

ドゥーラ

産む女性とその家族を支える社会を目指して



3. 良いドゥーラになるには まとめ

東京大学医学系研究科 助教
福澤(岸)利江子

2014.11.3

成功するドゥーラの秘訣



「ドゥーラ」概念の
創始者
Dr.Raphaelの言葉

一番大事なことは、相手が嫌がる
ことを強制しないこと。
相手がどうしたいかを心をこめて
みつけること。

Kishi: Would you have any advice for us? How could we provide or receive quality care for perinatal women in Japan?

Dr. Raphael: Well, the first thing would be not to force women into doing what they don't want to do.

Kishi: Oh, I see.

Dr. Raphael: And to find out very sincerely what they DO want to do.

ドゥーラに必要なこと

Wish your happiness

相手の幸せを願う。
相手が幸せだと自分も嬉しい。

- ドゥーラとは存在 (Being) > 行為 (Doing) & 知識 (Knowing)
- 相手にうまくいってほしい、味方になりたい、幸せ・健康でいてほしい、と願う人は誰でも既にドゥーラ。

ドゥーラに必要なこと

Do no harm

「役に立つ」以前に「傷つけない」こと
相手が嫌がることはしない。

人として、支援者としての最低ライン

- 妊娠・出産・育児は本来プライベートなこと
- 秘密を守る、詮索しない、他言しない
- 言葉を選ぶ

ドゥーラに必要なこと

Non-judgmental attitude

相手を裁かない。
相手をありのままにうけとめる。

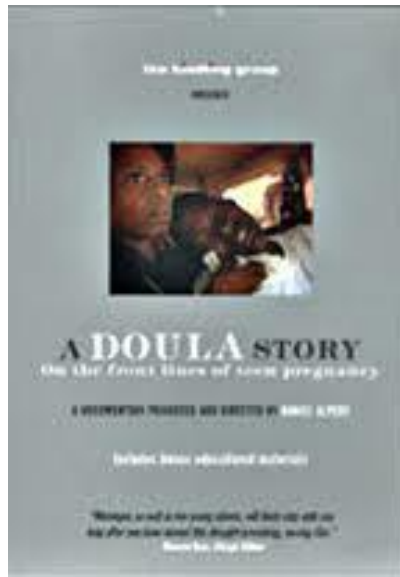
- 自分の価値観・判断の傾向を客観的に自覚しておくこと
- 虐待予防を目指すというけれど・・・チェック屋にならないこと
- おそらく・・・相手をありのまま受け入れるには、まず支援者が自分自身をありのまま受け入れること。

アメリカのベテランドウーラ Mrs. Loretha Weisingerの言葉



それでは結局誰のことも助けられない

助けを求めに来る人は裁かれるために来るんじゃない。あなたは偉くない。相手はすぐに気づく。そしてあなたから去る。それでは結局誰のことも助けられない。



アメリカのドキュメンタリー映画「ドゥーラ物語：若年妊娠の支援」より

参考：<http://www.blog.crn.or.jp/lab/03/17.html>
<http://www.kindlinggroup.org/>

ドゥーラに必要なこと Listening

話すより聴く
相手が育児をする
お手本となる人を選ぶのは相手

- Listen とは・・・
 1. 真剣に耳を傾けて聴く
 2. 相手の言う通りにする



Listen to me!!

(親などが子どもに)
「とにかく言うことを聞きなさい！」

ドウーラに必要なこと

Support/Assist/Serve

下から支える
「上から目線」にならない

特に専門職などは注意すべき

- 上から引っ張っても相手は自立できない。自分でできたと思えない。
- 権威(資格や地位)に依存しない、追従しない。理想は、母親を見習って1対1の裸で勝負！
- 失敗する姿を見せることがサポートになることも。

ドゥーラに必要なこと

Continuous learning

学び続ける

- 妊娠・出産・育児は奥が深い。答えがない。
- 非専門職＝勉強しなくて良い・知識は要らない、ではない。
- 特に現代は、情報があふれ混乱する時代。情報を上手に使うことがとても大切。

ドウーラに必要なこと

口だけでなく態度や行動で示す
(アドバイザーやコンサルタントとの違い)

助けを受けることも上手になる
(ケアの受け手の気持ちを理解する。
ドウーラが燃え尽きないため。)

成功するドゥーラの秘訣

他にも・・・

- コミュニティとのかかわりを常に持ち続けてください。それによってその地域のリソースについてより良く知り、橋渡しをすることができるのです。
- すでに利用可能な資源を有効に活用してください。（助産所、診療所、児童福祉施設など）
- 不測の事態への心の準備を常にしておいてください。
- すべてのお産は異なるということ、すべての女性は異なるということを忘れないでください。
- 様々なところから共感や手助けが来ることに驚くことでしょう。
- アイディアや情報について、皆が同調していることが大事です。
- 母親のような役割を喜んで引き受けてください。
- 調和を作り出してください。
- 母親たちと一緒に、短期目標と長期目標を設定しましょう。
- 積極的な話し合いは欠かせません。



2007年にアメリカのドゥーラが来日した時の日本へのメッセージより(ドゥーラ研究室)

最後に・・・

産む女性とその家族を 支える日本社会を目指すには



両立・バランスの難しさ(1:両親)

- 男性は会社で長時間労働を続け、世帯収入を確保し、イクメンとして家族を大切にする。
- 女性は若いうちに2人以上産んできちんと育て、老親の介護をし、仕事では男性並みに働いて収入を得て、社会で活躍する。

両立・バランスの難しさ(1:両親)

両立を避けて一旦家庭に入った女性は・・・

女性の職場復帰・再就職支援

【政策の内容(抜粋)】

- ✓ 育児休業中や復職後の労働者に能力アップ訓練を実施した事業主を助成します。
- ✓ 育児休業中や復職後に労働者自らが行う能力開発を支援します。

妊娠・出産・育児の数年間に女性は能力開発しているのでは？

(多重業務をこなす能力、責任感、弱者を守る力、周囲と交渉する能力など)

両立・バランスの難しさ(2:ドゥーラ)

- ドゥーラになりたい人は、勉強し、時間とお金を投資して資格を取り、収入は多くないけれどやりがいを感じる。
- クライアントと信頼関係を築き、相手の身になって共感しながら関わりつつ、虐待の早期発見と報告に努める。
- 医師や助産師の専門知識に準じる知識を得て認定資格のある支援者となり、同時に、非専門職であることを強み・持ち味として活動する。

より有効な社会になるための提案

- 企業は男性にも女性にもフレキシブルな働き方を正社員として認める。国はそういう企業が成功するよう支援する。
- 母親は妊娠・出産・育児の経験で十分に能力開発・向上していると自信をもてる社会になってほしい。
- ドウーラになろうと思う人は既にドウーラ。なりながら成長し、さらに良いドウーラになっていく。
- ドウーラは母親の強みを信じる人。絶対的な味方、心から応援してくれる人の存在によって母親は良い母親になれる。

まとめ

- 日本では昔から産婆がドゥーラ役割を果たしていたが、近代化や妊娠・出産の医療化に伴い、「女性にもともと備わった強さを引き出す」サポートが少なくなった。
- ドゥーラサポートの様々な効果は、優れた研究により世界的に実証されている。
- 誰でもドゥーラになれる。
- 「ドゥーラになること」「ドゥーラサポートを受けること」により、人は自らの長所を生かすことが容易になると考える。
- 日本の社会・文化に合ったドゥーラの活躍が今後も楽しみ。
- 妊娠・出産をとりまく世界中・国内の問題に取り組むため、「ドゥーラ」は1つのキーワード。