

看護エッセイ

2004年から連載された看護師のエッセイが、50編を超えました。
看護の心が、さまざまなテーマで描かれています。



Vol.5

いのちの尊さを伝える

出産という「よろこび」の感動を、
未来を背負う子ども達に、伝えていきたい。



卒業生との再会に思うこと

聖路加看護大学 非常勤講師 岩辺京子



このところ、養護教諭であった時の卒業生と会う機会が多かった。

まずは、結婚式に招かれて以来の再会となった和江さん。出産後、離婚し一人で育てた息子が大学受験の頃だった（その後、合格の報せを受けた）。ニキビの 悩みを理由にして保健室によく顔をのぞかせていた彼女は、毎年、年賀状で離婚したことや仕事を替えたことなどを知らせてくれていた。「今年こそ会いたいです」といつも書かれていてやっと会えた。大変な時、見守ることしかできなかったけれど、仕事も子育てもがんばり、自分の道を歩んでいる姿は眩しいほどだった。

春休みに会った由美ちゃんは、家庭での養育の条件が整わないため、私立の全寮制の中高一貫校に進学が決まった。「入寮する前に会いたい」と連絡があり、一日、お台場で過ごした。3年生で転校してきた当初、ネグレクトを受けたことによる独特の言動への対応に苦慮し、担任教師と共に小児精神科の主治医や臨床 心理士と会ってアドバイスを受けたり情報を交換したりした。卒論で取り上げた当時聖路加大の学生（現在、J病院の看護師）も来てくれ、楽しい一日を過ごす ことができた。今度会うのは夏休みだろうか？

4月に入って、大学を卒業し、就職して研修中の真理ちゃんと会った。当時の学校の同僚で「いのちの誕生」の授業では、妊娠した自らが教材となってくれた原先生も一緒だった。真理ちゃんは喘息発作で病院に何回入院したことか...読書の好きな子だった。

「前の夜発作が出て、登校しても気持ちが悪くて保健室で全部吐いてしまった時、先生が嫌な顔一つしないできれいにしてくれたのがうれしかったです。その後、おなかやすいている私に、暖かい紅茶と“ちょうどあったから”とクッキーをもらって食べていたら、同じク

ラスの子が様子を見に来て“いいなあ”と言ったんですよ。先生は“内緒よ”って一個クッキーをあげたらその子はすごく喜んで二人の秘密にして教室にいったんです。」「そんなことがあった？」子どもは憶えているんですね。

こんなことも言っていた。

「私たちは、身体や性のことをきちんと教わり質問にも真剣に答えてもらって本当に良かったと思っています。大学の時や会社の研修会に参加していてみんなは体のことを本当に知らないと思いました。今、少年犯罪とか自殺とかあるとあの子たちもちゃんと勉強する機会があったら命の大切さがもう少しわかって事件を 起こさなくても済んだんじゃないかって思います。私たちはどの学校でもそういう勉強をしてきていると思っていたけれどそうではないということを知って驚きました。原先生が、妊娠してすぐに授業にゲストで来てくれて、お腹が少しずつ大きくなる様子やつわりのことを聞いたり、岩辺先生たちから身体の仕組みや働きを聞いて「すごい」って思ったりしたんですよ。出産後、その時生まれた若菜ちゃんを連れてきてくれましたよね。えー、もう中学生なんですか？みんなが自分たちの妹のような気がしてました。」「他の卒業生からも若菜ちゃん元気ですか？ってよく聞かれるのよ」と原先生。

行政の性教育バッシングの後、教育現場は性に関する教育には消極的である。科学的に学ぶ機会を保証しないで「性被害に注意」「いのちを大切に」「人に優しく」と掛け声をかけても商品化された性の情報があふれている中で、判断力は簡単には育たないと思う。

女性歌手の「羊水発言」がニュースになったつい最近、東大准教授 松田良一氏の意見を新聞で読んだ。日本と諸外国の教科書（生物学）を調べたところ、人の発生について詳しく述べられている外国の教科書に比べ、日本の教科書はほんの数冊簡単に述べられているだけであったという。羊水については保健体育でも 殆ど見当たらないという。氏は、『ヒトを科学的に扱う教育の構築は緊急の課題であり、社会のミニマム・エッセンシャル（最低の要求水準）である。ヒトに関する正しい知識を学校で教えることの大切さを再認識してほしい。』と述べられている。長く子どもたちと関わってきた私も全く同感である。

私が、T小学校で、すべての先生方と学校ぐるみで「生と性の学習」に取り組んでいた時は「内容づくりや教材の準備など苦しかったけれど充実していて楽しかったですね。」と当時の同僚はだれもがいい、今も交流が続いている。

学校保健法第 19 条にある「学校には 健康診断、健康相談、救急処置等を行うため、保健室を設けるものとする」と書かれている保健室そしてそこにいる養護教諭の役割は、現在しごとの内容が拡大深化し、大きく変化している。 子どもたちに教えられ、鍛えられ

て養護教諭として育てられることが、何と多いことだろうか。今回会った卒業生との再会で見られたように、何年も後になって 子どもたちの中に私たちの願いがしっかり伝わり、育っていることがわかり感動したり、時に反省したりすることもある。まさに私たちへの本当の評価かもしれない。嬉しくもあり、怖くもあるこの貴重な学びから、養護教諭を目指す学生に何をどう伝えていけばよいのかが現在の私の課題である。



「自分にあうものを選ぶ時代」

助産師 江藤 宏美



自宅でお産ができることをご存知ですか。その昔は（といっても40年程前のこと）、みんな家で生まれていたそうだけれど、今の時代に「何かあったらどうするの」という声が聞こえてきそうです。でも、知る人ぞ知る、家庭出産は少しずつ増えているようです。（年間2,200人くらいで、全体のお産の0.2%にあたります。）聞きなれた声、いつものにおい、見慣れた部屋で、家族に囲まれて新しい家族の一員を迎える空間は、お母さんと赤ちゃんにやさしい環境といえるのではないかと思います。仲間の開業助産師が、そんな家庭出産のほんの一端にたずさわる機会を私に与えてくれました。

先日、自宅でのお産に呼ばれました。早朝のことで、道路はすいていてあっという間に産婦さんのお宅に到着しました。お部屋に入っていくと、産婦さんは頭のすぐそばにいる旦那さんの手をしっかり握って、数分おきにくる陣痛をのがしていました。陣痛の波が引いた時は目をつぶってウトウトしています。2人のお姉ちゃんたちも同じ部屋の中で机に向かいながら、時折、母親の気配をうかがっています。そして、陣痛のたびに赤ちゃんの頭の見える部分が多くなり、ピンポン球くらいから、卵の大きさへ、ゆっくりと頭全体が現れました。その後、赤ちゃんの生まれてくるタイミングを待って、陣痛を1回のがした後、全身がぷるんと生まれてきました。羊水のついたまま、お母さんのお胸にいきます。肌と肌がしっかり重なっている赤ちゃんは、最初に泣いて肺に空気が満たされると、その後あまり泣かず、片目を少し開けて、とり囲んでいる家族をじっと見ているようでした。

お母さんは、赤ちゃんを抱きかかえて「待ってたよー。」「かわいいねえ。」と生まれたての我が子に向かって語りかけました。それから「お父さん、ありがとう。いてくれて本当に助かった。」と夫にも声をかけました。いい体験の中で、人はとても素直になって、とびきりの笑顔がうまれるんだよなと感じた真実の瞬間でした。

家でお産をするということは、そんなに簡単なことばかりではなく、妊婦さんたち自身も正常の状態を保つために、妊娠中から腰をすえて、努力しています。むくみが出だしたら黒豆を食事の度に食べたり、夜更かしはできるだけしないように睡眠時間は確保したりしています。自分で選んだ家庭出産を遂行するために、自分に起こっていることは、しっかり引き受けて覚悟を決めています。その気持ちが大事なのだと思います。産婦さんの気持ちは、お産にもとても影響します。お産の3つの要素は、赤ちゃんやへその緒・胎盤、陣痛などの生み出す力、そして赤ちゃんが通ってくる産道といわれていますが、これに、産婦さんの産もうと 思う前向きな気持ちが必要です。この気持ちを妊娠中からお産にかけて支えて、伴走するのが助産師の仕事だと思っています。

病院でも、クリニックでも、助産所でも、自宅でも、女性が自分らしくお産のできる場所を選んで、いい体験ができたらいいですね。その一端を担わせていただいたら、最高です。



「いのち」を考える

助産師 有森直子



看護学生のころ医療は、病気や苦しむ方へのケアばかりかと思っていた私にとって、「出産」という「よろこび」の出来事が医療現場であるということは、驚きであり、とても感動しました。しかし、「おめでたい」場であるからこそ、そうではない「死産・流産」の方の体験がいかにつらいものであるのか、子どもを願っても授からない不妊という、病とはまた異なった苦しみ、障害をもったお子さんを育てていくこと……。 「どうして、このようなことが私におこるのか」と当事者の方が思うように、自分も悩みました。生殖のメカニズムを考えると、自分がうまれてきたということは実はものすごいことであることに気づきます。人間も、自然界の営みの法則にそった存在の一部であり、与えられた「いのち」は唯一無二のものであり、しかし脈々と有機体誕生の時代から引き継がれた歴史を遺伝子にもっている すなわち多くの人の人生を背負っているというとても不思議な存在であることを私たちは知らなければなりません。

昨今の子どもたちの悲しい事件（自殺など）は、誕生の場にいる助産師としてなにかできないかという思いを強くさせました。養護教諭の先生は「自分がこの世の中に生まれてきてよかったのか、親から必要とされているのか自信がもてないという根本的なところが

ゆらいでいるというとても深刻な事態の状況にある子どもがいる」という言葉もとても、ショックでした。

このような背景もあり、数年前から、助産師が中心となって、小学校に出向き、「いのちの教育」を始めました。私たちのメッセージは、「あなたがいて幸せ、いつもにここに大好き」としました。まず、すべての子どもが祝福されて生まれてきたことを伝えたかったからです。「いのち」は、君だけの「いのち」であり、同じ人はいない、でもそのいのちは、お母さんお父さん、おじいちゃん、おばあちゃんから、ずーっと引き継がれてきたたくさんのメッセージをもっている君ひとりだけのものでもない。

小学5年生でも、このようなメッセージの受け止め方は様々でした。「生まれてくることを考えることで、死についても考える機会となった」「お母さんが大変な思いで生んでくれたことがわかった」また、親御さんの反応は「誕生の時を思い出し、そのときは、健康でいてくれたらとそれだけを願っていたのに・・・最近の自分のことを反省した」「お産のときのことを家で子どもにかたづけようと思いました」のような声がかけられました

ヒトゲノムの解析という科学技術の進歩が、人間の「いのち」の本質を深く知ることに役立つようにあってほしいと願います。

具体的な内容は、看護ネットをご覧になってください。



命の授業

聖路加看護大学 助産師 黒川 寿美江



7月4日、「命の授業」が無事終了した。日本助産師会東京都支部中央区分会が年2～3回小学校で行っている授業だ。7年ほど前から、出産に立ち会う助産師が伝えられる性教育を「命の授業」として始めた。「あなたがいてしあわせ」をキャッチフレーズに小劇団なみの人数で、お話あり、出産劇あり、体験学習あり、詞の朗読ありと盛りだくさんの60分授業だ。授業の終盤、親から子供へのメッセージで感動がピークに達する。終了後、参加した子供や家族の感想を読んで、メンバーは「やってよかった」と安堵感と達成感を感じ、毎年続けてしまうのだ。助産師会に少しの謝礼をいただくが、メンバーはボランティアで行っている。ここ数年は、聖路加看護大学の学生が授業の一環で参加したり、小児科の看護師も夫役で友情出演してくれるので感謝している。

子供が小学生の頃までは、自分の小さい頃のアルバムを見たり、生まれた頃のエピソードを聞いたりするのが好きだ。自分が愛されているという実感がもてる のだろう。子供はいくつになっても親から愛されたいと思っている。もちろん親も子供を愛しているが、日常生活の中では出産した時の感動は忘れがちになり、 お互いうまく愛情表現できない親子も多い。この授業は命の連続性、命は無二のものであること、家族の子供への思いを伝えることを目的に行われている。「命」について親子の共通話題として話し合ってもらうためのよい機会にしてほしいと思っている。

先日、墨田区の寺島小学校のお母様たちから連絡があり、10月に命の授業を行うことになった。大変積極的で、いっしょに授業を作っていこうとする意欲が 感じられて嬉しくなった。そこでは以前、地域の助産師と保護者が命の授業を協働でやって大変よかったのだが、10回ほどの打ち合わせと練習など準備が大変 で、今回は助産師にお断りされたという経験を持っていた。まさに、市民主導なのだと思うが、多忙な医療者にとっては負担も大きかったのだと思った。私たちは、基本的には私たちのスタイルは変えずに、保護者の方にどんな授業をしてほしいかを伺い、希望を取り入れ授業を組み立てることにした。

このような活動を長く続けるためには、なるべく負担が少なく、やってよかったと実感を得られることが重要だと思う。

日本助産師会中央区分会の活動は他にも、中央区の女性センター主催のブーケ祭りや聖路加看護大学の白楊祭に参加し、助産師の仕事や命の授業の活動をアピールしている。会員も若者から中年まで年代を問わず、ややクラブ活動の乗りでワイワイやっているのが楽しいが、命の授業もお弁当くらい出るような活動 に発展させていきたいものである。



赤ちゃんを亡くしたご両親とともに歩むセルフヘルプ活動
聖路加看護大学看護実践開発研究センター 天使の保護者ルカの会
助産師 太田 尚子

体験者でない、一助産師の私が、流産・死産・新生児死亡（以下、周産期の死別）で、赤ちゃんを亡くした母親たちと一緒に活動をしたいと思い、セルフヘルプ・グループの門を叩いたのは、ちょうど5年前のことです。当時は、『誕生日』（三省堂）という体験者に

よる手記が出版されたばかりで、看護者はこのテーマに関心を持ち始めてはいたものの、まだまだ、双方の認識の違いは大きく、体験者の方々は、医療者との間に大きな溝を感じておられました。それから、1年後、看護実践開発研究センターで「天使の保護者ルカの会」を立ち上げました。今回は、周産期に赤ちゃんを亡くされたご家族をとりまく状況に触れながら、助産師である私たちが、体験者とともに運営しているセルフヘルプ・グループ「天使の保護者ルカの会」の活動の一端をご紹介します。

妊娠中や生まれて間もなく赤ちゃんが亡くなってしまうということは、ご両親にとって、想定外であることも多く、大変大きな悲しみを伴うできごとです。また、このような死別は、社会のなかで隠され、語られることが少ないために、悲しみが理解されにくい状況があります。儀式などを通してコミュニティや親族とともに喪の作業が行われる死別に比べて、周産期の死別は、語る場がないどころか、語ることを禁止されたり、早く忘れるように促されたりします。そのためご両親は、子どもを亡くした悲しみ、怒り、自責感などの悲嘆感情だけでなく、子どもへの愛情を表現できない辛さや、社会のなかでの孤独という大きな苦悩を抱えておられます。「天使の保護者ルカの会」は、そのような辛い状況におかれたご両親に寄り添いたい、亡くなった赤ちゃんのことを語る場・苦悩を少しでも減らせる場を提供したい、そして、ご両親の語りからケアのヒントを得て、ケアの質の向上に反映させていきたいなどの想いを抱きながら、運営しています。

活動内容は、お話し会、赤ちゃんの贈り物を手づくりする会、カラーセラピーなどです。お話し会では、毎回3時間あまりをかけて、涙を流したり笑ったりしながら、体験や想いを語り合います。参加者からは、「ありのままの自分が表現できる」「聞いてもらえてうれしい」「泣いて気持ちが軽くなる」「他の人も同じだとわかった」「いろいろな体験から学ぶことができた」などの感想が寄せられています。同じ体験をした人に触れることによって、悲しみ自体に変化はなくても、想いを共感し共有できることからくる癒しや、前向きな姿勢、生きる力が生まれるようです。また、赤ちゃんに贈り物をつくる会である「エンジェルキルト」や「ファーストステップシューズ」では、赤ちゃんに何もしてあげられなかったと感じているご両親に、赤ちゃんにして上げられることがあることを伝えたり、手作りしながら、赤ちゃんへの想いを深めたりする機会になっています。同じような体験をした人と、手づくりする場と時間を共有することで、たとえ赤ちゃんが亡くなくても、親になったことを共に感じたりする場です。その光景は、文字どおり、保護者会のようなものです。カラーセラピーでは、言葉にならない気持ちを色で表現していきます。色は言葉よりもストレートに気持ちを表現することができるようで、カラーセラピーで、気持ちがほぐれたあのお話し会では、ますます会話が弾みます。

「天使の保護者ルカの会」は、3年半の活動を通して、その活動範囲も少しずつ広がって

いきました。それは、立ち上げの時の予想を超えるものでした。体験者とオープンに話すこと、手を携えてともに運営することによって、助産師であるスタッフは、体験者が真に求めていらっしゃるケアの内容や、それが多様であることを教えていただきました。体験者の皆さまの語りは、赤ちゃんと死別したご家族や医療者に使っていただく冊子や、ケアに必要なキットの開発、看護師や助産師の教育プログラムの開発のための多くの示唆を与えてくださいました。また、「天使がくれた出会いネットワーク」という、全国のセルフヘルプ・グループの仲間もでき、悲しい体験から編み出した優しさあふれる多くの素敵な方々との出会いを経験しております。

これからも「天使の保護者ルカの会」は、体験者とともに居ること、ともに歩むことを継続しながら、一步一步、前に進んでいきたいと思っております。

天使の保護者ルカの会

<http://www.kango-net.jp/event/angel/index.html>

<http://plaza.umin.ac.jp/artemis/rcdnp/tenshi/index.html>



お産の不思議

聖路加看護大学 助産師 永森 久美子



この原稿のテーマを何にしようかと考えながら、冬の夜空を見上げると白く丸い月が光っていた。その月を見て数年前のことを思い出した。その頃、私は普通の一軒家を改築した助産院で働いていた。二人目を妊娠していたAさんは予定日を少し過ぎていて、いつ陣痛が来てもよい状態であった。ある夜、空を見上げると満月に近い月が輝いていて、「今日、Aさん来るかもな・・・」と思いながら職場から帰宅した。その日の真夜中、Aさんの陣痛は始まり元気な男の子を出産した。陣痛の合間に、Aさんも月を見て「今日生まれるかも」と思ったことを教えてくれた。私も同じ月を見てAさんのことを思ったことを伝え、窓を開けて再び一緒に月を見た。初夏の風が気持ちよく、とても楽しい時間だった。

お産にかかわる人々は、月の満ち欠けや潮の満ち干、気圧の変化などを気にする。「今日は満月だから妊婦さんくるかもよ」などというのは、実習先の病院などで時々耳にするし、なんとなくそんな気もする。私の尊敬する助産師の一人は「満潮に向かっているときの陣

痛はぐんぐんくる感じよね。」とも言う。今年に 入って助産系の某雑誌には、開いた最初のページに月暦が載せられている。まるで付録のように切り離して使ってくださいとでもいうような感じだ。お産にかかわる人々にとって、月とか海とかは、切っても切り離せないものなのかもしれない。

エビデンスに基づいたケアを提供することが大切だと言われているし、その通りだと思いが、お産にまつわることはそうでもないことが多い。いつ妊娠するか に始まって、いつ陣痛が始まるのか、その妊婦が安産なのか難産なのかなどということは医学的に証明されていないし、いくら経験を積んだ助産師の予想でも外れることは大いにある。お産は始まってみないとわからないのである。他に尊敬する助産師は、「この人、パワーがあるから大丈夫（無事にお産するという意味）」と言ったりする。パワーなんていうと、怪しい宗教かと思ってしまうがそうではない。その助産師がその妊婦さんから感じたある種のオーラだったり、エネルギーだったりするのだ。もちろんそのパワーなんていうものは見えないし、通常は測定することもできない。その助産師自身が測定用具なのだ。その助産師 にインタビューなどをして、分析すると「パワーの定義」や「パワーの測定用具」ができるだろうか。

助産の実習の記録用紙には「五感を通して得た情報」という項目がある。学生たちは文字通り五感を使って情報を収集し、その情報を基にしてアセスメントするのだ。一応五感なのだと思うが、前述のパワーなんて書いたら、指導者から「これは何ですか？」と質問されるだろう。エビデンスに基づいてアセスメント するようと、私も学生には話をしているが、それだけではないのがお産の奥が深くて面白いところである。



心に刻み込まれたこと

助産師 大隅 香



これまでに多くのお母さんやその家族、助産師の先輩や仲間と出会ってきました。その人たちが掛けてくれた言葉や、投げ掛けてくれたメッセージが折に触れて思い出されます。そしてこの言葉やメッセージが、今の私を支えているのだと確信 しています。このコーナーでは多くの方が対象者とのエピソードを紹介していますので、私は学生時代に実習先の助産所で出会った助産師から教えられ、深く心 に刻み込まれた経験をご紹介します。

と思います。

贅沢にも学生時代、私は病院実習だけでなく、4週間もの助産所実習を経験することができました。現在では多くの助産師養成コースで助産所実習が組み入れられていますが、当時としては珍しいことだったように聞いています。私が実習に訪れた助産所は閑静な住宅街にある、少し大きめのどっしりとした造りの3階建ての一軒家で、看板さえなければ助産所とわからないようなものでした。私たち学生は助産所に寝泊りをしながら、日中は入院中の赤ちゃんの沐浴をし、お母さんの身体を見せてもらった後に、外来に参加し、お産があれば、もちろん昼夜問わずお産に立会い、さらにその合間に、3度の食事作りと掃除や洗濯、近くのスーパーへの食品の買出しなど、日々の生活の中から助産に関することも、そうでないことも多くのことを学びました。この実習を通してお産が特別なことではなく、日々の生活の中で起こってよいということを強く感じました。

助産所に来るお母さんたちは皆、表情が柔らかく、顔見知りのスタッフとの会話を楽しんでいるように感じました。受診に来ているといった雰囲気ではなく、とても寛いでいるように見えました。お母さんたちは自分の身体のことをとてもよく知っており、自分がどんなお産をしたいか自分のお産と向き合っている方々ばかりでした。私はこのようなお母さんたちの姿勢が、満足度の高いお産につながっているのだとするならば、もっと皆がそうなる必要があると考え「世間のお母さんはなぜ、ここのように自分のお産のために積極的ににならないのだろうか？」と疑問を持ち、その気持ちをスタッフとの雑談時に話しました。その時、助産師は私に「それは私たちがそうなるように働きかけていないから。お母さんが変わらないから駄目なのではないのよ。」と教えてくれました。それを聞いた瞬間、自分はなんて浅はかな発言をしたのだらうと衝撃が走り、とても恥ずかしい気持ちになった事、つい昨日のこのように思い出されます。

お母さんたちは本来産む力を持っていて、その力に気がつくことで自ら自分のお産に向き合い、自分が納得いくお産のために妊娠中の身体作りなどに取り組みます。お母さんたちが自分のお産に向き合えるよう気付きを促すことこそが助産師の役割としては非常に重要なわけです。その重要な役割を自分が十分に果たせていないということには全く気が付いておらず、単にお母さんのお産へ向き合い方、妊娠中の取り組み方の違いだけに原因があるとしか考えていなかったのです。まだ学生だったとはいえ、これから助産師という職業のプロを目指す人間のする発言ではありませんでした。

この出来事はその後も様々な状況下で思い出され、助産師としての役割を責任をもって果たしているだろうか？と、立ち止まり自分を振り返るように警告を發します。

昨今、産科医不足、お産を扱う施設の閉鎖等のニュースは珍しくありません。「今こそ、助産師の出番だ！」という話題にもなります。そんな時にも、私はあの助産師の言葉を思い出します。正常分娩の担い手であると胸を張って言える助産師に私も私たちもなり得ているだろうか？と。

私たちは目の前のお母さんのお腹にいる赤ちゃんやお母さんの命だけでなく、その家族の未来までも背負っていく覚悟を持つ必要があります。もちろん、異常な経過へ移行するだろうと判断される際には医師と連携を取る必要があります。だからといって最後は医師に頼ればよいと簡単に考えるのではなく、正常な経過から外れないための働きかけとして、何をすればよいのか考えて実践できる必要があります。また、自分たちの五感を研ぎ澄まし正常な経過からの逸脱を見逃さず、逸脱時には適切なタイミングで適切な対応が取れるようになってこそ、「これからの時代の正常分娩は私たち助産師に任せて！」と言えるのではと感じています。自分たちの役割を自分たち自身が放棄せず、責任をもって担うために、今の自分が何をしなければいけないのかしっかりと見極め研鑽を積み、また経験にあぐらをかかずに謙虚にひとつひとつ学んでいきたいと思っています。

