かる・産む・育てる 通信」を手にとりいただきありがとうございます。お読みいただき、どんな感想を持たれたでしょうか？

私はこの春、大学2年生になる長男、小学5年生になる長女の2児の母です。自らの出産・育児体験から「お産は生き方」ということを知りました。また、運営に携わっていた大学内の子育てひろばやケアルーム風の森を利用してくださる妊産婦さん達、子連れママボランティアとして集う仲間との関わりをとおして妊娠・出産・産後に役立つ情報を発信することが必要だと感じ、このたび通信という形でお

届けすることにしました。今後も定期的に手作りの通信を発行していきますのでお読みいただけたら幸いです。



この写真は初めて立ち会ったお産で出会った赤ちゃん。助産師さんに促され、横向きで産むママの足を持ち上げる役割をさせてもらいました。赤ちゃんが生まれ出る瞬間は穏やかで神々しく、この上ない幸せな瞬間なのだを教えていただいた貴重な体験です。

発行

〒431-1208 静岡県浜松市西区庄内町303-2

TEL&FAX 053-523-8963 mothering.labo@gmail.com

http://www.mothering-labo.jp