

1975年生まれ、札幌市出身。出産、育児の傍ら主宰した料理サークルで、母子支援の大切さを実感。公務員を退職し、得意な料理の技術を活かし本格的に料理教室を始める。2014年、ドゥーラの資格を取得、「縁が和（えんがわ）」を開設し母子をサポートしている。



お母さんを支える人でありたい

きっかけ

子育てをはじめた頃、通っていた赤ちゃん教室の先生から「子育て支援といっても、私たちはお母さん支援だと思っている」と伺いました。夫と二人、知り合いの少ない土地での子育て、不安の中でも「頑張らなきゃ」という思いでしたが、「頼っていいんだ」という気持ちが芽生え、「私もお母さんの支えになりたい」と思ったことがきっかけ。自分ができることとして、学んでいた料理を伝えようと料理サークルを主催、離乳食や産後のお母さんのための料理講座を行っていました。第2子出産後、同じような気持ちでいるお母さんのためにもっとできることはないかと考えていたところ、産前産後の母子をサポートする産後ドゥーラの資格に出会いました。

苦労

ヨーロッパなどでは、ドゥーラは母子をサポートするものとして一般化していますが、日本では、有資格者が300名ほど。実際、まだまだ認知されていないのが現状です。産後の母親はいたわられ、愛情を注がれてはじめて我が子をかわいと思うといわれています。支えが必要な時期に自宅にうかがってご飯を作ったり、子育ての相談に乗ったりとお母さんを一番に大切に産後ドゥーラを、多くの方に知ってもらい、育児に悩んでいる方全てに届けられる仕組みを作りたいと考えています。

満足度

からだの回復もままならない中、育児、家事と、昼夜息つく暇もない産後の生活と、親になった責任感と重圧、そんな負担を抱えるお母さんの心と体をサポートするのが産後ドゥーラです。産後のお母さんが安心して食べられる料理を「おいしい」と食べてくれたり、話をして「気持ちが軽くなった」とホッとされる姿から、小さいけれど確かな達成感を感じます。まだまだ始めたばかりで規模も小さく、一人では大変なこともたくさんありますが、自分の経験と知識と技術を活かせることと、自分がやりたいことをできていることも、味わったことのない満足感につながっています。

これから

現在、産後ケアの多くは、病院や助産院で行われていますが、食事面でのサポートや病院で相談するまでもない、ごく日常的な問題、悩みなど、産後ドゥーラができることがたくさんあります。医療的な支援と日常的な支援が両立するよう、お母さんたち自身が自分に合ったサポートを選べるよう、私たちがその一つの受け皿になりたいです。産後ドゥーラのサポートは、産後うつや虐待などを未然に防ぐひとつの方法です。サロン「縁が和」は、そんな産後ドゥーラが居るサロンとして、気楽に集えて、食事が食べられるお母さん達の息抜きになればと。ドゥーラに対する社会的な認知度を上げ、地域の皆さんに活用してもらえる形を作っていきたいです。

自分ができること、役に立つことを見つけながら、その時自分ができることを押しずの一つ一つやってきました。諦めず、コツコツ積み重ねることが何よりも大切なことと感じます。