

## Ⅰ 月チャブレン便り

# 「つながる」

新年あけましておめでとうございます。

人が、安心して希望をもって生きていくために必要なことは、「つながる」ことです。

産後うつにかかる人の多くが、一人で悩みを抱えているお母さんです。

産後ケアハウスに通っていた Aさんは、

「助産師さんとのなんでもない会話が良くて、なんども通うようになりました。必ず、わたしが答えを見つけたら、いい意味で待ってくれるんです。私が出した答えを肯定してくれる。自分の感覚を大事にしていこうって、育児に自信が持てるようになったんですね。」と話されています。

産後ケアの本当の仕事は、ただ育児の知識や技術を教えることではなくて、本人がもともと持っている母親としての力を引き出してやることだといいます。しかしこれは、担当の保健師さんや助産師さんと母親とが、しっかりとした信頼関係の中で「つながっている」ことが大切です。

かつて産後ケアハウスに通っていた Aさんは、今では、保健師の資格を生かして、その産後ケアハウスの職員として働いています。

「自分を支えてくれた産後ケア事業にお返しをしたいと思ったからです。ママたちと楽しく交流することが、このグループの特徴です。また、ママ同士の交流が大きな支えとなっています。」と話される Aさんは、ご自身の経験を生かして、ママたちの相談に親身に寄り添っています。時には、共に涙を流しながら。

小さな悩み事でも、ゆっくり話を聞いて下さる方がいて。それで心がほぐれてほっとひと息つける、そんな関係が持てたらいいですね。

### 聖書の言葉

「わたしはぶどうの木、あなたがたはその枝である。もし人がわたしにつながっており、またわたしがその人につながっておれば、その人は実を豊かに結ぶようになる。わたしから離れては、あなたがたは何一つできないからである。」

ヨハネの福音書15章5節。

石川三育保育園チャブレン 北 睦 夫