

提出年月日：平成 29 年 8 月 23 日

平成 29 年度武蔵野大学大学院看護学研究科
研究論文（博士論文）

産後早期に助産師の産後ケアを受けた女性の経験
The lived experience of a woman who received postpartum care for midwives
in early postpartum

学籍番号：1480001

氏 名：市川 香織

指導教員：齋藤泰子教授

武蔵野大学大学院看護学研究科

学位関係様式(4-博)

平成 29 年 8 月 23 日

学位論文要旨

博士論文	指導教員 齋藤 泰子
専攻 (地域看護学) 学籍番号 1480001 氏名 市川 香織	
論文題目	産後早期に助産師の産後ケアを受けた女性の経験
要 旨	
<p>【目的】産後にケアを受けたことは女性にとってどのような経験であったのか、その経験は女性にとってどのような意味があるのか、産後早期に産後ケアを受けた女性の経験の語りを現象学的に分析することにより、その構造を明らかにする。</p> <p>【方法】現象学的アプローチを用いた質的記述的研究とした。産後2か月までに産後ケアを受けた女性に申し出ていただき、研究協力者としてインタビューに協力してもらった。インタビューはプライバシーに配慮し拒否権を保証した上で行った。非構造化インタビューの形式を取り、「産後に他者からケアされたということは、あなたにとってどのような経験でしたか」について自由に語ってもらった。インタビューデータはすべて文字化し叙述とし、ジオルジの分析手順を援用して、それぞれの研究協力者の経験の構造を記述した。その上で5人の経験の構造から導き出された構造を記述した。</p> <p>【結果】Aの経験からは、【休んで初めて疲れていたことに気づいた】、【休んだら何となく前向きな気持ちになれた】、【児に合わせていいと気づいた】、【ゆっくり考える時間をもらい頭の整理がついた】といった構造が導き出された。Bの経験からは、【右も左もわからずてんてこ舞い】、【少しずつ自信をつけてもらう】、【出産は想像していた以上に体にダメージがあった】、【疲れて思考が狭くなるとネガティブになる】、【よりどころがあるから頑張れる】といった構造が導き出された。Cの経験からは、【産後の自分の心の安定だけが心配】、【いつでも困った時に相談できる「場」ができた】、【第1子の産後に比べはるかに心が安定した】、【上の子に対しても夫に対しても余裕ができた】といった構造が導き出された。Dの経験からは、【出産した医療施設はゆっくり休めずとにかくしんどい】、【私のことを第一に考えてもらえた】、【すんなり育児ができるようになった】、【気持ちが穏やかになり優しい</p>	

気持ちになる】といった構造が導き出された。Eの経験からは、【児がかawaiiそうで自分の休養より優先せざるを得ない】、【実家の両親にせかされストレスがたまる】、【夫の家族へのストレスがたまる】、【夫と夫の家族には頼れない】、【徹底的に休ませてもらい余裕ができる】といった構造が導き出された。5人の経験より、産後ケアを受けた女性の経験として、1) 出産後の身体的な苦痛がある中で医療施設主体のスケジュールをこなす、2) 身体的な苦痛が続く中「自分のことは二の次」にして育児を始めざるを得ない、3) 医療施設の機械的な指導だけを頼りに育児が始まる、4) 家族には頼れず気を遣う、5) 「私を第一に」考えて休ませてもらい張り詰めていた緊張が初めて解ける、6) 私と児に合った方法を見つけられるように寄り添ってくれる存在に安心する、7) 身体の回復とともに精神的な安定が訪れ気持ちに余裕ができる、8) 後回しにしていた自分のことを考える時間が持てて頭の整理がつく、9) これからも困った時に頼りにできる「場」ができ安心して育児ができるという9つのテーマが見出された。

【考察】女性の経験の語りから、産後ケアを受ける前は、女性は出産による身体的ダメージを抱えながら他者のペースで産後を過ごしていることが明らかになった。女性たちは助産師の産後ケアを受けたことで初めて他者に気遣われ、「自分」を取り戻していた。産後ケアにより、「私を第一に」気遣われること、寄り添ってもらうこと、時間をもらうこと、つながりを持てることを経験し、自分を取り戻し、前向きに安心して育児をしていく原動力を得ていた。産後ケアを受けた女性の経験の意味を検討し、出産施設においては産後早期の女性をもっと気遣い、女性がしっかりと休養できるよう、スケジュールや環境の見直しをする必要があること、産後ケアを必要とする女性が産後ケアを活用できるよう推進すること、そして社会における産後の女性に対する理解を深める必要性があることが示唆された。

目 次

I 序章.....	1
1. 研究の背景.....	1
1) 産後の女性に対する日本の習俗.....	1
2) 諸外国における産後の文化.....	3
3) 現代の日本における産後の女性を取り巻く状況	5
2. 研究動機	7
3. 研究の意義	9
II 研究目的	9
1. 研究目的	10
2. 用語の定義	10
1) 産後ケア	10
2) 産後早期	10
III 研究方法.....	10
1. 研究方法	11
2. 現象学的アプローチを用いる理論的根拠	11
3. データ収集	13
1) 研究協力者の選定	13
(1) 研究協力者の条件	13
(2) 研究協力施設（産後ケア施設）の選定	13
(3) 研究協力者の数	15
(4) 研究協力者のリクルート方法	15
(5) 研究協力期間	17
2) 研究期間	18
3) データ収集の方法	18
4) インタビューにおける信頼性・妥当性の確保.....	18
4. 分析方法.....	19
1) データ分析手順,,,,.....	19

2) 信憑性の確保.....	19
5. 倫理的配慮.....	20
1) 研究協力者の研究への参加・協力の自由意思と拒否権の確保.....	20
2) 個人情報およびプライバシーの保護と匿名性の厳守方法.....	21
3) 予測される研究協力者の不利益とそれを回避する方法および研究協力者に期待される利益.....	22
4) 研究結果の公表.....	22
5) 研究倫理審査.....	23
IV 結果	23
1. 研究協力者の経験.....	23
1) Aの経験.....	23
2) Aの経験の構造.....	26
3) Bの経験.....	28
4) Bの経験の構造.....	31
5) Cの経験.....	34
6) Cの経験の構造.....	36
7) Dの経験.....	38
8) Dの経験の構造.....	40
9) Eの経験.....	42
10) Eの経験の構造.....	45
2. 産後ケアを受けた女性の経験の構造.....	47
1) 出産後の身体的な苦痛がある中で医療施設主体のスケジュールをこなす.....	47
2) 身体的な苦痛が続く中「自分のことは二の次」にして育児を始めざるを得ない	49
3) 医療施設の機械的な指導だけを頼りに育児が始まる.....	50
4) 家族には頼れず気を遣う.....	51
5) 「私を第一に」考えて休ませてもらい張り詰めていた緊張が初めて解ける.....	54
6) 私と児に合った方法を見つけられるように寄り添ってくれる存在に安心する..	56
7) 身体の回復とともに精神的な安定が訪れ気持ちに余裕ができる.....	59
8) 後回しにしていた自分のことを考える時間が持てて頭の整理がつく.....	60

9) これからも困った時に頼りにできる「場」ができ安心して育児ができる.....	61
V 考察.....	62
1. 産後ケアを受けた女性の経験の意味.....	62
1) 出産による身体的ダメージを抱えながら、他者のペースで産後を過ごす.....	62
2) 助産師に気遣われて初めて「自分」を取り戻す.....	64
(1) 「私を第一に」気遣われること.....	64
(2) 寄り添ってもらふこと.....	65
(3) 時間をもらふこと.....	66
(4) つながりを持つこと.....	67
2. 看護への示唆.....	68
1) 産後早期の女性へのケアの見直しの必要性.....	68
2) 社会における産後の女性に対する理解の必要性.....	70
VI 研究の限界と今後の課題.....	71
VII 結論	71
謝辞.....	72
引用文献.....	73

資料目次

資料 1	研究協力依頼書（研究協力施設管理者用）	78
資料 2	研究協力者募集チラシ	79
資料 3	承諾書（研究者保管用）	80
資料 3	承諾書（施設管理者控え）	81
資料 4	研究協力依頼書（研究協力者用）	82
	別添 研究協力のお願い	84
	別添 インタビューガイド	85
資料 5	同意書（研究者保管用）	86
資料 5	同意書（研究協力者控え）	87
資料 6	同意撤回書（研究者保管用）	88
資料 6	同意撤回書（研究協力者控え）	89
資料 7	インタビューガイド	90
資料 8	研究協力者の概要	91
資料 9	研究協力者のインタビュー結果	92

I 序章

1. 研究の背景

1) 産後の女性に対する日本の習俗

日本は第2次世界大戦後、急速に少子化・核家族化が進展し、近年ますます家族や社会のつながりが希薄化してきている。そのような中、少子化対策として、安心して子どもを産み育てることのできる環境や地域社会のしくみが求められている。政府は、2013（平成 25）年、内閣府に少子化危機突破タスクフォースを設置し、緊急対策の一つとして、産後ケアの強化を提言しモデル事業として実施するよう提唱した（内閣府、2013）。出産経験が初めて、あるいは少ない女性に対し、産後早期に出産の疲れを癒し、慣れない子育てを支援する産後ケアの取り組みは、産後うつ予防、母子関係の構築、母親役割獲得への支援、女性と家族の関係性変化に対する支援、児童虐待予防のためにも重要である。

しかし、なぜ今改めて産後に女性をケアすることが求められているのか。従来の制度や仕組みでは何が不足しているのか。

古来、日本においては、出産や月経に伴い女性が出血することによって穢れが生じるという考えがあり、出産時には産屋という施設を準備し、出産をその施設で行い、産後一定期間は出産した女性をその施設に隔離して住ませるという習俗が広く行われていた（八木、2008）。出血した女性は穢れなので他者から隔離していたということだが、出産は命がけの行為であり、産後は出血や感染の恐れもあったため、母体の健康を守り療養させたという側面もあったとも考えられている（吉村、1992：八木、2008）。日本の出産に関する文化や習俗についてフィールドワークを行った吉村（1992）によれば、20世紀初頭まで、瀬戸内の島々や沿岸部には「ヒマヤ」や「サンヤ」と呼ばれる産褥期の風習があったという。「サンヤ」は「産家」と書き、出産後、「新生児と若い母親が移り 21 日間を過ごす」他の家の離れなどで、実母や姉妹が通って産後の女性をケアする仕組みであった。これらの小屋は 20 世紀初頭まで実際に使われており、1902 年にサンヤに籠った女性は、この期間を「人生の花」と喩え至福の時と記憶していたという記述もある（吉村、2010）。1910 年にサンヤを経験した女性は 15 日間子どもに乳を飲ますことと自分の排泄以外、ずっとサンヤに座り続け、子どもの世話はもちろん、女性の食事、身の回りの世話はすべて身内の女性たちがしてくれたと言う（吉村、1992）。こうしたサンヤに類似した風習は日本全国に見られていたようだ。なかには、産後 1 か月間女性たちが共同生活をする小屋があった村もあり、その施設には

後に助産師が常勤し助産所となったものもあると言う（吉村、1992）。子どもの世話と母体の養生に努めながら、同時期に入室した友人との共同生活では交友関係が生まれ、一生強い絆で結ばれた（吉村、2010）という記述もある。身内や近隣の人々が産後の女性を支援することで、女性たちは自分自身の健康の回復と育児に没頭でき、さらには同じ経験をやる友人との絆も生まれ安心して産後を過ごすことができる仕組みがあったと言える。

サンヤの風習が廃れてしまっても、1950年代くらいまでは家庭出産が中心であったため、女性たちは出産を家庭の中や身近な地域の中で経験し、産後は家族や近隣の女性たちとの共同体の中で支えられていた。出産直前まで働いていた女性たちも産後だけはしっかりと身体を休めるようケアされてきた（八木、2008）という歴史から、産後に養生することが、産後の女性にとっては必要であるということが、地域の中でも女性自身においても共通認識されていたと考えられる。女性たちは、産後は身の回りの世話や子育ての仕方など、身近な人から支援してもらい、安心して過ごすことができたとと言える。

女性にとって出産という経験は人生の中で貴重なイベントであり、女性の心身に影響を及ぼす経験である。出産に対する満足度は、産後数か月の女性の不安や抑うつを抑制することや、母子関係、次の妊娠に対する意欲などに影響を与えている（佐藤、加藤、伊藤、顧、掛江、2008；有本、島田、2010）。さらに、竹原ら（2009）は、出産体験を「主体的な出産」や「満足できるような出産」といった従来の評価方法ではなく、「豊かな出産体験」を測る出産体験尺度を使用し分析している。「豊かな出産体験」とは、女性が出産で幸せな気持ちになれたか（幸福因子）、自分の身体の中で起こっていることを感じ取れたか（ボディセンス因子）、出産によって新たな自分を発見できたか（発見因子）、ありのままに身を委ねることができたか（あるがまま因子）といった4つの因子から構成されており、出産体験尺度は信頼性と妥当性が確認されている。そして、出産体験尺度得点が高い者、すなわち豊かな出産体験をした者ほど母親役割を肯定的に捉え、児に対する攻撃衝動性を抑制することにつながるといった関連性を明らかにしている（竹原、2009）。「豊かな出産体験」は、女性が自分自身を開放できる空間や信頼した人々との関係性の中で経験できるものではないかと考えられるため、家庭出産のような環境は、「豊かな出産体験」をするという点からは適した環境であったと言えるのではないだろうか。

日本においては、1950年頃より、安全性の観点から出産の場所が急速に家庭から施設へと移行していった。出産施設としての病院や診療所が充足されるまでの間、1970年代までには、全国各地に母子健康センターが設置された。母子健康センターは助産部門と保健指導

部門を持ち、全国で約 680 か所程度まで作られ（全国母子健康センター連合会、1994）、出産や乳幼児期の保健指導などが行われてきた。家庭での出産ではないものの、身近な地域の中で出産ができ、その後も乳幼児期の健診や相談ができる場として、女性たちにとっては安心して頼れる場所であったと言える。しかし、その後さらに出産が病院や診療所を中心とした医療施設へ移行したことに伴い、母子健康センターは助産部門を閉鎖していき、保健指導部門は市町村保健センターに組み込まれ整理されてしまった。現在、家庭に近い環境で出産できる医療機関としては助産所が挙げられるが、分娩を取り扱う助産所数は平成 26 年度衛生行政報告例によると全国で 400 か所と少なく、平成 26 年の助産所、自宅・その他における出生数 9,010 件の全出生数に占める割合は 0.9%に過ぎない。現在の日本における出産場所は病院と診療所で 99%を占めている状況である。

出産場所が医療施設に移行したものの、妊娠・出産は病気ではないという観点から、経過に異常がみられなければ、定期的な妊婦健診は医療施設で行うものの、産後の健康管理は産婦自身や家族に任されてしまうことが多い。

産後は実家に里帰りしてケアを受けるというように、家族が産後のケアを行っているケースが今でも多い（松永、2009）。日本には産後の安静期間として「床上げ 21 日」という言葉が残っており、産後 21 日間はできる限り身体を休める、水を使ってはいけない、目を使ってはいけないといった昔からの習慣を親の世代から言われることがある。八木（2008）によれば、産後、産屋にいる期間は 45 日であったり 32 日であったりしたようだが、約 1 か月間は少なくとも家には戻らず、禁忌を守りながら安静に過ごしてきたようだ。しかし、現代の日本においては、出産年齢の高齢化により、その親も高齢化して頼れないといった理由から、里帰りせず子育てを夫婦二人で乗り切ろうとする人も徐々に増えてきた。産後の支援者がいない中では「床上げ 21 日」という安静の習慣も守ることができなくなっている可能性がある。

2) 諸外国における産後の文化

世界の様々な国や地域においても、産後早期は体を休める大事な時期とされ、文化的にそれが守られていることが報告されており、特にアジア地域には産後の女性をケアする豊かな文化が息づいていると指摘されている（小浜、松岡、2009）。韓国では産後の養生期間は「三七（サムチルイル）」という産後調理の考え方があり、その期間は通常 21 日間である（松岡、2011）。産後 21 日間は外の人を家に入れない、産後の体を養生するために、冷た

い水に手を入れない、シャワーを浴びてはいけない、辛いものや冷たいもの、固いものを食べないというような習慣であり、この産後調理ができないと、体に何らかのトラブル（腰痛、手足のしびれなど）が現れる場合があると信じられている（松岡、2011）。韓国も日本同様産後のケアは家族が担ってきたが、実家の母親の意識が変化し家庭内で産後調理をするのが難しい状況が生じてきたため、2000年頃より産後調理院という施設に入所して産後調理をするというように変化してきている（松岡、2011；曹頂緑、武市、2013）。

韓国と同じように産後の養生のために、一連の規範と禁忌が習慣化しているのが中国である。中国では「坐月子（ツオユエツ）」と言い、出産後ほぼ1か月の間、飲食と日常の起居行為について決められている（姚毅、2011）。特に飲食についての禁忌は厳しく、塩分のあるもの、冷たいもの、硬いもの、刺激のあるものは禁じられており、体を冷やすことも避け、歯を磨いたり体や髪を洗うこと、部屋から出ること、読書や家事など体を動かすこと、子どもの世話までも禁じられている（姚毅、2011）。静養のためには女性の世話をする人が必要で、家族や親族によってケアがなされていたが、都市では核家族化が進み、ケアをする人の確保が難しくなっているという（姚毅、2011）。そこで韓国同様、新たなサービスとして「月子中心」といった産後ケアサービスを行う施設が生まれ、利用されるようになってきている（姚毅、2011）。

韓国、中国以外のアジアの国として、ベトナムでは100日間の養生期間があるという（松岡、2009）。さらに、アジアのみならずアフリカにもこのような習慣があり、ニジェールの農村では産後40日間は特別扱いされるという（堀井、2012）。

さらに、ミクロネシアのパラオ共和国には、出産後母親になった女性を祝う儀礼があり、儀礼に先立ち、1週間から10日前後、湯や蒸気を浴びて産後の疲れを癒し、その間産婦の身の回りの世話はすべて母系親族集団の女性たちが行うという習慣があるという（安井、2011）。かつては産褥熱などの感染症で亡くなる女性も多かったため、儀礼は産後の女性を守る一つの方法となっている。安井（2011）は、産後の儀礼により、産婦はリラックスして新生児と一緒に産後を過ごすことができ、母系親族集団の協力を得ながら余裕を持って育児をスタートできるので、現在先進国の各地で見られるような産後うつが生じることはほとんどないと報告している。

また、北アフリカのモロッコで10年近くもの間女性を対象に調査をしてきた井家（2011）は、妊娠・出産が原因で気分が落ち込み、周囲から病気と認識される人には出会っていないと言う。モロッコにはナフサと呼ばれる産後40日間安静にしなければいけない期間があり、

ナフサの期間は子どもの世話や家事を周囲の女性が見てくれるといった文化が農村部ではまだ残っている（井家、2011）。しかし、モロッコでも都市部では核家族化が急速に進み、妊娠・出産に関する伝統的な習慣も守れなくなってきており、それに呼応するように都市部の妊産婦に産後うつが現れてきており、これは妊産婦を取り巻く環境の変化によるものではないかと井家（2011）は述べている。

さらに、松岡（2009）は、マタニティーブルーや産後うつ病が西欧社会で高い頻度で見られるようになった原因は、特別の期間としての産褥という概念がなくなったこと、母になった女性への実際的な援助がないこと、母という地位への認知や注目が欠けていることが挙げられると指摘している。特に、マタニティーブルーや産後うつ病が現れたのは1960年代の西欧であり、この原因として、1950年代から1960年代にかけて西欧では出産が産科と精神科の両方から医療化されたことによるのではないかと指摘している。さらに松岡（2009）は、妊娠・出産が家庭の中から医療が扱うものとなり、産後の女性たちの精神的な落ち込みについて疾患や症状という概念で医療的な診断がなされたためではないかと考察し、さらに、儀礼や相互扶助といった文化的緩衝装置の中での出産から、安全性中心の出産へと変化を遂げると同時に、女性たちは伝統的な社会の中で得ていた様々な援助や保護から切り離されてしまったことによる影響ではないかとも述べている。

産後の一定期間、女性を特別に扱う習慣・文化が世界各地で報告されているが、その時期は母子が身体的に危機的状態であり、その危機から救うための社会的な仕組みであったと考えられる。しかし、そのことは、身体的な危機の回避のみならず、共同体の中で身近な人が女性を支援することにより、母親になった女性の精神的な負担を軽減し、母親になることへの自信をつけ、母子関係の構築を円滑にすることにつながっていたと考えられる。

3) 現代の日本における産後の女性を取り巻く状況

現在の日本における出産環境は産科医療施設の減少により、出産施設は集約化され、産後の入院期間が短縮化されている（坂梨、2011）。そのため、産後の女性は体調の回復や育児技術の習得、特に母乳哺育のためのスキルを十分得る前に退院せざるをえない状況が生まれてきている。また、入院施設が母子異室での管理だった場合、子どもの泣きや授乳のタイミングなど、子どものいる生活へのイメージが入院中にはつかみにくいまま退院することになる。現在出産する世代は、子どもの世話をした経験が少なく、子育ての具体的なイメージがないまま親になっていることが多い（原田、2004）。自分の子どもで初めて子どもの世

話をすることとなる場合も多いため、育児そのものへの不安は大きく、西海、松田（2008）によれば、特に産後 2~3 週では子どもの泣きに関するストレスが高く、心理的ストレス反応も高まるとされている。また、武田、小林、加藤（2013）の調査でも産後 1 か月の母親のストレス内容として、子どもが寝ない、子どもの泣き・ぐずりをはじめとした思い通りにいかないストレスが高く、子どもへの対応によって引き起こされる寝不足や家事・育児が大変といった負担感、自分の時間がないことへの不満などがあるという。また、夫の協力がないうちもストレスとして指摘されている（武田、小林、加藤、2013）。特に、産後 1 週でストレス反応が高い女性は産後 4 週において育児ストレスが強く、ストレス反応も持続すること、積極的な問題解決や気分転換のコーピングの活用も少ないことも指摘されている（大野、眞鍋、2013）。母親自身の心身の疲労に加え、思い通りにならない育児、夫や家族からのサポートが少ない孤独な状況が続けば、自身で問題を解決していく力を失い、児童虐待にもつながりかねないだろう。井上、篠原、鈴木ら（2014）は、母親の主観的虐待観は「妊娠出産の満足なし」、「育児に自信が持てない」、「子どもとゆったり過ごす時間なし」、「父親の育児参加なし」、「父親は子どもと遊ばない」、「相談相手が誰もいない」といったこととの関連を明らかにしている。母親自身が自分は虐待しているのかもしれないと思う状況の背景には、孤独な育児環境が浮かび上がっている。

また、近年は出産年齢の高齢化や勤労妊婦の増加などから、産科的リスクが上昇したり、産後うつ等メンタルヘルスの問題が顕在化してきている。現在、日本においては、産後うつの可能性がある女性は 9.0%と報告されている（厚生労働省、2013）。産後の女性を支援する文化の仕組みが失われ、次いで家族からの産後のケアも受けにくくなっている現状にあっては、産後のメンタルヘルスについても注意して見ていく必要があり、社会的な支援の仕組みが必要になってきていると言える。

このような背景の中、日本においても産後ケアを専門に行う施設が誕生してきた（青山、萩原、丹波、2010）。また、厚生労働省は平成 26 年度に妊娠・出産包括支援モデル事業を行い、市町村を対象とした産後ケア事業の補助を始め、平成 26 年度は 29 市町村が取り組み始めた。平成 27 年度は妊娠・出産包括支援事業が約 150 市町村で実施予定とされた（厚生労働省、2016）が、これは全市町村の 1 割程度である。

市町村の産後ケア事業の受け入れ施設としては有床助産所が挙げられる。有床助産所ではこれまでも他施設で出産した人でも産褥入院として受け入れ、産後ケアを行ってきた経緯がある。助産所で行われる産後ケアは、家庭的な施設の中で、産後の女性の体を癒し、食

事や身の回りの援助、育児のアドバイス、母子の愛着形成の促進を行うといったものである。しかし、利用者は多くない。

日本で産後ケアが普及していない要因の一つとして、女性側の意識の問題も考えられる。現代の日本においては、産褥期を大事に過ごすという義務的な概念がなくなり、産後の女性自身も、産後に自分がケアを受ける必要がある状態だという意識が薄くなっている可能性がある。妊娠・出産が生活の中に根差していた時代とは違い、産後の自分の心身の変化を予測することが難しく、また出産が終わればその後は医療的には問題がないと判断されることも関与しているであろう。女性たちは心身の回復や母親としての自信、親子関係の構築のために必要なケアを、以前に比べ受けにくく、また自らも必要性を自覚せず進んで受けようとしなくなっており、不安を抱えて産後を過ごしている可能性が高い。

家族によって提供されてきた産後ケアが受けられないのであれば、社会的に産後ケアを提供する必要がある。現在産後ケアが行政施策の一環として普及されていくことは望ましいことである。これまでのわが国の歴史や諸外国の例からも、産後ケアが十分提供されるようになれば、女性は身体の回復のみならず、安心して産後を過ごすことができ、良好な親子関係の基盤を築いていくことができるのではないかと期待される。

2. 研究動機

日本において産後ケアが行政施策として動き出したことは、最も育児不安の高まる産後早期に安心と安全を提供する環境整備として期待される。しかし、産後ケアとはいったいどのようなケアを指すのか、またその効果はあるのか、女性にとって、産後ケアを受けることはどのような意味があるのか等、産後ケアを推進していくための根拠はまだ十分明らかにされてはいない。

産後ケアの定義として、北田（2015）は産後ケアの概念分析を行い、「産後の回復を促進する関わり」、「産後における役割を遂行できるような関わり」、「ケアの継続に向けた支援」を実施することにより、「母親役割の獲得や受容」、「母親役割遂行に向けた身体的調整」につながり、「精神的な安楽の経験」を母親に与えるということを提示した。

また、産後ケアとしてどのようなケアが行われているのかという実態調査としては、稲田、相良、島田（2016）の有床助産所・病院・診療所を対象とした質問紙調査によれば、施設が提供している産後ケアは、各施設とも母親の身体的な回復を配慮しながらの授乳指導、授乳に適した抱き方、含ませ方の指導、母乳分泌と授乳前後の乳房の状態の評価、今後の授乳の

方針への支援などの【授乳の支援】、沐浴指導や、児の気質に合わせた世話の仕方のアドバイス、児の泣きへの対応などの【授乳以外の支援】、母親の身体回復を考慮した母子同室、母親のフィジカルアセスメントや産褥体操、栄養指導などの【母親の身体的ケア】を中心的なケアとして行っていることが明らかになった。一方、産後ケア利用者を対象にした聞き取り調査によれば、利用者が受けたと認識したケアは、「母親への身体回復の支援」、「授乳の支援」、「授乳以外の育児支援」、「母親への心理社会的支援」、「家族間調整」であった（相良、稲田、國分、島田、2016）。

また、日本で先駆的に開設された産後ケアセンターにおける産後ケア事業の利用者意識調査によれば、産後早期に母親が元気になれる要素は、食事を含む休養、受容される体験、授乳がうまくいくことであった（小松崎、齋藤、青山、阿部、萩原、丹波、宮里、2011：富田、小堀、渡部、阿部、宮里、齋藤、福永、2010）。

これらの報告から、産後ケアとして、母親への身体的ケアと授乳の支援を中心に、心理社会的な支援、家族間調整など幅広い支援が実施されることで、利用者である母親は十分に休養でき、受容される体験によって元気になっていくといった効果があることが考えられる。しかし、佐藤（2016）は、日本の産後ケアに関する文献検討を行い、全ての褥婦・母親に標準化された方法で行われている身体的・精神的ケアがなく、産後に行われるケアの内容は定まっていないと述べている。標準化されたケアとなっていないため、産後ケアの効果はあるのか、女性にとって産後ケアを受けることはどのような意味があるのか等については明確になっていない。文化人類学的なフィールドワークによって明らかにされた先行研究の結果によれば、産後に女性が他者からケアされることは、母子の危機を救うために必要な仕組みであったのではないかと考えられるが、出産の安全性が高まり、医療的な危機は出産施設で回避できていると考えられる現代において提供されている産後ケアは、母子にとってどのような意味があるのか、ケアによってもたらされる効果は何なのか明らかにしていく必要がある。以前は共通認識としてあった、産後の養生という義務的概念がなくなった現代において、産後ケアを受けることは、女性にとってどのような経験になっているのかを明らかにすることで、現代に必要な産後ケアのあり方が見えてくるのではないかと考える。

そこで本研究では、産後ケアを受けた女性の立場から、産後にケアを受けたことは女性にとってどのような経験であったのか、その経験は女性にとってどのような意味があるのかを明らかにしたいと考えた。産後ケアとしてどのようなケアがどのくらい行われているのか、その効果はどのくらいあるのかといった内容は量的研究によって明らかにすることが

可能である。しかし、女性が認識した経験の意味を明らかにするためには、ケアを受けた女性自身がその経験をどのように認識しているか、その人の思いや背景も含めて、その人の言葉で表現してもらう必要がある。そして、一人ひとり違う経験の意味を明らかにするためには、語られなかったことも含めて解釈する必要があり、そのためには分析方法として現象学的アプローチを用いることが適切ではないかと考えた。本研究は現象学的アプローチを用いて、産後に他者からケアを受けた経験は女性にとってどのような意味があるのかを明らかにしたい。

3. 研究の意義

本研究では、産後に他者からケアを受けたことは女性にとってどのような経験であったのかについて、産後早期に産後ケアを受けた女性の視点から捉えるために、産後ケアを受けた女性に対してインタビューを行い、その経験の語りを現象学的に分析する。現象学的アプローチを用いることにより、女性が産後に他者からケアを受けたことは、女性自身にとってどのように認識されたのか、その経験の構造を明らかにすることができると思う。

研究の成果は、産後の女性にとって産後に他者からケアされることの意味を社会に示すことになる。産後ケアを受けることは、女性にとってどのような経験になっているのかを明らかにすることで、現代に必要な産後ケアのあり方が見えてくるのではないかと考える。

また、現象学的アプローチによるインタビューは非構造化インタビューの形式をとるが、非構造化インタビューは、事象に関して、話し手である研究協力者の言語化を促し、思いを十分に語るができる方法とされている（松葉、西村、2014）。研究協力者はインタビューによって自身の経験を語ることにより、産後に他者からケアを受けたことが自分自身にとってどのような経験だったのか、自分自身の思いを整理し振り返ることができる。女性にとって貴重なライフイベントである出産・産後の経験を振り返り、その思いを整理することは、産後に自身の身に起こった経験の統合ができるとともに、母親役割を肯定的に捉え、児や家族への愛情を確認することや、社会における女性の立場、特に自分自身が社会とどう関わりを持っていくか考えるきっかけにもなりうる。すなわち、研究の過程が研究協力者である女性にとっても意義あるものになると考えられる。

II 研究目的

1. 研究目的

産後早期に産後ケアを受けた女性に対してインタビューを行い、その経験の語りを現象学的に分析することにより、産後にケアを受けたことは女性にとってどのような経験であったのか、その経験は女性にとってどのような意味があるのかを明らかにする。産後ケアを受けることは、女性にとってどのような経験になっているのかを明らかにすることで、現代に必要な産後ケアのあり方や、産後の女性の支援方法のための示唆を得る。

2. 用語の定義

1) 産後ケア

産後ケアについて、一般社団法人産前産後ケア推進協会は「産後ケアとは、分娩後、妊娠や分娩によって変化したからだや妊娠前の状態に戻るまでの期間、あるいは、分娩後のホルモンバランスの変化に伴い精神的に不安定な期間、母親になった女性の心身を癒し、親子の愛着形成と、親としての自立を促し、社会復帰への援助を行う、産後の女性を包括的に支援する実践をいう。」と定義している（一般社団法人産前産後ケア推進協会、閲覧日 2016 年 12 月 4 日）。また、北田（2015）は産後ケアの概念分析により、産後ケアは「母親の身体的・精神的な回復が促進され、母親やその家族が産後における役割を遂行できるような関わりであり、さらにこれらのケアが継続して行われるような支援を行うこと」と定義している。さらに、福島（2014）は「産後ケアとは、産褥期からの母親が、心身ともに健やかに育児に関わっていけるように気を配ること」を指すとしている。いずれも、産後の女性の身体的・精神的のみならず社会的なニーズに対するケアも含んで産後ケアと定義しており、本研究においても、それらの包括されたケアの実践を産後ケアと定義する。

また、本研究における「助産師の産後ケア」とは、ここで定義する産後ケアと同じ内容を指す。

2) 産後早期

本研究では、産後早期を産後 2 か月までとする。産褥期間は産科学的には産後 6～8 週間と定義されており身体的な変化が大きい時期であるため、この期間を産後早期とする。

III 研究方法

1. 研究方法

本研究は、現象学的アプローチを用いた質的記述的研究で行う。現象学的アプローチの目的は、生きられた経験 (lived experience) を統合的に記述し、その構造を明らかにすることである。産後早期に産後ケアを受けた女性が、その経験をどのように認識しているかについて、その人自身が理解しているとおりに理解し、経験の意味を明らかにするために、本研究では現象学的アプローチを用いる。

2. 現象学的アプローチを用いる理論的根拠

日本において、看護の領域で現象学的研究を用いた論文が紹介され始め、現象学的アプローチが看護研究で用いられるようになったのは 1990 年代からだと言われている (渡邊、渡邊、高橋、2004；松葉、西村、2014)。現象学的研究が看護学に適用されるようになった理由について、松葉、西村 (2014) は、第一に看護学の研究対象が、物理的側面だけでなく心理的、社会的側面を備えた人間の病いや健康だからと推測し、第二に看護研究の対象として病いや健康が、自然科学的研究に必要な条件のコントロールや追試を受けつけず、つねに変化している対象だからだとしている。患者や家族が遭遇している経験を、彼らの意識にのぼらない経験までも含めて理解しようとするとき、また、熟練看護師がデータを見る前から患者の異変に気づくような意識的でない行動を理解しようとするとき、自然科学的研究では捉えきれず、現象学的研究はこうした経験を明らかにすることに適していると考えられる。

本研究では、産後ケアを受けた女性がその経験をどのように認識しているか、その経験の意味を理解しようとする。出産からその後続く産後の経験は、女性にとって貴重なライフイベントであり、出産体験は産後 1 年以内の抑うつに対して影響を及ぼす (佐藤、加藤、伊藤、顧、掛江、2008) ように、女性の心身に影響を及ぼす経験である。このような重要な時期に産後ケアを受けたことは、女性にとってどのような経験と感じられたのか、その経験は女性にとってどのような意味があるのか。これらを理解するには、産後ケアを受けた女性に、自身が経験したありのままを聞き、ありのままに書くことが必要である。産後ケアを利用して良かったという結果は得られている (小松崎、齋藤、青山、阿部、萩原、丹波、宮里、2011；富田、小堀、渡部、阿部、宮里、齋藤、福永、2010) が、その経験がどのように感じられたのかについては、先行研究では踏み込めていない。その人の経験の認識を知り、その経験の意味を明らかにするためには、現象学的アプローチを用いる必要がある。

現象学的アプローチを看護学分野で用いる場合、何を明らかにしたいのかによって、依拠

する知見は異なる。榊原（2011）は、看護ケア理論における現象学的アプローチを大きく二つの系譜に分けることを試みている。それは、①<患者の病気体験ないしその意味をその人が体験しているがままにありのままに理解し認識しようとするために現象学的還元の遂行や現象学的態度を求めるもの>と、②<病気を体験している患者やその家族、そして彼らにケアという仕方に関わる看護師の在り方を理解し解釈するためにそもそも人間という存在者がどのような在り方をしているかについて現象学的に知見を求めるもの>である。①は、フッサールの現象学的認識論の精神を受け継いだものであり、②はハイデガーやメルロ＝ポンティの現象学的存在論の知見に依拠するものとなっている。

看護学分野における現象学的アプローチで最も使用されているとされるジオルジの研究方法は、フッサールの現象学の精神を受け継いだものとされる。また、現象学的看護理論として代表されるベナー／ルーベル（1989／1999）の『現象学的人間論と看護』は、ハイデガーの現象学的人間論に依拠しており存在論的である。さらに、西村（2001）の『語りかける身体』は、植物状態にある患者への看護実践のあり方を現象学的に明らかにしており、これはメルロ＝ポンティの身体現象学（現象学的身体論）の知見に基づいている。

本研究においては、産後ケアを通して産後に他者からケアを受けたことをどのように認識しているのかについて明らかにしたいという視点から、①<患者の病気体験ないしその意味をその人が体験しているがままにありのままに理解し認識しようとするために現象学的還元の遂行や現象学的態度を求めるもの>であり、フッサールの現象学を前提とし、ジオルジの研究方法を援用することが適していると考えられる。

ジオルジ（2009/2013）は、「研究者は、他者たちから経験の具体的な叙述を得ることから始める」としており、これらの「叙述されるべき状況は、参加者自身によって選択され」、「現実に生きられた出来事を、可能な限り忠実に叙述する」ことが求められ、これらの叙述を分析するにあたっては、「心理学的現象学的還元」の態度を取ると述べている。現象学的還元とは「意識に現前しているものを適切に調べるために、もろもろの態度、信念、仮定を一時停止するプロセス」（ホロウェイ&ウィーラー、2002/2006）であり、フッサールの言う還元には幾つかのレベルがある。哲学的方法では自らの意識に現前するもののみを分析し、本質の追求のために超越論的現象学的還元を用いるが、ジオルジ（2009/2013）は心理学者の立場から、哲学的な還元のしかたではなく、心理学的分析により適した還元の態度をとり、「人々によって経験されている現象の諸々の意味を明瞭化する」という科学的現象学的還元を行うとしている。ジオルジのいう科学的現象学的還元は、フッサールが心理学的現象学

的還元と呼んだものである。

フッサールの現象学では最も普遍的な本質を追及し、それ無しではそれでは無くなってしまふような特徴を求め、本質を規定したと信じたならばその本質を可能な限り正確に叙述するという方法を取る。普遍的な本質を求めるために、超越論的現象学的還元を用いて、人間意識の視点を超越することが求められる（ジオルジ、2009/2013）。しかし、ジオルジ（2009/2013）はこの態度は「心理学的明瞭化のための感受性が十分ではない」と述べ、心理学の求めるものは人々によって経験されている現象の「意味の明瞭化」であると言う。また、哲学的方法とのもう一つの差異は、「データが単一の個人からでなく、複数人間からもたらされること」にあることも指摘している。そして、哲学的な本質の追求ではなく、複数人間から得られたデータから、「その構造に属する、より高いレベルの形相的な不変の意味を規定することを通して」、「分析している具体的な経験の構造を求める」ことを最終到達点としている。ジオルジ（2009/2013）は、フッサールの現象学に心理学の方法に適応する修正を加えているが、この方法は他の人間科学である社会学、教育学、看護学、人類学にも適用されると述べている。

本研究は看護学の立場から現象学的アプローチを取るものであるが、看護学が明らかにしようとする方向性はジオルジの追求する心理学の方向性と近似しており、ジオルジの方法を援用することとする。

3. データ収集

1) 研究協力者の選定

(1) 研究協力者の条件

産後早期である産後 2 か月までに産後ケア施設に宿泊し産後ケアを受けた女性で、インタビューにおいて自分の経験をぜひ語りたいと希望する人とした。

この期間に限定した理由は、産褥期間は産科学的には産後 6～8 週間と定義されており身体的な変化が大きい時期であること、宿泊型の産後ケアを受ける女性は、産後 2 か月までの利用が多いこと、また、原田ら（2004）によれば、産後の不安が高まり、出産後第一の危機と言われ、支援のニーズが高まるのが出産後 1 か月頃をピークとし 2 か月くらいまでの時期であることから、心身共に変化の著しいこの時期に産後ケアを受けた女性を本研究の研究協力者として選定することとした。

(2) 研究協力施設（産後ケア施設）の選定

研究協力者を募集するために、国内で宿泊型の産後ケアを提供している産後ケアセンターおよび助産所に対して、研究協力者募集への協力を依頼することとした。

産後ケアが提供される場所として、現在は、産後ケアセンター（産後ケア専門施設）、病院、診療所、助産所がある。産後ケアの種類としては、施設に宿泊して産後ケアを受ける方法（宿泊型、ショートステイ）、施設において日帰りで産後ケアを受ける方法（日帰り型、デイケア）、家庭訪問で産後ケアを受ける方法（訪問型、アウトリーチ）がある。本研究では、産後ケアを受けることとは、出産施設を退院した後、産後ケアを提供する施設に入所、あるいは通所・訪問により、産後の一定期間、身の回りの世話や育児の支援を受けることを指すこととし、研究対象とするのは、国内の産後ケアセンターまたは助産所で行われる宿泊型（ショートステイ）の産後ケアを受けた女性を研究協力者として募集することとした。

具体的に研究協力を依頼した施設は、産後ケアセンター1施設（Aセンター）、助産所4施設（B助産所、C助産所、D助産所、E助産所）である。

産後ケアを実施している施設は、一般社団法人日本産後ケア協会のホームページによれば、2014（平成26）年5月1日現在全国で103か所であった（閲覧日2015年7月1日）。その中で、先駆的に産後ケア事業を開始し、すでに実績があり、厚生労働省の2014（平成26）年度妊娠・出産包括支援モデル事業あるいは都道府県の産後ケア事業を実施した施設で、宿泊型産後ケアを実施している施設を研究協力施設の条件とした。Aセンターは国内で先駆的に産後ケア専用の施設として開設され、産後早期の宿泊型産後ケア利用者が多く、研究協力者を得るのに適した施設である。また、B助産所、C助産所については、首都圏内で同じ市内にある施設だが、当該市は厚生労働省の妊娠・出産包括支援モデル事業開始に先駆けて2013（平成25）年より産後ケア事業を開始しており、両助産所は市独自の産後ケア事業開始時より市からの選定を受けて事業を行っていた。すでに複数例の利用者が両助産所を利用していたため、研究協力者の募集に適していると考えた。D助産所は、首都圏内でB助産所、C助産所とは異なる県に2011（平成23）年に開設された助産所である。助産所開設時より産前・産後ケアセンターを設置し、独自に産後ケアの受け入れを行っていた実績があった。またD助産所のある市は2014（平成26）年度妊娠・出産包括支援モデル事業に参画しており、産後ケア事業は複数例の利用があった。E助産所は関西の主要都市にある助産所である。これまでは出産を中心に助産業務が行われていたが、E助産所のある市が2014（平成

26) 年度妊娠・出産包括支援モデル事業に参画し、E助産所は産後ケア事業実施施設として選定され事業を行っていた。助産所4施設はすべて分娩を取り扱う有床助産所であり、3床以上の入院室を備え、1年間に一定件数以上の分娩取り扱いのある助産所であり、ケアの質は保たれているため、本研究の研究協力者を得るのに適した施設であると考ええる。

(3) 研究協力者の数

5か所の産後ケア施設を研究協力施設とし、各施設から1人程度、計5人の研究協力者を得ることとした。

ジオルジ(2009/2013)は、生データにバリエーションを持たせることが重要であるため、「現象学的研究においては、収集される生データの量にも依存するが、少なくとも3人の被験者が常に必要」としている。よって、本研究では5人の研究協力者を得ることを目指した。

(4) 研究協力者のリクルート方法

①研究協力者募集チラシの配布(研究協力施設への依頼)

研究協力施設の管理者に対して、研究協力依頼書(資料1)を用いて、産後2か月までに産後ケアを受けた女性に対して、研究協力者募集チラシ(資料2)を配布していただくことについての協力を依頼した。研究者より口頭と文書にて説明を行い、研究協力を同意が得られる場合は承諾書(資料1)により承諾を得た。承諾書は研究協力施設用に控えを渡し、研究者は原本を保管した。研究協力者募集チラシ(資料2)の配布期間は依頼から2か月間とし、期間内に研究協力者1人が決まった場合は配布を終了した。

②研究協力の申し出の方法

研究協力者募集チラシ(資料2)を見て、研究協力者より研究者へ電話または電子メールで直接申し出てもらった方法を取った。これにより、研究協力者が研究協力施設の管理者に特定されることはない。

1施設より多数の申し出があった場合はお断りする必要があるため、研究協力者募集チラシにその旨を記載した。

③研究協力者への説明方法

研究協力の申し出のあった研究協力者に対して、研究者より面談の日時・場所の調整を連絡し、研究協力の依頼を行った。

面談において、研究者より研究協力依頼書（資料 4）を用いて、研究目的・研究方法・プライバシーの保護・自由意思での参加であることを十分に説明し、研究協力の同意書（資料 5）ならびに同意撤回書（資料 6）、返信用封筒（撤回の場合使用）についても説明の上、手渡した。

<研究協力者へ依頼・説明した内容>

- ・研究目的は、産後ケアを受けた女性たちが、産後ケアをどのように認識しているのか、産後に他者からケアを受けたことは女性にとってどのような経験なのかについて明らかにすることである。
- ・協力していただきたい内容は、産後ケアを受けたことはどのような経験だったかについて、インタビューで自由に語っていただくことである。
- ・インタビュー時間は 60 分程度を予定しているため、その時間を確保していただきたい。
- ・インタビューで話したくないことは話さなくてよい。質問に答えることを拒否することもできる。
- ・お子様は同伴して構わない。インタビューに集中するために、別室で研究者が同伴する保育担当者に預けることもできるし、預けたくない場合はインタビューの席にいても構わない。
- ・ご希望があれば、自宅等研究協力者が指示する場所に訪問してインタビューすることも可能である。
- ・インタビューの内容は IC レコーダーに録音させていただくとともに、インタビューの時の状況はフィールドノートに記載させていただきたい。録音データおよびフィールドノートの内容はすべて文字化し叙述に起こし、研究終了時（平成 29 年 3 月）に録音は削除し、フィールドノートはシュレッダー処理する。
- ・分析に際して個人を特定する情報はいっさい含めない。研究協力者の名前やインタビューに登場した人の名前は記号に置き換える。
- ・インタビューにより時間的な拘束がかかる。
- ・インタビュー場所はできるかぎりご自宅から移動距離の少ない場所で行うこととするが、移動のための交通費について負担をかけることになるため、交通費については実費をインタビュー当日に研究者よりお支払いし精算することとする。

ととする。

- ・謝礼としてお礼の品（タオルハンカチ等）をお渡しする。
- ・研究への協力は本人の自由意思に基づいて行い、協力しないことで不利益を被ることはない。いつでも途中で研究協力を撤回することができ、その際提供されたデータはすべて消去する。
- ・研究協力を撤回する際には、同意撤回書を郵送する方法に加え、希望する場合は電子メールで直接申し出てもよい。
- ・研究協力の期間は、原則、研究の承諾が得られてからインタビューが終了するまでである。
- ・1回のインタビューで経験を十分に伺いきれない場合、再度インタビューをお願いする場合があるため、そのことについても同意をいただく。
- ・研究結果は武蔵野大学大学院看護学研究科の公聴会で発表する。学術目的のために学術雑誌等に公表する予定である。その際個人を特定されるデータは含まれない。
- ・以上の説明を受けた後、研究への協力について考えていただき、協力可能な場合は1週間程度で研究者に再度連絡をいただきたい。

④研究協力者の同意を得る方法

研究協力の内容と方法を十分理解していただいた上で、研究協力が可能な場合は、後日改めて、電話あるいは電子メールで研究者へ連絡してもらい、インタビューの日程調整を行った。インタビューを行う時期は、研究協力者の予定に合わせ、いつの時点でも良いが、産後ケアの経験についてできるだけ記憶が鮮明なうちに行うこととした。

インタビュー当日に改めて研究協力の同意を確認し、同意書（資料5）への署名を得た。同意書は研究協力者に控えを渡し、研究者は原本を保管した。インタビュー実施後、同意を撤回したい場合は同意撤回書（資料6）を郵送または電子メールで研究者へ申し出てくださいとし、分析が進んだ段階でも同意撤回の申し出があった場合には分析データから除外することができることを説明した。以上により、研究協力者の自由意思と拒否権の確保は保証されたと考えた。

(5) 研究協力期間

研究協力者1人につき、研究協力の同意が得られてから、インタビューが終了する

までとした。

2) 研究期間

研究期間は、研究倫理審査の承認を受けた平成 27 年 10 月 29 日より平成 29 年 3 月 31 日までである。

3) データ収集の方法

研究協力者のインタビューは、プライバシーが守られる場所で行い、話したくないことは話さなくてよいこと、質問に答えることを拒否することもできることを保障して行った。児はインタビューの場所に一緒に連れてきてもらうこともできるようにし、インタビュー中は別室で研究者が同伴する保育担当者に預けることができるようにした。研究協力者が希望した場合には、自宅等へ訪問してインタビューを実施した。

インタビューは、研究協力者の語るペースに合わせて行い、かかる時間は 60 分程度と考えて行ったが、時間は区切らず語りただけ語ってもらうこととした。

研究協力者の許可を得た上で、インタビュー内容は IC レコーダーに録音した。録音を拒否された場合には、研究協力者の許可を得た上でメモを取ることにした。

研究協力者に対し、非構造化インタビューによりデータを収集した。インタビューに際しての最初の質問を、インタビューガイド（資料 7）に示し、その後の会話においては、研究者は流れを遮らないように短い質問を繰り返していった。

産後にケアを受けるということは、他者から大切にされることではないかという研究者自身の概念を括弧入れし、純粋に研究協力者が語る経験の語りを聞き取るようにした。ジオルジ（2009/2013）は、インタビューに関して、「参加者を方向づけること」と「参加者を誘導すること」との間を区別すべきであり、経験の特定の領域に参加者を方向づけることは、偏見を助長することではないとしており、参加者とのラポールを確立した上でインタビューすべきと述べている。本研究においても、インタビューガイド（資料 7）を用いて研究協力者の語りを方向づけながら、語りやすい環境を作りながらインタビューを行っていった。また、インタビュー中の研究協力者の表情や大きなしぐさ、気になったことはフィールドノートに記載しテキストとして収集した。

4) インタビューにおける信頼性・妥当性の確保

インタビューにおいては、最初の質問についてはインタビューガイドを用いて始めたが、その後は研究協力者の語りに共感しながら、できるだけ研究協力者の思考の流れに乗るようにした。また、緊張感が強まれば十分な語りが得られないと考えられるため、本題の内容に入る前に、家族背景や現在の育児の様子など周辺の話題について会話をを行い、お互いリラックスした状況になったところで語ってもらうよう心がけた。

また、非構造化インタビューであるため、インタビューにより研究者と研究協力者の視点がすり合わされながら解釈が更新されていくことも考慮し、インタビュー内容をすべて明らかに叙述することにより、インタビュー内容の信頼性を確保することとした。

4. 分析方法

1) データ分析手順

インタビューデータはすべて文字化し叙述とした。なお、分析に際して研究協力者の名前やインタビューに際して登場した人の名前は記号に置き換えて書き起こした。また、インタビュー中のメモ、観察したことはフィールドノートに記載し、これらはすべてテキストとして蓄積し、分析に活用することとした。

文字化された叙述およびテキストは、ジオルジ(2009/2013)の分析手順である以下の(1)から(3)を援用して分析を行った。

(1) 全体の意味を求めて読む

研究者は科学的現象学的還元の状態、人間科学的視点を取り、データの諸々の含意に対して感受性を鋭くして、叙述全体の感じを掴むために全体を読む。

(2) 意味単位の決定

叙述の内部に含まれている幾つかの意味単位を確立する。

(3) 参加者の自然的態度の表現の、現象学的心理学に感受性のある表現への変換

意味単位へと分けられた叙述の始まりに再び立ち戻り、その生活世界の叙述の人間科学的含意を、より一層満足のいく仕方でいかに表現するかを見出すために個々の意味単位を吟味する。こうして変換された意味単位を統合して、研究協力者の経験についての一貫性のある陳述とし構造を求める。

2) 信憑性の確保

質的データの信憑性を確立する4つの基準は、信用性(信用可能性)、明解性(依存性)、

確認可能性、転用可能性とされている（ポーリット&ベック、2004/2010）。

本研究は現象学的アプローチとしてジオルジの方法を参考にした。ジオルジは現象学的心理学者として科学的視点も重視しており、科学的であるためには、研究者によって遂行された分析の方法、手続き、方略が、批判的他者に可能な限り入手可能となることとしている（ジオルジ、2009/2013）。

ジオルジ（2009/2013）は、研究協力者から経験の具体的で詳細な叙述を得て、分析の方法について十分に良く叙述されなければならないとし、そうすることで、如何なる批判的他者であっても、現象学的心理学の知識があるならば、分析のステップを追うことができ、見出された事柄を確認するか、あるいはそれに挑戦するかできるようになると述べている。すなわち、データの信用性を保つために、インタビューで得られたデータはすべて文字化し叙述すること、そしてその後のステップとして意味単位の確立、意味単位の吟味と統合においては、その過程を追えるよう正確な記述を行った。これにより信用性と確認可能性を確保することができると思う。

ジオルジ（2009/2013）は現象学的視点においては完全であることが基準ではなく、適切性があることが基準であると述べている。適切性は、研究されている現象に関して、新しく洞察に満ちた知識が獲得されるほど十分に明瞭な記述であることである。現象学的視点にとっては、叙述対象の実際の現実性が問題になるのではなく、対象が研究協力者にどのような現前したのかということが問題となるのである。ジオルジ（2009/2013）は誤った記憶は、正確な記憶よりもより多くを露わにしうる、歪曲は主観性の働きを露わにすると述べている。よって、本研究においても、分析のステップを追うことができるよう十分に叙述することとした。これにより、信用性（信用可能性）、明解性（依存性）、確認可能性が確保できる。

また、その際には、現象学的還元の態度として、研究している現象についての過去の知識は括弧入れしなければならないこと、叙述の中で提示された物事は現象であると受け取られなければならないことを徹底した。その上で客観性のある分析を行うことにより、転用可能性を確保するようにした。

5. 倫理的配慮

1) 研究協力者の研究への参加・協力の自由意思と拒否権の確保

研究協力者は研究協力施設（産後ケア施設）で配布された研究協力者募集チラシ（資料 2）

を見て、自由意思で研究協力を決めることができるようにした。そして、研究者へ電話または電子メールで直接申し出ていただく方法を取った。これにより、研究協力者が研究協力施設（産後ケア施設）の管理者や職員に特定されることはなかった。

研究協力者へは研究者より面談の日時・場所の調整を連絡し、研究協力の依頼のための面談を行った。面談において、研究者より研究協力依頼書（資料 4）、研究協力の同意書（資料 5）ならびに同意撤回書（資料 6）、返信用封筒（撤回の場合使用）を手渡し、文書と口頭で研究協力依頼内容を説明した。その際、研究への協力は本人の自由意思に基づいて行い、協力しないことで不利益を被ることがないこと、いつでも途中で研究協力を撤回することができ、提供されたデータはすべて消去することを十分説明した。研究協力を撤回する際には、同意撤回書（資料 6）を郵送する方法に加え、希望する場合は電子メールで直接申し出ていただいてもよいことを伝えた。

研究協力の内容と方法を理解していただき、同意するか否かを考慮する時間を十分にとる意味で 1 週間程度の期間において、研究協力が可能な場合は改めて研究者へ連絡してもらった。インタビュー当日に改めて研究協力の同意を確認し、同意書（資料 5）への署名を得て、研究協力への同意が得られたものとした。

インタビュー開始後もいつでも途中で中断および再開することができること（児がぐずり出す、体調不良、気分の落ち込みなどが発生した場合も含む）、インタビューの途中または終了後であっても研究協力を辞退することが可能であることを十分に説明した。

これらにより、研究協力者の自由意思と拒否権の確保は保証されたと考える。

2) 個人情報およびプライバシーの保護と匿名性の厳守方法

研究協力が同意が得られた研究協力者に対しインタビューを行った。研究協力者のインタビューは、プライバシーが守られる場所で行い、話したくないことは話さなくてよいこと、質問に答えることを拒否することもできることを保障した。分析に際して個人を特定する情報はいっさい含めないこと、研究協力者の名前やインタビューに際して登場した人の名前は記号に置き換えることを事前に説明した。インタビューは、研究協力者の語るペースに合わせ非構造化インタビューとした。

研究協力者の同意を得て、インタビューの内容は IC レコーダーに録音し、インタビュー時の状況はフィールドノートに記載した。録音を拒否された場合には、研究協力者の許可を得た上でメモを取ることにしたが、拒否されることはなかった。録音データおよびフィール

ドノートの内容はすべて文字化し叙述に起こし、研究終了時（平成 29 年 3 月）に録音は削除し、フィールドノートはシュレッダー処理する。研究協力者には ID を付与し、再度インタビューを行う場合と研究協力辞退に対応するため、ID と個人を連結可能匿名化したものを紙媒体に記載し、ID の記載された他のデータとは別々に、鍵のかかるロッカーに保存した。研究終了時に紙媒体は消去する。インタビュー後分析が進んだ段階で研究協力への同意が撤回された場合も、そのデータは分析から除外し消去することができることとした。

録音データおよび録音データを書き起こした叙述やテキスト等の電子媒体は専用のパソコンでパスワードをかけて保存した。当該パソコンはセキュリティ対策を有し、データ流出防止のため LAN 接続せずに使用し、パソコン自体も鍵をかけて保存した。電子媒体以外のフィールドノート等紙媒体の資料や同意書等は鍵のかかるロッカーにて保存した。すべてのデータは研究終了後、研究者が責任を持って破棄する。

3) 予測される研究協力者の不利益とそれを回避する方法および研究協力者に期待される利益

研究協力者に対する負担は、1 回のインタビューにつき 60 分程度の拘束がかかることであった。テーマ内容によっては心理的な負担をかける場合があるため、万が一、面接において産後うつなどの症状が見られるようであれば、面接を中止し、本人の了解のもとに適切な相談機関へつなげるように配慮した。また、面接により、気分を害し心理的な負担をかけてしまった場合は、十分に謝罪し、本人の了解のもとに適切な相談機関と連携して誠意をもって対応することとした。

インタビュー場所はできるかぎり自宅から移動距離の少ない場所で行うこととしたが、移動のための交通費について負担をかけることになるため、交通費については実費をインタビュー当日に研究者よりお支払いし精算した。

研究協力者にとっての利益は、女性自身にとって大きなライフイベントである出産・産後の経験を振り返り、その思いを整理することにより、経験の統合ができるとともに、母親役割を肯定的に捉え、子どもや家族への愛情を確認することや、社会における女性の立場や自分自身のこれからの社会との関わりを考えるきっかけにもなりうると思われる。

4) 研究結果の公表

研究結果は、武蔵野大学大学院看護学研究科の公聴会で発表すること、学術目的のために

学術雑誌等に公表する予定であること、その際、個人を特定されるデータは含まれないことを説明した。

5) 研究倫理審査

本研究は武蔵野大学看護学部研究倫理委員会の承認を経て行った (2708-2)。

IV 結果

1. 研究協力者の経験

5人の研究協力者よりインタビューの協力を得ることができた。産後ケアを受けた研究協力者A、B、C、D、E5人の経験と経験の構造を以下に記述した。研究協力者の語りは「 」とし、前後の文脈でわかりにくいところには()内に言葉を補った。それぞれの語りに、資料9 研究協力者のインタビュー結果のデータに付した意味単位の番号を挿入した。経験の構造では、研究協力者それぞれの経験におけるテーマを【 】で示し記述した。

1) Aの経験

Aは、30代の初産婦で、医療施設において帝王切開術で出産した。術後5日目に医療施設を退院したが、退院後から乳房トラブルがあり、ケアを受けた自宅近くの助産院の助産師の勧めで、助産院の宿泊型産後ケアを利用した。その後、期間をおいて1泊2日で再度宿泊型産後ケアを利用、その後も同じ助産院でのデイケアを3回利用している。

Aは、退院後から乳房トラブルで乳房に痛みがあり、自宅近くの助産院で乳房ケアを受けた。Aは、その助産院で「まず言われたのは、あの、ま、私、結構丈夫で、体力もあるほうなんで、ぴんぴんしてたんですけど。体はそうじゃありませんみたいなことを指摘してもらって」(2)、「2日3日ここに来て休んだらどう？」(3)と勧められ、宿泊型産後ケアを利用することになった。

Aは、産後の自分自身の状態を、「私、結構丈夫で、体力もあるほうなんで、ぴんぴんしてた」(2)、「あんまり自分が疲れてるとか、全然認識してなくて。ただ、まあ胸は痛いとか、あと子どもがちょっと低体重だったので、まずちゃんと吸ってもらえないので、それでちょっと苦労してるってことしか頭に無かった」(3)、「あんまり、そんなに辛くなかった」(14)と感じていたが、産後ケアを受けて、「ここ(助産院での産後ケア)に来て、あっやっぱり

疲れてたんだなっていうのが」(14) 認識できた。

A は、「とにかく、2泊3日、1回ちょっと休んでみたら、何となく前向きな気持ちになれた」(3)。「別に今までそんなに自分は別に前向きじゃないとか、後ろ向きな気持ちでやってたわけではないんですけども、何となく気持ちが晴れた」(4)と感じた。

A は、「一つは、お話し相手がいる、と、あとわからないことをすぐ聞ける、ってこと。あと、たぶん自分だと自分でやんなきゃいけないし、ここ(助産院)もなんとなく病院の延長ぐらいのイメージだったんで。うん。なんでも自分でやるのかなと思ったら、いつも助産師さんが一時的でも子ども預かってくれたりとか、あと、その、ゆっくりしてくださいとか。あと、休んで、食事も全部、出てきますし。で、とにかく休ませてもらえるんですよ。で、そういうのってあんまり自分じゃできないし、なんか親が来て、結局、今の住まいに親が来たって、結局動くの自分になるんで。」(4)、「どこに何があるかとか。あと、なんか、たかがお鍋の使い方にしろ、調味料の使い方にしろ、結局…。ここ(助産院)に来ると、それは全然なくなるので、そういう意味ではすごくリフレッシュできました。」(4)と言う。「私の場合、結構話す、誰かと話すっていうのは、すごい良かったかもしれない」(13)、「わかんないとも聞けるし、あれ？これー？みたいな。」(13)と気軽に聞いたことは良かった。特に「なんか(児が)泣くと(助産師が)すぐに来てくれる」(11)ことで、助産師に何でもすぐに聞くことができた。「あとシャワーも浴びさせてもらえるんで。シャワー浴びるのも結構大変ですよ、産後。」(11)と、児のことを気にせずに自分のことに集中できたことは、A自身のリフレッシュにつながった。

A はまた、「赤ちゃんへの接し方っていうのが、よくわかんなかった」(8)と言う。

A は、医療施設での経験を、「病院で言われることって、病院は事なかれ主義だから、何かあっちゃいけないから、ミルクは3時間おきにこれだけ飲ませてと言われて。で、1ヶ月健診とかで、体重が、1日30グラム増えてないからもっと増やしてくださいとか。ものすごい機械的」(8)と感じていたが、「まずそれを当たり前だと思っていて、そうしなきゃいけないのかなと」(8)思っていた。

しかし、「こちら(助産院)に来ると全然違ってて、起きたら飲ませればいいよとか、オムツも、あ、いいんじゃない、そんなちよくちよく替えなくてとか、赤ちゃん嫌がってなかったらいいよとか…。」(8)、「あと、病院とかだとなんか、添い寝とかそういうの教えてくれないし、こちら(助産院)だと、あの、寝なかったら添い寝してあげてくださいとか。」(8)、「赤ちゃんこういう、こういう気持ちだから、こういう抱っこの仕方がいいとあって、

こうすごく自然な目線で、話をしてくださるんですよね。」(8) というような児への対応の仕方や児の反応を見ることを教えてもらい、Aは、「そこが病院との大きな違い」(8) と感じた。そして、「それは私の中で腑に落ちたんですよね。ああ、ああ、こういうことかって。そこがすごく大きな違いだったんですよ。私にとって。」(8) と言う。さらに、「1日(児の)うんちが出なかったら、こより？やりますよね。うち、3日ぐらい出なかったら、「大丈夫ですよ、そんなの普通ありますよね、そういうの」って。ああそうだよなって思ったりとか。あと、「寝れないんだったら、赤ちゃんが寝てるときに寝てください」みたいな。で家事も結局やなくていい。「やらなくていいのよそんなの」みたいなことって。わかってはいるんですけど、なかなかー。そういうのちょっと気づかないんですよ。」(9) という助産師とのやり取りを通して、「あ、なんか、あ、赤ちゃんに合わせればいいんだって。」(7) 気づき、それは「意外と、大きな気づきだったんですよ、自分の中では。」(7) と感じた。Aは「自分の中で、病院で言われていることがあんまり信頼できなかつたんですよね。信頼できないというか、なんか変だなとずっと思ってたんですよ。ん、なんか機械的だし、で普通、おなかすいたら泣くだろうとか思ってたんですけど。なんで寝てるの起こしてまでやるの？だとか。結構、疑問に思ってた。そういうのじっくりきたし、ここ(助産院)に来たらいいんだよみたいに言われて。ああ、自分の考えていたことの方があってたんだなあって。ああ、それはそれでいいんだ」(10) と思えた。

そして、「この産後ケア受けなかったら、長い時間ここ(助産院)にいなかったんで、特に夜の過ごし方なんて、ひたすら夜泣き。今も泣くんですけど。ま、そういうのもなんかうまく付き合う方法みたいなのも、なんとなく、わかってきたっていうのはあります。それはすごく大きかった」(11) と言う。児が泣いていても「ま、泣かしときゃいいかなって」(12) 思えるようになった。自分がそう思えるようになったことはAにとって「自分の中でも凄い新鮮」(12) なことだった。

Aにとって産後ケアは、「一瞬、走っていたものを、こう、ちょっと休憩させてもらって」(17)、「ゆっくり考える」(17)「時間をもらえる」(17) 経験でもあった。「今まではその、やることをこなすだけなんですけど。なんとなく、おむつ替えてだとか、沐浴してみたいな。そこからちょっと、時間をもらえるんで。なんとなく、産んだときはこうだったのかな、とか。あと、その辺の整理がなんとなくつく感じですね。精神的な、精神的なっていうか頭の整理も、つく。ちょっと時間もらえるんで。」(17)、「私が仕事復帰する、復帰したいと思ってるんで、ま、その辺の、タイムライン的なところも、あと何ヶ月とか。」(18) といった

ことを考える時間が持て、「なんかすごい、何か元気になりましたね。」(18) と言う。「なんでもそうだと思うんですけど、なんか、作業をただこなすのと、作業っていうのは言葉悪いかもしれませんが。お世話をずっとし続けるのと、ある程度なんとなくその、こう流れるんだなってわかって、お世話するので全然違うのかなって、思ったりとか。あと一番は、長くは続かない、大変な時って。そういうことが頭の中で整理ができた」(19) と思う。

そして、頭の整理ができたことで、「コントロールできるようになってきた。自分の精神的なもの。」(20) と言い、具体的には、「今までは事象に対して、リアクトしてたんですけど、それをなんとなく、リアクト、リアクトしなくていいかなみたいな。」(20)、「そうやって付き合っていけばいいんだとか。」(20)、「あと、多少、なまけてもいいんだとかね。」(20)、「そういうことも、ちょっとなんとなく教わった感じですね。」(20) と、自身の変化を感じていた。

A は「頭の整理するって、やっぱすごい大事」(17) だが、それには、「1泊2日だと足りなかったなと思いました。2泊3日でなんかその切り替わったんですよ、なんとなく。」(21) と、宿泊型産後ケアを2泊3日利用したという時間が、「大きかったと思う。自分の中で。」(21) と言う。A は、「何か、仕事もそうなんですけど、1週間くらい休むと働いてもいいかなってあるじゃないですか。あれと同じかなって思ったんですね。なんとなく。」(22)、「働きたくなるって。」(22)、「あ、それが2泊3日だったのかな。その時には自分で思ってたんですけど。不思議、不思議なもんなんですよね。」(22) と感じている。

2) A の経験の構造

【休んで初めて疲れていたことに気づいた】

A は、産後、乳房トラブルで胸が痛いことと、児が低体重であまり母乳を吸ってくれないことしか頭になく、自分自身の体が疲労していることをあまり認識していなかった。しかし、乳房ケアを受けていた助産院で「体はそうじゃありません」と指摘され、宿泊型産後ケアを勧められ、利用してみることにした。自分では自分のことを「結構丈夫で、体力もあるほうなんで、ぴんぴんして」いると思っていたが、産後ケアを2泊3日利用してみたところ、「あっやっぱり疲れてたんだな」と初めて気づいた。

【休んだら何となく前向きな気持ちになれた】

A は、「休んでみたら」、「何となく前向きな気持ちになれた」。それまでも「別に前向きじゃないとか、後ろ向きな気持ちでやってたわけではない」が、産後ケアを受けて、「何とな

く気持ちが晴れた」。その要因は、「話し相手がいる」こと、「わからないことをすぐ聞ける」こと、そして、助産師が児のことを見ていてくれて、休ませてもらえる、シャワーも浴びさせてもらえる、食事も全部出てくることであった。特に、Aにとっては「誰かと話す」こと、助産師と話すことができ何でもすぐ聞けたことは大きかった。

【児に合わせていいと気づいた】

Aは、産後ケアを受けるまでは、「赤ちゃんへの接し方っていうのが、よくわかんなかった」。出産した医療施設で言われたことは「ものすごい機械的」だと感じたが、「それを当たり前だと思っていて、そうしなきゃいけないのかな」と思っていた。

しかし、助産院では児への接し方が全然違い、「(赤ちゃんが)起きたら飲ませればいい」、「オムツも、そんなちょくちょく替えなくて(いい)」、「(赤ちゃんが)寝なかったら添い寝してあげて」、「赤ちゃん、こういう気持ちだから、こういう抱っこの仕方がいい」と、「すごく自然な目線で」、児への対応の仕方や児の反応を見ることを教えてくれた。Aは、「そこが病院との大きな違い」だと感じた。そして、「それは私の中で腑に落ちた」。児への接し方だけでなく、家事も「やらなくていいのよそんなの」と言われ、自分でも「わかってはいる」が、「そういうのちょっと気づかない」ことを言ってもらった。助産師とのやり取りを通してAは、「あ、赤ちゃんに合わせていいんだ」と気づき、それは自分としては、「意外と、大きな気づきだった」。Aは「自分の中で、病院で言われていることがあんまり信頼できなかった」し、「なんか変だなとずっと思ってた」、「なんか機械的だし」、「結構、疑問に思ってた」いたため、児の反応を見て対応することを聞いたり、行ったりすることで、「しっくりきた」。そして、「ああ、自分の考えていたことの方があってたんだなあ」、「それはそれでいいんだ」と思えるようになった。今は、「(夜泣きに対しても)そういうのもなんかうまく付き合う方法みたいなのも、なんとなく、わかってきた」し、児が泣いていても、「ま、泣かしときゃいいかなって」思えるようになった。そう思えるようになったことは、「自分の中でも凄い新鮮」なことだった。

【ゆっくり考える時間をもらい頭の整理がついた】

Aにとって産後ケアは、「走っていたもの」(「やることをこなすだけ」、「なんとなく、おむつ替えてだとか、沐浴してみたいな」目の前の育児だけに追われている状況)を「ちょっと休憩させてもらって」、「ゆっくり考える」「時間をもらえる」経験でもあった。ゆっくり考える時間をもらえたことで、「なんとなく、産んだときはこうだったのかな」という振り返りや、医療施設で受けた「機械的な」指導と助産院で聞いた児に合わせて対応すればいい

いという違い、また、自分の職場復帰までのタイムラインなどを考えることができた。それにより頭の整理がつき、「何か元気に」なった。それは、「作業をただこなす」のと、「ある程度なんとなく、こう流れるんだなってわかって」育児をするのでは全然違うと気づいたということであり、育児で大変だなと感じる時期は長くは続かないと思えたことでもあった。

頭の整理がついたことで、A は自分の精神的なものもコントロールできるようになってきた。「今までは事象に対して、リアクトして」いたが、これからはそんなに「リアクト、リアクトしなくていいかな」と思えるようになり、児への接し方や家事も「そうやって付き合っていけばいいんだ」、「多少、なまけてもいいんだ」と思えるようになった。

A は、頭の整理をするにはある程度時間も必要で、「1泊2日だと足りなかった」、「2泊3日でなんかその切り替わった」と感じた。仕事でも「1週間くらい休むと働いてもいいかな」と思うのと同じで、自分にとっては2泊3日の産後ケアが、自分が切り替わるためには必要だった。仕事でも育児でも頭の整理をするにはある程度休む時間も必要で、不思議なものだなとAは思う。

3) B の経験

B は 30 代初産婦、医療施設において麻酔分娩で出産した。産後ケアについては妊娠中から自分で調べ利用登録をしていた。出産した医療施設を退院して1週間経ってから6泊7日で宿泊型産後ケアを利用した。退院直後は満室で予約が取れなかったため、予約ができた退院後1週間から利用した。その後も同じ施設にデイケアで3回通っており、産後3か月目にもう一度宿泊型産後ケアを1泊2日で利用した。

B は、「出産については妊娠期間があったんで、なんか、なんとなく準備する時間があった」(1)が、「子育て、子どもを育てるってということまで妊娠中になかなか想像が及ばなかった」(1)と言う。出産後、「一息つく間もなく子育てが始まって」(1)、「右も左もわからないまま、もうひたすらに始まってしまった」(1)とBは感じていた。

出産した医療施設では「(例えば授乳について) 何となく流れで教えてもらうだけで、こう道筋を全然説明してもらえなかった」(4)、「この先、赤ちゃんに授乳して育ててっていうのはこういうふうにおそらくなっていきますよっていう説明はまずなかった」(4)ため、退院して自宅に帰ってきてみると、「まずこの先授乳どうしたらいいか全然わからない」(4)、「赤ちゃんが泣いた時にどうやってあやしてる(あやしたらいいのか)、落ち着かせたらいい

いかっていうのも全然わからない」(4)という状態であった。先のことがわからない状態のまま、それでも「始まったので、やらなくちゃいけない」(1)となったが、自宅に帰ると「先生じゃないですけど、導いてくれる方がやっぱりいない」(1)し、「赤ちゃんのお世話とかも、もろもろ全部1人でやるから」(5)、「てんてこ舞いというか動き回っている状態だった」(5)と言う。

また、出産した医療施設では4人部屋での母児同室で、誰かの赤ちゃんが泣けば目が覚める環境であり、出産後の興奮した状態でもあったため、「ちょっとした物音でも目が覚めるので、ずっと落ち着かなかった」(5)と言う。

Bは産後ケアを受け、「静かな状態で個室がもらえてゆっくり眠れるのが、なんてすごいいいところと思った」(5)、「ゆっくりできるっていうのが、すごくなんかうれしかった」(5)と言う。産後ケアでは助産師が「本当にわからないこととか不安なことっていうのをこう少しずつ教えてくれて」(1)、「少しでも自信をつけさせてもらって家に帰ることができた」(1)と感じており、それはBにとって「すごく大きなことだった」(1)。

Bはまた、出産後の自分の身体について、「振り返ってみて、結構やっぱり、あの、1か月目か0か月目の頃って一、自分の体の状態を全然把握できてなくて一。出産って、自分が想像してたよりすごく体にダメージがあったみたいなんですね。それも自分でも、今も自覚できてないみたいなどころあるんですけど一。なんか、どうもそんなにすごい体にダメージがあったのに一、その一、何だかテンションが高い状態でずっとがんばり続けてきてしまっていて。」(13)、「自宅に帰ったら、自分のことなんて二の次で、何もできないですよね」(18)、「もしここでそういうアドバイスもらわないまま帰ってたら、今もう乳腺炎になっちゃってたと思うんですよ」(18)と言う。

そして、「出産で自分の体がすごい一、あの、ダメージがあつて一、それが治らないまま一、いつも以上にハードな生活が始まっていくっていうことが一、すごく辛かったです。」(22)と言う。Bは、「産後に、こんなに体が辛っていうこと、誰も教えてくれなかったなっていうのはありますね。」(22)、「自分の親とかから話聞くときにも、子育てはこうだったみたいな話はすごく聞くんですけど、産後にこんなに自分の体の回復に時間がかかる、ということについては、やっぱりみんな、自分も含めてやっぱり知らない人多いんじゃないですか。」(22)と言う。「例えば一、出産後の会陰の傷とかが、すごく痛みが時間がかかって一、それこそ座るのとか辛いとか一」(22)ということを実際に経験し、「え、こんなの聞いたことなかったよ」(22)となったと言う。Bは「出産というイベントでなんか精神状態が

ハイになってしまうから一、なんか意識的に休まない、自分で意識的に休息を取らないと一、結構体に負担がかかっていくんだっていうことが、もっと事前に知っていたら良かったな」(22)、「実際それを体験するまでなかなか、こんなに大変かっていうのが結びつかなかった」(22)と振り返っている。

Bは、産後しばらくは実家の母親に自宅に来てもらってサポートしてもらったが、「(親に)手を貸してもらってっていうのも～、申し訳ないな」(3)とっており、夫も仕事が忙しく家にあまりいないので頼れず、「そうすると1人で全部抱え込まなくちゃ」(3)とっていた。Bは「なんか当たり前のことかもしれないんですけど、やっぱり女の人が子育てとかかって、どうしても中心になってやりますよね。だから一、たぶん一、すごくこう責任感みたいなのが、自分がすごくやらないと、家のことも、育児も、やらなくちゃ、やらなくちゃって思っていて一、でも体がついていかない」(15)と感じていた。そして、「疲れるとやっぱり、どんどん思考がネガティブになって行くし一、なんかこう、考えることもどンドンどン狭まっていっちゃって一、もうこういう風にしかできないんだとかって悲観的になってっちゃう」(17)と心理的な変化についても語った。

Bは、「なんかこう、社会全体が日本のこう社会全体がやっぱり、お母さんっていう人が子ども育てるのが当たり前でしょっていう、なんか固定観念がきっとあると思うんですね。」(27)、「何かお母さんが子どもを育てるべきでしょうみたいな。お母さんが1人で担いなよっていう、なんかこう、そういうメッセージで、なんかそういうのが当たり前でしょっていう、考えがやっぱりどうしてもあって」(27)、「だからこういうところ(産後ケア施設)を利用するっていうことが一、うーん、なんか、そういう風になんかお母さんが甘えてるみたいな、出産した人が甘えてるみたいに思ってる人がもしかしているかもしれないし一。」(27)、「こんなに積極的に利用させてもらっている自分も、どっかで一、これは甘えなのかと思う時あるんですね。」(27)、「なんか他のお母さんはもっと頑張ってるかもしれないとか、1人でもっとやってるかもしれない、自分はこんなところに、なんかお金まで出して、お金まで出してもらって、ていうか家計の中から出して行くって、なんかこれは甘えなのか、もっと自分が頑張ればいいのかみたいに、なんか思っちゃう時もあるって、それも多分、育児してて疲れてて、思考が狭くなっててっていうループの中にあると思うんですけど。」(27)と言う。Bは、産後ケア施設を利用することを「上の世代の人たちが、そういうの(産後ケア施設)いいよね、行っておいでって言ってくれるんだったらすごくいいな」(28)と、自分の経験を通して感じている。

Bは医療施設退院後、児が哺乳瓶で飲んでくれなくなり、そのため母乳のみになったことで乳房の張りが続いていたが、産後ケアでは乳房マッサージも受けることができ、「おっぱいのケアしてもらえたのがすごく良かった」(7)と言う。

その後、生後2か月目ころから、「うちの子どもがおっぱいをあんまり飲まなくなって、体重の伸びが停滞してしまった時期があった」(8)。その時にも、Bは同じ産後ケア施設のデイサービスを利用し、「うまく飲んでないみたいだよっていうことをまず言ってもらえて」

(8)、授乳のアドバイスを受けることができた。デイサービスに通うことは、「定期的にちょっとアドバイスもらえてるとというのが心強い」(8)と感じ、「この前こうだったし、今こうなったからこうしてみようとかって言ってくださるとやっぱり安心できる」(8)と言う。

Bは、「指導してくれる人がもしいないまま、この4か月をやってきたとしたら、本当に辛かったと思うんですね。」(11)、それは「たとえばその体重が増えない、かった、っていうことが、3~4か月健診でわかったとしたら、なんか、それに気付かなかった自分をすごく責めたと思うしー、なんか、子どもに申し訳ないみたいな感じになってしまうと思うんですね。とか、うまく育てられなかったという自信、喪失、みたいなことも起こってしまうと思うんでー。」(11)と思うからであった。Bは、「そういう大きな負担じゃなくて、すごくこう定期的に、アドバイスしてもらえらるっていうことが一、なんかすごく安心、感が、あったなっていうふうに思うんです。」(11)と言う。

Bはその後も産後ケア施設の母乳外来に通っており、「確かに(児が母乳を)吸えてなくて、足りてないのかもしれないという不安がずうっとあって、大丈夫だよ大丈夫だよって言ってもらっても、もうずっと不安っていうのが、あったんですね。」(20)と言う。「やっぱりこう何度も関わってもらって、大丈夫だよ大丈夫だよって言っててもらって、最近になって、ま、あんまり飲んでくれないけど体重増えてるから一応大丈夫かなと思えるようになった」(20)、「やっぱり継続して同じ助産師の方に見ていただいて、こういうふうにだんだん伸びていってるから、気にしなくていいよって言ってもらえるほうが、安心感大きい」

(20)と感じていた。Bは出産直後だけでなく、継続して産後ケア施設を利用し、産後ケア施設が「困った時のよりどころみたい」(26)になっており、「たぶん、実際行けなかったとしても、最終的に困ったら相談すればいいやとか、困ったらちょっと休ませてもらえばいいやって思えるだけで気持ちが全然、なんか頑張れる」(26)場所になっている。

4) Bの経験の構造

【右も左もわからずてんでこ舞い】

Bの育児は、出産というイベントが終わると「一息つく間もなく」始まり、「右も左もわからないまま、もうひたすらに始まってしまった」。

出産した医療施設では「(例えば授乳について) 何となく流れで教えてもらうだけで」、「この先、赤ちゃんに授乳して育ててっていうのはこういうふうになっっていくですよ」というような「道筋」については「全然説明してもらえなかった」。そのため、退院して自宅に帰ってきてみると、「まずこの先」の「授乳」を「どうしたらいいか全然わからない」し、「赤ちゃんが泣いた時にどうやってあやし」たらいいか、「落ち着かせたらいいか」もわからなかった。わからない状態のまま、それでも育児は「始まったので、やらなくちゃいけない」。自宅に帰ると誰も「導いてくれる」人が「いない」し、「赤ちゃんのお世話とかも、もろもろ全部1人でやるから」、B自身は、「てんでこ舞い」で、「動き回っている状態だった」。

また、入院中は大部屋での母児同室だったので、誰かの児が泣けば目が覚める環境で、出産後の興奮した状態でもあったため、「ちょっとした物音でも目が覚め」、「ずっと落ち着かなかった」。

【少しずつ自信をつけさせてもらう】

Bは産後ケアを受け、「静かな状態で個室がもらえてゆっくり眠れる」なんて、すごく「いいところ」だと思った。「ゆっくりできる」のが、「すごくなんかうれしかった」。

助産師は、「本当にわからないこととか不安なこと」を「少しずつ」「教えてくれて」、育児について「少し」ずつ「自信をつけさせ」てくれた。それはBにとって「すごく大きなことだった」。

【出産は想像していた以上に体にダメージがあった】

Bは、出産後の自分の身体について、「振り返ってみて」、「1か月目か0か月目の頃」は、「自分の体の状態を全然把握できて」いなかった。出産は、「自分が想像してたよりすごく体にダメージがあった」ようで、「今も自覚できてない」部分もある。「そんなにすごい体にダメージがあったのに」、「何だかテンションが高い状態でずっとがんばり続けてきてしまっ」、「自宅に帰ったら、自分のことなんて二の次で、何もできない」状態だった。

「産後に、こんなに体が辛いっていうこと」は、「誰も教えてくれなかった」。自分の親などからも、「子育てはこうだったみたいな話はすごく聞く」が、「産後にこんなに自分の体の回復に時間がかかる」ということ、「例えば、会陰の傷」の「痛みが」軽減するまでに「時間がかかり」、「座るの」も「辛い」といった話は聞かなかった。実際に経験し、「こんなの

聞いたことなかった」と思った。

Bにとって、「出産で自分の体がすごい」、「ダメージがあって」、「それが治らないまま」、育児という「いつも以上にハードな生活が始まっていくっていうこと」は、「すごく辛かった」。産後は「自分で意識的に休息を取らないと」、「結構体に負担がかかっていく」ということを、「もっと事前に知って」おけたら良かったのと思う。

【疲れて思考が狭くなるとネガティブになる】

Bは、産後しばらくは実家の母親に自宅に来てもらってサポートしてもらったが、親は高齢なので「(親に)手を貸してもらおう」のも「申し訳ない」し、夫は仕事が忙しく家にあまりいないので頼れないし、「そうすると1人で全部抱え込まなくちゃ」と思ってしまっていた。Bは「当たり前のことかもしれない」が、「やっぱり女の人が子育てとか」、「どうしても中心になって」やるので、「自分が」、「家のことも、育児も、やらなくちゃ、やらなくちゃ」と責任感を感じていた。「でも体がついていか」ず、「疲れると」、「どんどん思考がネガティブに」なり、「考え」も「どんどん狭まって」、「悲観的」になってしまう。

Bは、日本の「社会全体」に、「お母さんっていう人が子ども育てるのが当たり前でしょ」、「お母さんが1人で担いなよ」という「固定観念が」あるため、「こういうところ(産後ケア施設)を利用する」のは、「出産した人(「お母さん」になった人)が甘えてる」ことだと思う人がいるかもしれないと思ってしまう、「こんなに積極的に利用させてもらっている自分も、どっかで」、「これは甘えなのかなと」思ってしまうことがある。「他のお母さんはもっと頑張ってるかもしれない」、「1人でもっとやってるかもしれない」、それなのに「自分はこんなところに」、「お金まで出してもらって、ていうか家計の中から出して行く」のは、「甘えなのか」、「もっと自分が頑張ればいいのか」と思ってしまうことがある。そんなふうになってしまうのは、育児で「疲れて」、「思考が狭くなって」という「ループの中にある」せいだとは思いますが、産後ケアを利用することを「上の世代の人たちが、そういうの(産後ケア)いいよね、行っておいでって」応援してくれる社会になるといいのにと感じている。

【よりどころがあるから頑張れる】

Bは医療施設退院後、児が哺乳瓶で飲んでくれなくなり、そのため母乳のみになったことで乳房の張りが続いていたが、産後ケアでは乳房マッサージも受けることができ、「おっぱいのケアしてもらえたのがすごく良かった」。

生後2か月目ころから、児が母乳を「あんまり飲まなくなって、体重の伸びが停滞してしまった時期があった」が、その時にも、同じ産後ケア施設の助産師から「うまく飲んでない

みたいだよっていうことをまず言ってもらい、授乳のアドバイスを受けることができた。産後ケア施設で、「定期的になんかちょっとアドバイスもらえ」るのは心強く、「この前こうだったし、今こうなったからこうしてみようとかって言って」もらえると、「安心でき」た。Bは、「指導してくれる人がもしいないまま、この4か月をやってきたとしたら、本当に辛かった」だろうと思っている。もし、「(児の)体重が増えな」「かった」ことが、「3~4か月健診で(初めて)わかったとしたら」、「それに気付かなかった自分をすごく責めたと思う」し、「子どもに申し訳ない」という気持ちになってしまったらと思う。もしそうなら、育児への「自信喪失」になっていただろう。「定期的に、アドバイスしてもらえ」たことが「安心感」につながっていた。

Bは、「確かに(児が母乳を)吸えてなくて、(母乳が)足りてないのかもしれないという不安がずっとあって」、「大丈夫だよ大丈夫だよって言ってもらっても、もうずっと不安」だった。「何度も(助産師に)関わってもらって、大丈夫だよ大丈夫だよって言って」もらい続けたことで、「最近になって」やっと、「あんまり飲んでくれないけど体重増えてるから一応大丈夫かな」と思えるようになった。「継続して同じ助産師」に見てもらい、「こういうふうにだんだん伸びていってるから、気にしなくていいよって言ってもらえる」と「安心感」が大きい。産後ケア施設は、出産直後だけでなく、継続して利用できる場所であり、自分にとって「困った時のよりどころ」になっている。もし、「実際行けなかったとしても、最終的に困ったら相談すればいい」、「困ったらちょっと休ませてもらえばいい」と思うだけで、「なんか頑張れる」。

5) Cの経験

Cは30代1回経産婦で、上の子もいるため、妊娠中から産後のサポート体制について不安が大きかった。出産時に上の子も一緒に入院できることから助産院での出産を希望し、同じ施設での産後ケアにも申請し予約することができた。助産院での出産後5日間は通常の産褥入院をした後、6泊7日で産後ケアを利用した。

Cは第2子の妊娠中から出産後についての不安を抱いていた。Cは「(産後に)自分の精神状態、が乱れることによって子どもに悪影響っていうんですか、ね。上の子にその、なんだろう、上の子に寂しい思いをさせたりとか、かわいそうな思いをさせたりしないか? うん、だからそのために自分が安定してないといけない。赤ちゃんにはもちろんですけど、十分なケアというかお世話をしあげられるように。そこが、はい。自分の精神面を安定させるこ

とが一番、はい、心配だった」(3)、「この子(上の子)がどうかなって、こう、精神的に乱れちゃうんじゃないかって。自分もそれをフォローできるような精神状態じゃなかったら結局どうしようみたいな。なんかそれで育児がうまくいかないんじゃないかって思ってた」(7)と言う。

Cが産後を不安に思った背景には、「主人のほう(夫の親)はもう他界してるんで。うち(実家の親)もあのちょっと病気で」(8)、「頼れないんで。」(8)という状況と、「主人はちょっとすごく忙しい仕事をしてまして、ほとんど家にも帰ってこれないので、ほんとにいない。土日もほとんど潰れている感じで、ずーっと仕事してます。」(12)という夫にも頼れないという状況があった。産後はC一人で子ども2人を見ていかなければならないことが妊娠中からわかっていたため、産後自分自身の精神状態を保たなければと考えていた。また、第1子の産後の経験から、「産んだ後、直後って精神的にもかなり不安定になる時期で」(1)、「(産後)1か月間って外出ができないっていうのがあったので、やっぱりその間は、絶対、精神面保たないって。人と関われるようになれば、何とかあれですけど。」(17)とっていた。

Cは産後ケアを受ける助産院で出産からお世話になることができ、その経験を「ほんとに助かったというか、はい、もう、感謝の気持ちでいっぱい」(1)だと言う。「あのままきつと家に帰ってたら、今の私はそれこそいないだろうっていうか、それぐらいにほんとに不安に思いましたね。なんで、その1週間居させていただく間に、いろいろこの先生方(助産師)とお話しさせていただいたりとか、その心配事少なくしてもらえる、そのおっぱいのケアを毎日していただけたりとか〜、悩みを聞いて、気軽に聞いていただけたりとかいう、そういう環境があったことが、今のその、なんていうんですか、自分の心の安定にもつながってる」(1)と言う。また、「ケアしていただいたことももちろんですけど、はい、それ以上にうんやっぱり、つながれる場所ができた、自分にとって安心できる場所ができたっていう、そういうところが大きいですね。なので、何かあったら先生(助産師)に相談しようとか、そう思える。」(14)と言い、実際に自分が高熱を出した時、「自分がもう動けない、寝たきりになった時に、一番に浮かんだのがやっぱり先生(助産師)たちの顔で。」(14)だったと言う。Cにとって助産院は「なんか実家みたいな、私も気持ちでいるんですよ、今は。ほっとできる場所、きっとその1週間の滞在(産後ケア)があったんで。」(6)と感じていた。

Cは「上の子のとき、母が来てくれたんですね。1か月間、産後。」(17)、その時に「その親の性格にもよるでしょうけども、うちは何かもう、無理して来てあげた感がすごくって。

ものすごく気を遣ったんですよ、母に。」(17)、「初めての子育てって大変。プラス母にもものすごく気を遣い、主人と母の仲も、取り持ちつつ。もう、その仲悪くなったら大変って。だからもうお互いの気を、みんなに何か気を回して、ものすごく疲れた」(17)、「1か月たって母が帰った後で、どっと、もう疲れた」(17)という経験があった。それに比べると今回の1週間の産後ケアは「もうはるかに、はるかに、本当にもう。心の安定が図れたので。必ずしも身内だからいいとは限らないですよ。」(17)と感じている。

Cは上の子に対して、「自分が安定してるからこそ、きっと、はい。まあ、ちゃんと関わってるかわかりませんが、それなりに子どもの話もきちっと聞いてあげる余裕もあって」(18)と言う。

また、夫に対しても、「夫婦関係も、あれですよ、安定に向けてつながったっていうんですかね。自分に余裕がなくなると結局その主人にも矛先が向いちゃうので、いろんな意味で。」(8)、「今は私が子どものことは全部引き受けるから、お仕事頑張ってるっていう…感じで…なんていうんですかね、私もわからないこと言ったりもしましたけどね。主人にその忙しいってわかって、なんでって言っちゃうこともあったんですけど、そういうのも、だいぶきつと、なんだろう、減ってますね。そういう機会も。上の子の時もって言ってたので。ただきつと、そうやって、周りがある環境で、こうやって相談できる方がいたりとか、分かってくれる方がいるので、主人に対するこう、攻撃がだいぶ、減ってると思います。」(12)と、関係に変化が現れてきていると言う。さらに、現在は、「主人の、本当、言葉一つで、モチベーションが上がったり下がったりしますもんね。手伝えなくても、言葉は、その、かけてくれたらうれしいとは言ってるんですけど。そういう思いやり。お互い様ですけどね。私もそこは、はい、気づかって。」(19)という思いを感じている。

6) Cの経験の構造

【産後の自分の心の安定だけが心配】

Cは第2子の妊娠中から、産後に自分の精神状態が乱れることによって、「上の子に寂しい思いをさせたりとか、かわいそうな思いをさせたりしないか」という不安があった。上の子への思いと、生まれてくる児の世話を十分にするためにも、自分の精神面を安定させられるかが一番心配だった。

Cは、夫の親が他界していること、自分の親も病気で頼れないこと、夫も仕事が忙しく頼れないことから、C一人で子ども2人を見ていかなければならないことが妊娠中からわか

っていたという状況があった。また、第1子の産後の経験から、出産直後「精神的にもかなり不安定になる」ことを経験し、「(産後)1か月間って外出ができない」ため「やっぱりその間は、絶対、精神面保たないと」と思っていたことからだった。

Cは産後ケアを受ける施設で出産からお世話になることができ、その経験を「ほんとに助かった」、「感謝の気持ちでいっぱい」と感じていた。「あのままきっと家に帰ってたら、今の私はそれこそいないだろうっていうか、それぐらいにほんとに不安に思いましたね」というくらい不安があったが、産後ケアで1週間助産院に滞在している間に、助産師と話しができ、「心配事少なくしてもらえ」たり、「おっぴのケアを毎日していただけたり」、「悩みを聞いて」いただけたりしたことが、「自分の心の安定」につながった。

【いつでも困った時に相談できる「場」ができた】

また、ケアを受けたことそのものだけでなく、それ以上に、「つながれる場所ができた」、「自分にとって安心できる場所ができた」ということがCにとっては大きかった。「何かあったら先生(助産師)に相談しよう」と思える人が持てたことで、実際に自分が高熱を出した時、「一番に浮かんだのがやっぱり先生(助産師)たちの顔」だった。Cにとって助産院は「なんか実家みたいな」場所であり、「ほっとできる場所」となった。

【第1子の産後に比べはるかに心が安定した】

Cは、第1子の産後1か月間、自分の親が手伝いに来てくれたが、その時に「うちは何かもう、無理して来てあげた感がすごくて。ものすごく気を遣ったんですよ、母に。」という経験があった。初めての育児で大変なところに、「母にもものすごく気を遣い、主人と母の仲も、取り持ちつつ」、「みんなに何か気を回して、ものすごく疲れた」、「1か月たって母が帰った後で、どっと、もう疲れた」という経験であった。それに比べると今回の1週間の産後ケアは、「もうはるかに」、「心の安定が図れた」。Cは「必ずしも身内だからいいとは限らない」と感じている。

【上の子に対しても夫に対しても余裕ができた】

Cは、産後ケアで自分の心の安定が図れたことで、上の子に対して、「それなりに子どもの話もきちっと聞いてあげる余裕も」持てている。また、夫に対しても、「安定に向けてつながった」と感じている。忙しい夫に対して、「今は私が子どものことは全部引き受けるから、お仕事がんばってっていう」思いを持ち、「主人に対するこう、攻撃がだいぶ、減ってる」と言う。夫に対し、「手伝えなくても、言葉は、その、かけてくれたらうれしい」と言い、「そういう思いやり。お互い様ですけどね。私もそこは、はい、気づかって。」と、自分

の心の安定が夫婦関係の安定にもつながったと感じている。

7) D の経験

D は 40 代初産婦、医療施設において帝王切開術で出産した。術後 8 日目に退院、退院直後から助産所で宿泊型産後ケアを 6 泊 7 日利用した。産後ケアは友人が利用して良かったという話を聞いていたので、妊娠中から市に話を聞きに行き登録申請していた。

D は帝王切開で出産し産後 8 日間を出産した医療施設で過ごした。D にとって「病院はしんどかった」(2)。「帝王切開がこんなにしんどいっていうか、ま、年齢的なこともあるのかもしれないですけど、出産がこんなにしんどいっていうのは、想像以上にちょっとしんどかったんで。もう(術後)2 日間はもう動けなかったんでね。動いてくださいって言われたんですけど。もう、あの、本当に体をこう動かす、横に、こうやってするのもしんどいぐらい痛かったんで、起き上がってくださいなんてもう、絶対無理と思ってたんで。」(3)と言うくらい術後の痛みが辛かった。「私だけもう動けなくて、夕方ぐらいまで、自分の部屋に帰るのに、もうかかってしまった」(3)、「もう想像を絶する痛みだったんで。どっちかっていったら痛み強いほうなので、大丈夫だろうってちょっと甘く見てたところもあったんですけど。」(3)、「もう味わったことのない、ね、まあ普通分娩の方は普通分娩の方で、また違う痛みやと思うんですけど。」(3)と言う。

さらに、「病院では、ちょっと全く休める感じがなかった」(1)と感じていた。「病院は、言ったら、あの、何ていうの、サービスはいいんですけど、こんなん言ったら失礼なんですけどね。あの、行事が多いとか、何かおいしい料理の何か、今日は、ええと、フランスコース、あ、フレンチのコースを食べる日があってみんなで集まりましょうとか、まあ、沐浴の練習しましょうとか、まあ、そういうのは必要なことなんで絶対なんですけど、あとは、あの、マッサージ。なんかフェイシャルとかボディーとかの。」(2)、「何かあるからって言って、それに時間を取ってくれたりとか。そういう、何かとてもサービスはいいんですけど、ゆっくりできない。全く。その予定が入ってくるので。お茶会とかもあったりとかするのでね。」(2)、「だからもう全然ゆっくりできなくて」(2)、「頭がぼーっとしてしまって、傷は痛いし。」(2)ということから、D にとっては、「病院はもう退院してよかった」(1)、「病院はしんどかった」(2)という印象となっていた。

D は、出産した医療施設退院後すぐに助産所で産後ケアを受けた。D の母親は特別養護老人ホームに入所しており、産後親のサポートに頼ることができなかった。

産後ケアを受け、「体が、もうすっきりしたというか、もう、まあね、あの、寝不足もというか、ゆっくり寝させてくれる、体を休めさせてくれるっていうのが、まあ第一に考えてっていう感じだったので、最初。すごくゆっくりさせていただいて、もう、もう至れり尽くせりだったので。本当、感謝してるって感じなんです」(4)と、体の回復を実感した。Dはサポートしてくれる家族がいなくても、「最初はまだ、いや、そんなん大丈夫、みんな子育てしてるんやから、1人でも大丈夫やって思ってたんですけど」(5)と、一人でやっていけると思っていたが、「いや、もう、あの、入院生活が始まってからは、もう、ちょっと無理やなって思ったんで」(5)、退院後すぐに産後ケアを利用した。夫からも「もう右も左もわからないんで。行って、まあ体休めて、ながら、まあ、そうやって勉強して来たほうが絶対いいって言われた。」(6)と言う。

Dは助産所で、「ミルク一つ作るのから、あの、おむつ替えることも、その病院とはまた何かちょっと違う」(7)と感じた。「おしりの拭き方一つにしても」(7)、「こうやって拭いたらきれいに取れるよとか、そういうのは病院でそんなん、あの、教えてくれない」(7)、「ゲップの仕方にしても、病院では、結構強くドンドン叩きなさいって、5分ぐらい、もうバンバンバン、強い力で叩いたりしなさいって言われたんですけど、あの、先生とこ(助産所)で、先生のとこ(助産所)では、もう全然、あの、やさしく、ちょっとトントントンって叩いて、こう、なでてあげるみたいな感じとか、もうそういうことも全く病院とでは、細かいことは教えてくれないので」(7)、「授乳の仕方とかも、いろいろ何か」(7)、「ごはん食べながらでも、あの、できるような、あの、形でさしてもらったりとか、いろいろ、何通りか教えていただいたんで、もう本当に細かいことを、あの、教えてくださるから、とても本当に勉強になった、一つ一つが。」(7)と言う。Dは、「病院がちょっと大雑把というか、まあ。まあ、簡単になっていうか。まあ、基本的なことは、まあ、ねえ、1回ぐらい教えてくれますけど。」(7)と、病院と助産所の違いを感じたと言う。助産所で細かなことを教えてもらったので、Dは「だから、家に帰って来て、まあ、あの、子どものお世話ができる」(8)、「多少やっぱりわからないことが出てきますけど、でも、割とすんなり、その、育児をすることができた」(8)、「あのまま病院から帰ってたら、もうどうしようどうしようってなっていたと思う」(8)と感じていた。

Dは「病院では何かもう、あの、時間時間に追われるというか、何か気持ち的に余裕もなかった」(9)が、「先生とこ(助産所)へ行ったら、ま、睡眠をとらせてもらえたっていうか。ゆっくりさせてもらえたから、まあ、特にそう思うんかもしれないんですけど、気持ち

的に何かこう、穏やかになった」(9)と言う。助産所では「この子が寝てるときはもう一緒に寝てくださいと、もう常に寝れるときは横になって寝てくださいって」(9)、体を休めることを優先してもらい、食事も「すごい工夫してされてて」(10)、便通も良くなったと言う。産後ケアを受けてDは、「子どもと向き合えるというか。うーん、何か優しく接することができる」(11)ようになり、「別にあの、イライラしてたわけではないんですけど、やっぱりね、疲れたりとかしてたら、ああ、ちょっとしんどいとか思いながら、子どもとこう接するのと、気持ちができ、何か余裕ができて、こう接するときと、何かこう、うん、優しくできるというか、何かそんな感じが、自分の中でしてたんですよ。」(11)と感じていた。Dは、助産所では「声かけ一つでも、もう病院とは全然違う」(13)、その声掛けに「すごく、こう、優しい気持ちに、私まで優しい気持ちになれる」(13)、「もうとても柔らかい感じなので、そこもやっぱり良かったなって思いますし、自分も見習わないといけないなって思う」(13)と感じていた。

8) Dの経験の構造

【出産した医療施設はゆっくり休めずとにかくしんどい】

Dは帝王切開術で出産し、出産した医療施設に手術後8日間入院した。Dは初め「帝王切開がこんなにしんどい」とは思っていなかったが、想像以上に「しんどい」ものだった。特に術後の2日間は、医療施設で動くように言われても、体を横に動かすのもしんどくて、起き上がるなんて「もう、絶対無理」と思うくらい痛みが辛かった。他にも帝王切開の手術後の患者がいたが、自分だけ動けずに、自分の部屋へ転室するのに時間がかかってしまった。自分は「どっちかっていったら痛み強いほうなので、大丈夫だろう」と甘く見ていたが、帝王切開の術後の痛みは、「味わったことのない」、「想像を絶する痛みだった」。

さらに、「病院では、ちょっと全く休める感じがなかった」。Dが出産した医療施設では、産後にフレンチのコースを食べる日があってみんなで集まったり、沐浴の練習をしたり、フェイシャルやボディのマッサージがあつたりと、「行事が多い」。「何かとてもサービスはいい」が、「全然ゆっくりできなくて」、「頭がぼーっとしてしまっていて、傷は痛いし」、Dにとっては、「病院はもう退院してよかった」と思えたし、とにかく「病院はしんどかった」。

【私のことを第一に考えてもらえた】

Dの母親は特別養護老人ホームに入所しており、産後親のサポートに頼ることができなかった。Dは初め、サポートしてくれる家族がいなくても、「大丈夫、みんな子育てしてる

んやから、1人でも大丈夫や」と思っていたが、「あの（しんどい）入院生活が始まってからは、もう、ちょっと無理やな」と思い、退院直後から助産所での宿泊型産後ケアを利用することにした。夫からも「右も左もわからない」のだから、産後ケアで体を休めながら、「勉強して来たほうが絶対いい」と言われた。

Dは6泊7日産後ケアを受け「体が、もうすっきりした」と感じた。助産所では、「ゆっくり寝させてくれる」、「体を休めさせてくれる」ということを「第一に考えて」くれ、「すごくゆっくりさせていただいて」、「もう至れり尽くせりだった」。

【すんなり育児ができるようになった】

助産所では、「ミルク一つ作るのから」、「おむつ替えることも」、「病院とはまた何かちょっと」違っていた。「おしりの拭き方一つにしても」、細かな方法まで病院では「教えてくれない」し、「ゲップの仕方にしても」、「病院では、結構強くドンドン叩きなさい」と言われたが、助産所では、「やさしく、ちょっとトントントンって叩いて、こう、なでてあげる」ように教えてもらった。授乳の仕方も「何通りか教えていただき、細かいことを教えてもらい、「とても本当に勉強になった」。Dは、「病院がちょっと大雑把」で、簡単にしか教えてくれなかったと感じた。助産所で細かなことを教えてもらったので、Dは「家に帰って来て」からも「子どものお世話ができる」し、「多少やっぱりわからないことが出てきますけど」、「割とすんなり」、育児をすることができたのだと感じている。病院から直接自宅に帰ってきていたら、「もうどうしよう、どうしよう」となってしまっていたらと思う。

【気持ちが穏やかに優しい気持ちになる】

Dは、出産した医療施設では「時間に追われ」て、気持ちに余裕がなかったが、助産所で「睡眠をとらせてもらえた」し、「ゆっくりさせてもらえた」から、気持ちも「穏やかになった」。助産所では「この子が寝てる時はもう一緒に寝てください」とか、「寝れるときは横になって寝てください」と言われ、体を休めることを優先してもらった。食事も「すごい工夫」されていて、元々ひどい便秘だったDの便通も良くなった。

産後ケアを受けてDは、「子どもと向き合える」ようになり、「(子どもに)何か優しく接することができる」ようになった。別に「イライラしてたわけではない」が、疲れたり、「ああ、ちょっとしんどいなとか思いながら」児と接するのと、気持ちに「何か余裕ができて」接するのでは、「優しくできる」というか、「何かそんな感じが、自分の中で」した。

Dは、助産所では「声かけ一つでも、もう病院とは全然違う」と思った。「すごく、こう、優しい気持ちに、私まで優しい気持ちになれる」声かけで、「とても柔らかい感じ」がして、

「自分も見習わないといけないな」とDは思った。

9) Eの経験

Eは40代初産婦、医療施設で正期産・自然分娩だったが、児が低出生体重児だった。児は出生直後から保育器での管理となり、一旦保育器を出るが、その後黄疸で再度保育器に入ることになり、児のみ4日間入院延長となった。産後ケアについては、妊婦訪問を受けた際に、市委託の助産師から紹介され、保健センターへ具体的な説明を聞きに行き、事前登録をしていた。Eは初め、退院後すぐは実家の親のサポートを受け、その後、産後ケアを利用しようと考えていた。しかし、児の入院が延長したため、親のサポートが得られなくなり、児の退院とともに助産所の4泊5日の宿泊型産後ケアを利用することになった。

Eは、入院が延長となり保育器に入った児の面会と授乳のために、E自身の退院後毎日出産した医療施設へ通った。

Eは保育器に入っている児を見て、「(出生時体重が) 2,200 (g) で、見てたら、砂糖水を吐くとか書いてあったんで、そんなもうかわいそうやわと思って、じゃ、通います言うて」

(1)、E自身の退院後、「もうずっと電話待機で、朝の8時から夜の10時まで」(1)して医療施設に通い、自宅に戻ると搾乳を行い、「1時間とかかかるんですよ。それを2回取って、だから産後全然寝れなくて、一番大変でしたね。それが本当に。」(1)という状況だった。Eは、「しんどかったですけど、しんどいって言ってられないんですよ。もう母性本能ですよ。」(4)、「だって、行ったら、いつもウワーッと泣いているから。声でわかるんです。なんか行ったら、あ、泣いてる、うちの我が子がみたいな。まだ名前も決めてない状態で。行ったら、ウワーッと泣いてるから、しかもちっちゃいし、かわいそうだしと思って。もう行きますみたいな。」(4)という思いで児の元へ通っていた。

Eの実家は遠方だが、Eは当初、実家の親に出産直後からしばらくは自宅に来てもらってサポートを受ける予定であった。しかし、児の入院延長という予期せぬ事態により、親に来てもらう日程の見通しが立たなくなってしまい、「(飛行機の手配など) いつ取ったらいいかとか、向こう(実家の両親)はいつ行ったらいいのみたいな、それが私はわからない、病院に聞かな、息子に聞かなわからへんしみたいな。なので、ちょっとストレスがすごかったですね。」(2)、「いつ退院できるかわからないというので、じゃ、飛行機手配できないねみたいな。そこで私は、もうどうしようみたいな。すぐ来れる距離じゃないし。」(6)、「入院している間もずっと、どうしよう、産後ケアどうしようみたいな。」(6)という状況になって

しまった。「何かせかされてたんですよ、うちの父と母に。初孫なので、いつ行ったらいいみたいな、それも言わんといてくれみたいな。こっちが聞きたいしみたいな感じで」(8)、Eは産後すぐに親からいつ行ったら良いかと何度も聞かれることにストレスを感じていた。

また、夫の家族からは「時間の拘束、入院してるときに、主人のお姉さんとかお父さんとか、何時に行くからみたいな、何時って言われるのがすごい、何時ってもしかすると授乳してるかもしれんやみたいな、そんなよう言うなみたいな、というのはありましたね。保育器から出た途端来やがってみたいな、まだ主人も抱っこしてないのに抱っこしやがってとか、すごいそういうのがありましたね。」(8) と言う。

義母については、「義理の母が入退院繰り返してて、ちょうど外泊、白血病だったんですけど、ちょうど外泊許可おりて家に帰ってきたときに、ちょうど保育器だったんで、病院に行くからみたいな、でも来てもらっても保育器の中で、私も触れない状態なんですけどみたいな、だからガラス越しに見てもらおうことしかできないですけどみたいな、それで来てもらって」(9)、その後、「1か月健診でそのままタクシーに乗って(夫の)実家へ寄ったんですよ、チビちゃん連れて。そのときに(義母が)抱っこしたのが最後だったんですよ。(義母は)もう亡くなっちゃって、先週。」(9)、「抱っこしてもらえて良かったねって思うんですけど。」(9) というやり取りがあったと言う。

夫は出産予定日前後にちょうど仕事が忙しくなるということが事前にわかっており、「そのストレスもあった」(15)、「(夫には)頼れないから私がやらないとだめみたいな。じゃ、どうしようみたいな。すごいそういうのもあった」(15) と言う。夫は自分の兄夫婦に頼れば良いと言っていたが、Eは義姉との会話で頼れないことがわかったため、家族ではなく市の産後ケア事業を利用することにした。夫とは「(産後ケア事業を利用することについて)もめたんですけど、でも、いや、行くよみたいな。行かしてもらおうよみたいな。」(15) となり、友人から「身内で気使ってお世話になるんだったら、全くの他人でお世話になるほうが楽やで」(15) と言ってもらったことで、「あ、確かにそうかもと」(15) と思い、Eは産後ケアの利用を決めたと言う。

児の退院は入院延長から4日目の昼だった。Eは児の退院と同時に助産所の産後ケアを受けた。Eは「最初Jさんでお世話になったときは、すごい何もわかんない状態で」(8) あったと言う。Eは、「普通の人だったら保育器にも入らないじゃないですか。入院してる間、5日間か、授乳したりとか子どもの沐浴したり練習とかあるじゃないですか。保育器だったんで、私も触ることができなかつたので。抱っこの仕方とか。」(7)、「そこからだったんで

すよ、私。おっぱいの一応授乳はしてたんですけど、全然みんなよりも慣れてないので。どうすんねんみたいな。だって、産んだのに保育器で、ママもパパも触れない状態で、はあーみたいな、しかもちっちゃいみたいな、そんな感じだったので」(7)、助産所でお世話になり「すごい、あ、こうするんだみたいな、全部そういうのも教えてもらいましたね。」(7) しかも、児は低出生体重児だったので、「めちゃめちゃちっちゃな子で、これがもう全然軽くて。」(7)、「大丈夫かな思いましたもん、私。」(7)と感じていた。

また、E自身の体も「Jさんのとこ(助産所)に行ったときに、見たこともないような血圧、150 何ぼとか、えーっみたいな」(11)、「で、子宮の戻りも遅いですねみたいな、遅いとは言われなかったんですけど、後々聞いたらすごい遅いって言われましたね。」(11)という状態であった。「今までも家でもすごい動いてたので、Jさんのところ(助産所)へ行ったら、部屋にテレビがまずなかったんですよ。あれ、テレビ、ラジオみたいな。携帯ゲームこうやってたら、あ、やめてくださいみたいな、そのブルーライトがみたいな。本当に徹底的に(体を休める)。そうなんやみたいな。目の前が、ドア開けたら目の前がトイレの部屋だったんで、ここにいるときは、歩くってなったらトイレぐらいですみたいな、トイレとお風呂ぐらいなんでみたいな、あ、そうなんだみたいな、何かそうでしたね。」(12)、「結局5日間お世話になって、すごい体は休めましたね。」(12)と休息を実感できた。

そして、「本当に休めました。休めたし、気持ち的にも余裕ができたというか、子どもに対しての扱い方であったりとか、余裕ができましたね。」(13)と言う。「今までは、泣いたら、うわー、泣いた、どうしようみたいな。最初はそうだったんですよ、行ったとき、Jさんところ(助産所)へ。どうしたらいいですかみたいな、泣いてるみたいな、こういう場合はみたいな感じだったのが、帰るときは余裕がちょっとできて。」(13)、「もう泣かないでみたいな、こよみたいな、はい、はいみたいな、そんなんができるようになって帰ってきましたね。」(13)、「だって、最初なんか抱っこの仕方。おくるみで何かぎこちない状態で連れていった状態だったんですよ。チャイルドシートも一応ついてたんですけど、どうやって乗せるのとかも全然わからない状態だったので。ちっちゃいし、これ大丈夫みたいな。ほんとそうでしたね。」(13)と、児退院後すぐ、児の扱いがぎこちない状態から、産後ケアを受けて、児の扱いに余裕ができるまでに変化したことを実感した。

Eは、自分のように実家が遠方で親に頼れないという妊婦が友人にいて、「私と同じ状態で、私、四国なんですみたいな、出身がみたいな。この辺知り合いいないんですみたいな。」(14)状況で、「こんなん知ってたら(産後ケア事業が使えるということを知っていたら)

絶対その子も使ってたと思うみたいな、結局すごい大変だと言っていましたもん。両親は断ったって言っていましたもん。ここに来るのが絶対無理みたいな。」(14) と言う。「なので、その子も知ってたら絶対きっと使ったんだろうなみたいな、知らない人多いんだろうみたいな、思いましたね。そういう人って結構いると思うんですよ。」(14) と、産後親に頼れない妊婦にとって、産後ケアは利用したいものであるだろうが、まだ知らない人が多いだろうと案じていた。

10) E の経験の構造

【児がかわいそうで自分の休養より優先せざるを得ない】

E は、保育器に入っている児の面会と授乳のために、退院後毎日医療施設に通った。保育器に入っている児を見て、「(出生時体重が) 2,200 (g) で、見てたら、砂糖水を吐くとか書いてあったんで、そんなもうかわいそう」と思い、「朝の 8 時から夜の 10 時まで」医療施設からかかってくる電話での呼び出し(授乳のタイミングで呼び出しがあった)に応じて授乳に通った。医療施設から戻ると、「1 時間とかかかる」搾乳を 1 日 2 回自宅で行なっていたので、ゆっくり休むこともできず大変だった。しかし、児に会いに行くと、いつも児が泣いており、「声でわかるんです」、「あ、泣いてる、うちの我が子がみたい。まだ名前も決めてない状態で」、「しかもちっちゃいし、かわいそうだし」、だから自分も「しんどかったですけど、しんどいって言ってられ」ず、「もう母性本能で」児の元へ通っていた。

【実家の両親にせかされストレスがたまる】

E は当初、出産後は実家の親に自宅に来てもらってサポートを受ける予定であった。しかし、児の入院延長という予期せぬ事態により、親に来てもらう日程の見通しが立たなくなってしまった。実家の両親からは、「いつ行ったらいい」のかと「せかされ」たが、「それが私はわからない」し、「病院に聞かな」ければわからないので、親に「いつ」と聞かれることが「ストレス」だった。児が「いつ退院できるかわからない」ので、親の航空券の手配はできないし、「産後ケア(産後のサポート)」を誰にお願いしたらいいのかもわからなくなってしまった。

【夫の家族へのストレスがたまる】

E が入院中、「主人のお姉さん(夫の兄の嫁)とかお父さん(夫の父)とか、何時に行くから」と面会に来たが、「何時って言われる」、その「時間の拘束」が E にとっては「すごい」「ストレス」だった。「何時って、もしかすると授乳してるかもしれ」ないし、「そんな

よう言うな」と思った。夫の家族に対して、「(児が) 保育器から出た途端来やがってみたい
な、まだ主人も抱っこしてないのに抱っこしやがってとか」思ってしまった。

義母は白血病で入退院を繰り返していて、「ちょうど外泊許可おりて家に帰ってきたとき
に」、面会に来てくれた。「でも来てもらっても (児は) 保育器の中で、私も触れない状態」
であり、「ガラス越しに見てもらおうことしかできな」かった。1 か月健診の時にも義母は外
泊で自宅 (夫の実家) へ戻ってきていたため、健診後「そのままタクシーに乗って (夫の)
実家へ寄」り、義母に児を抱っこしてもらうことができた。その後義母は亡くなり、それが
最後となってしまったので、「抱っこしてもらえて良かった」と思った。

【夫と夫の家族には頼れない】

夫は出産予定日前後にちょうど仕事が忙しくなるということが事前にわかっていたが、
そのことも E にとっては「ストレス」だった。「(夫には) 頼れないから (育児は) 私がやら
ないとだめ」だとわかっていたため、実家の親に来てもらうことにしていたが、児の入院延
長により、それも予定通りにいなくなり、産後のサポートをどうしたらよいかわからなく
なってしまった。夫は兄夫婦に頼れば良いと言っていたが、E は義姉との会話で頼れないこ
とがわかったため、家族ではなく市の産後ケア事業を利用することにした。夫とは「もめた」
が、最後には自分の意思で、「(産後ケアを受けに) 行かしてもらおうよ」と夫には言った。友
人にも相談していたが、友人からは「身内で気使ってお世話になるんだったら、全くの他人
でお世話になるほうが楽」と言ってもらったことで、「確かにそうかも」と気が楽になり、
産後ケアを受けることにした。

【徹底的に休ませてもらい余裕ができる】

児の退院は入院延長から 4 日目の昼だった。E は児の退院と同時に助産所の産後ケアを
受けに行った。産後ケアを受けに行った当初は「(児の扱いからすべて) 何もわかんない状
態で」あった。「普通の人だったら保育器にも入らない」し、産後の入院中に、「授乳したり
とか子どもの沐浴したり」とか練習ができるが、自分は「保育器だったんで、私も触るこ
とができなかった」し、「抱っこの仕方とか」わからなかった。「一応授乳はしてた」が、「全
然みんなよりも慣れてな」かった。「産んだのに保育器で、ママもパパも触れない状態」だ
ったし、児は低出生体重児だったので、「めちゃめちゃちっちゃな子で、これがもう全然軽
くて」、「大丈夫かな」という状態だったので、児をどう抱いたり触ったりしたらいいのかわ
からなかった。助産所でお世話になり、「全部教えてもらった」。

E 自身の体も、助産所へ行った当初、「見たこともないような」高血圧となっており、「子

宮の戻りも遅い」と後で指摘された。「今まで」は「家でもすごい動いてた」が、助産所では動くのは「トイレとお風呂ぐらい」で、「本当に徹底的に」体を休めるように促された。部屋にはテレビがなく、携帯ゲームをやっていたら、「やめてください」、「そのブルーライトが」と助産師に止められた。「結局 5 日間お世話になって」、「本当に休め」た。

「休めた」ことで、「気持ち的にも余裕が」生まれ、「子どもに対しての扱い方」に「余裕ができ」た。助産所に行った時は、「おくるみで何かぎこちない状態で連れていき」、「チャイルドシートも」「どうやって乗せるのとかも全然わからない状態だった」し、「(児が) 泣いたら、うわー、泣いた、どうしよう」となっていた。それが、産後ケアを受けて、自宅に帰る頃には「余裕がちょっとでき」、「もう泣かないでみたいな、こよみみたいな、はい、はいみたいな」、そんな風に児をあやせるようになっていた。

2. 産後ケアを受けた女性の経験の構造

研究協力者 5 人の経験の構造は、それぞれの文脈に照らして初めて理解できる固有のものであったが、同時に経験の共通性から、産後ケアを受けた女性の経験として、9 つのテーマが見出された。

9 つのテーマのうち、1) 出産後の身体的な苦痛がある中で医療施設主体のスケジュールをこなす、2) 身体的な苦痛が続く中「自分のことは二の次」にして育児を始めざるを得ない、3) 医療施設の機械的な指導だけを頼りに育児が始まる、4) 家族には頼れず気を遣うには、産後早期でありながら女性が自分よりも他者に気を遣って生活せざるを得ず、右往左往しながら育児をスタートさせている状態が示された。そのような女性が産後ケアを受け、5) 「私を第一に」考えて休ませてもらい張り詰めていた緊張が初めて解ける、6) 私と児に合った方法を見つけられるように寄り添ってくれる存在に安心する、7) 身体の回復とともに精神的な安定が訪れ気持ちに余裕ができる、8) 後回しにしていた自分のことを考える時間が持てて頭の整理がつく、9) これからも困った時に頼りにできる「場」ができ安心して育児ができるという状態へと変化していった。

以下にテーマを示し、研究協力者の語りは「 」(斜体)、前後の文脈でわかりにくいところには()内に言葉を補った。それぞれの語りの末尾の()には、研究協力者の記号と資料 9 研究協力者のインタビュー結果のデータに付した意味単位の番号を挿入した。

1) 出産後の身体的な苦痛がある中で医療施設主体のスケジュールをこなす

研究協力者は、出産後、会陰の傷の痛み、乳房の張りからくる痛みやトラブル、帝王切開後の傷の痛みなど、それぞれに痛みを抱えていた。出産による身体的なダメージは自分が考えていた以上だった。医療施設で実施された乳房ケア自体が、痛みを取るものではなく、痛みを伴う辛いケアであった。

また、大部屋での母子同室は、同室の褥婦の児が泣き出すことで自分の睡眠が妨げられたり、出産後神経が高ぶっていて少しの物音でも目が覚めてしまったり、落ち着かない環境であり、ゆっくり休むことができなかった。

そして、出産による身体的な痛みを抱えながら、医療施設で提供される様々な行事（沐浴の練習、豪華な食事、フェイシャルやボディマッサージ等）に参加しなければならず、それは苦痛でしかなかった。医療施設としては褥婦に配慮したサービスとして提供されたものであっても、体の回復状況によっては体を休められない一因になっていた。

「帝王切開がこんなにしんどっていうか、ま、年齢的なこともあるのかもしれないですけど、出産がこんなにしんどっていうのは、想像以上にちょっとしんどかったんで。

もう（術後）2日間はもう動けなかったんでね。動いてくださいって言われたんですけど。もう、あの、本当に体をこう動かす、横に、こうやってするのもしんどいぐらい痛かったんで、起き上がってくださいなんてもう、絶対無理と思ってたんで。」(D3)

「もう想像を絶する痛みだったんで。どっちかっていったら痛み強いほうなので、大丈夫だろうってちょっと甘く見てたところもあったんですけど。（中略）もう味わったことのない、ね、まあ普通分娩の方は普通分娩の方で、また違う痛みやと思うんですけど。」

(D3)

「出産してすぐはもちろん身体すごく辛かったんですけどー。（中略）出産っていう大きなイベントで、こう、何かテンションが上がっていてー、ホルモンの関係もあるのかもしれないですけどー。その、夜中に何回も起きて授乳するとかそういうことがやっぱりできてしまうというか。」(B12)

「例えばー、出産後の会陰の傷とかが、すごく痛みが時間がかかってー、それこそ座るとか辛いとかー、（略）」(B22)

「（略）もうそのおっぱいトラブルでー、（中略）病院で受けたときはものすごい痛くて。」

(A6)

「病院だと、相部屋で～、お母さん方4人と同じ部屋だったので、で母子同室だったんですね。はい。だから、自分の赤ちゃんが寝ていても誰かの赤ちゃんが泣けば目が覚める

し、で、えと、出産で興奮していたのもあって、ちょっとした物音でも目が覚めるので、ずっと落ち着かなかったんですね。」(B5)

「病院は、言ったら、あの、何ていうの、サービスはいいんですけど、こんなん言ったら失礼なんですけどね。あの、行事が多いというか、何かおいしい料理の何か、今日は、ええと、フランスコース、あ、フレンチのコースを食べる日があってみんなで集まりましょうとか、まあ、沐浴の練習しましょうとか、まあ、そういうのは必要なことなんで絶対なんですけど、あとは、あの、マッサージ。なんかフェイシャルとかボディーとかの。(中略)何かあるからって言って、それに時間を取ってくれたりとか。そういう、何かとてもサービスはいいんですけど、ゆっくりできない。全く。その予定が入ってくるので。お茶会とかもあつたりとかするのでね。(中略)だからもう全然ゆっくりできなくて、(中略)頭がぼーっとしてしまって、傷は痛いし。」(D2)

2) 身体的な苦痛が続く中「自分のことは二の次」にして育児を始めざるを得ない

出産後の身体的なダメージが続く中、退院するとすぐに育児は始まってしまう。痛みを抱えながらも「自分のことは二の次」にして、とにかく、目の前の児を育てていかなければならない。自分の体が疲れていても、自分ではそれをあまり自覚する間もなく、ましてや自分の体を意識的に休ませるといった考えなど浮かぶ余地もなく生活は進んでいく。それは身体的ダメージを抱えながらいつも以上にハードな生活を送るということだった。体は辛しいし休養が必要とわかっていても自分ではなかなか休めなかった。

低出生体重児で出産すればなおさら、自分のことより児のことが心配になる。入院して保育器に入っている児は小さくて、保育器の中で泣いている姿を見るとかわいそうで、毎日何度も病院へ通い、搾乳にも時間をかけた。自分の体も辛かったが、辛いとは言っていられなかった。

「やっぱり自宅に帰ったら、自分のことなんて二の次で、何もできないですよ。」(B18)

「まず、出産で自分の体がすごいー、あの、ダメージがあつてー、それが治らないままー、いつも以上にハードな生活が始まっていくっていうことがー、すごく辛かったです。」(B22)

「振り返ってみて、結構やっぱり、あの、1か月目か0か月目の頃つてー、自分の体の状態を全然把握できてなくつてー。出産つて、自分が想像してたよりすごく体にダメージがあつたみたいなんですね。それも自分でも、今も自覚できてないみたいなどころある

んですけどー。なんか、どうもそんなにすごい体にダメージがあったのにー、そのー、何だかテンションが高い状態でずっとがんばり続けてきてしまっていて。で、今になって、その疲れがだんだんでてきちゃっているのー。」(B13)

「(乳房トラブルで受診していた助産院で) あのまず言われたのは、あの、ま、私、結構丈夫で、体力もあるほうなんで、ぴんぴんしてたんですけど。体はそうじゃありませんみたいなことを指摘してもらって。(略) そこまでは、あんまり自分が疲れてるとか、全然認識してなくて。ただ、まあ胸は痛いとか、あと子どもがちょっと低体重だったので、まずちゃんと吸ってもらえないので、それでちょっと苦労してるってことしか頭に無かったんですけど(略) そこで初めて、休息が必要って言われて。で、わかってはいるんですけど。休みなさいって言われる。でもなかなか休めないんですね。」(A2,A3,A5)

「(児が入院となり保育器に收容され)(出生時体重が) 2,200 (g) で、見てたら、砂糖水を吐くとか書いてあったんで、そんなもうかわいそうやわと思って、じゃ、通います言うて、一番産後に安静にしてないといけない(時に病院へ通った)。(中略) もうずっと電話待機で、朝の 8 時から夜の 10 時まで。(中略) その後は授乳(搾乳)、搾乳器で。それもやっぱり最初だから、時間かかって。1 時間とかかかるんですよ。それを 2 回取って、だから産後全然寝れなくて、一番大変でしたね。それが本当に。」(E1)

「(児のために病院に通うことが) しんどかったですけど、しんどいって言ってられないんですよ。もう母性本能ですよ。(中略) 行ったら、いつもウワーッと泣いているから。声でわかるんです。なんか行ったら、あ、泣いてる、うちの我が子がみたい。まだ名前も決めてない状態で。行ったら、ウワーッと泣いてるから、しかもちっちゃいし、かわいそうだしと思って。もう行きますみたい。」(E4)

3) 医療施設の機械的な指導だけを頼りに育児が始まる

医療施設では、例えば授乳にしても、医療施設でその時に授乳する方法は教えてくれるが、退院してからの授乳方法までは教えてくれなかったのも、自宅に帰ってきてみると、まずその先の授乳をどうしたらいいのかわからなかった。授乳以外の育児技術についても、医療施設では細かなことまで教えてくれないし、大雑把で簡単にしか教えてくれなかった。また、「ミルクは 3 時間おきにこれだけ飲ませて」と時間や量を指示され、とても「機械的」だと感じたが、その時はそれを自分も当たり前だと思って、それを頼りに育児をするしかなかった。

「赤ちゃんへの接し方っていうのが、よくわかんなかったんですよ。で、病院で言われることって、ああそうこれ、すごく大きなことなんですけど、病院で言われることって、病院は事なかれ主義だから、何かあっちゃいけないから、ミルクは3時間おきにこれだけ飲ませてと言われて、で、1ヶ月健診とかで、体重が、1日30グラム増えてないからもっと増やしてくださいとか。ものすごい機械的？でまずそれを当たり前だと思っていて、そうしなきゃいけないのかなと思ったんですけど、(略)」(A8)

「病院で入院していた時って～、具体的に、こういうふうに授乳が始まって、えっと～何ていうか、こういうふうな流れで、例えばおっぱいを飲ませて、例えばじゃあミルクを足しますっていうこととかも何となく流れで教えてもらうだけで、こう道筋を全然説明してもらえなかったんですね。この先、赤ちゃんに授乳して育ててっていうのは、こういうふうにおそらくなっていきますよっていう説明は、まずなかったの～。まずそうですね、退院して帰ってきくと、まずこの先授乳どうしたらいいか全然わからない。それから、え～赤ちゃんが泣いた時にどうやってあやしている？落ち着かせたらいいかっていうのも全然わからないという状態で～。ま、だから、世話？世話がすべてですよ。やっぱり、右も左もわからなかった。」(B4)

「あの、おしりの拭き方一つにしても、あの、うんちで汚れたときに、あの、違うやり方というか、ただ単にこうやって拭くだけじゃなくて、ま、あの、熱いお湯にちょっと、あの、おしり拭きシートでしたっけ、あれをちょっと濡らして、こうやって拭いたらきれいに取れるよとか、そういうのは病院でそんな、あの、教えてくれないんで。ゲップの仕方にしても、病院では、結構強くドンドン叩きなさいって、5分ぐらい、もうバンバン、強い力で叩いたりしなさいって言われたんですけど、あの、先生んところ(助産所)で、先生のところでは、もう全然、あの、やさしく、ちょっとトントントンって叩いて、こう、なでてあげるみたいな感じとか、もうそういうことも全く病院とでは、細かいことは教えてくれないので。(中略)病院がちよっと大雑把というか、まあ、まあ、簡単っていうか。まあ、基本的なことは、まあ、ねえ、1回ぐらい教えてくれますけど。」(D7)

4) 家族には頼れず気を遣う

研究協力者の殆どは、夫の仕事が忙しく、夫自身が育児をしたいと思っても、そもそも難しい環境であった。そのため、研究協力者たちは自分の親にサポートをお願いすることが多

かった。しかし、自分の母親に自宅に来てもらった A は、結局母親が自宅に来て、自分が動かないと家事は進まず、自分が動くことになってしまった。また B も退院後しばらくは自分の母親に自宅に来てもらったが、母親が高齢なのでサポートをお願いすることは申し訳ないと感じていた。C は、第 1 子の産後に自分の母親に 1 か月間自宅に来てもらいサポートを受けた経験があったが、その時は母親に気を遣って、逆にとても疲れてしまった。E は、離れた場所にいる自分の両親に産後のサポートに来てもらう予定であったが、児の入院が延長したことで予定が狂い、その日程調整を凶ったり、夫の家族が入院中にお見舞いに来ることで時間を拘束されたりすることがストレスになってしまった。研究協力者たちは、産後早期に親から気遣われるのではなく、自分が親に気を遣って疲れていた。

また、社会の中には、「母親が子育てを担うべき」という固定観念が根強く残っていると感じられ、産後ケアを受けることが母親の甘えであるように思えてしまう時もある。自分の親たちである上の世代の人が産後ケアを利用することを容認してくれて、後ろめたく思わずに産後ケアを利用できる社会になると良いと感じている。

「なんか親が来て、結局、今の住まいに親が来たって、結局動くの自分になるんで。(中略) どこに何があるかとか。あと、なんか、たかがお鍋の使い方にしろ、調味料の使い方にしろ、結局…。」(A4)

「母が産後しばらく来てくれていて、今も不定期で来てくれてはいるんですけども〜。

(中略) 母が〇歳なので、やっぱり、なかなか手を貸してもらっていうのも〜、申し訳ないなっていう気持ちになるときもやっぱりあって〜。で〜でも主人もやっぱり仕事が忙しくて、家にあんまりいないので〜。(略)」(B3)

「上の子のとき、母が来てくれたんですね。1 か月間、産後。(中略) まあ、その親の性格にもよるでしょうけども、うちは何かも、無理して来てあげた感がすごくって。ものすごく気を遣ったんですよ、母に。(中略) だから、子ども、初めての子育てって大変。プラス母にもものすごく気を遣い、主人と母の仲も (中略) 取り持ちつつ。もう、その仲悪くなったら大変って。だからもうお互いの気を、みんなに何か気を回して、ものすごく疲れたので。(中略) 1 か月たって母が帰った後で、どっと、もう疲れたって。」(C17)

「うち実家が L 市 (東北地方) で遠いんですね。遠いので、いつ来るかという不安、うち父も母も〇 (歳) になるんですね。実家が L 市なので、都会で生まれ育っている人だったら電車乗り継いで来れるじゃないですか。そうじゃないので。しかも、田舎から出て

きます、ほんで、こっちに来るのに飛行機の手配とかも色々あるので、黄疸で入院ってなったら、いつ取ったらいいかとか、向こうはいつ行ったらいいのみたいな、それが私はわからない、病院に聞かな、息子に聞かなわからへんみたいな。なので、ちょっとストレスがすごかったですね。」(E2)

「あとは時間の拘束、その入院してる時に、主人のお姉さんとかお父さんとか、何時に行くからみたいなの、何時って言われるのがすごい、何時ってもしかすると授乳してるかもしれんやみたいなの、そんなよう言うなみたいなの、というのはありましたね。保育器から出た途端来やがってみたいなの、まだ主人も抱っこしてないのに抱っこしやがってとか、すごいそういうのがありましたね。」(E8)

「自分の親とかの世代ってやっぱり何か自分で子ども全部育てて、見て当たり前って、やっぱり思っているから一、なんかこう、社会全体が日本のこう社会全体がやっぱり、お母さんって言う人が子ども育てるのが当たり前でしょっていう、なんか固定観念がきつとあると思うんですね。(中略)お母さんが1人で担いなよっていう、なんかこうそういうメッセージで、なんかそういうのが当たり前でしょっていう、考えがやっぱりどうしてもあって一、あるなと思うんですね。(中略)だからこういうところを利用するっていうことが一、うーん、なんか、そういう風になんかお母さんが甘えてるみたいなの、出産した人が甘えてるみたいに思ってる人がもしかしているかもしれないし一。

(中略)こんなに積極的に利用させてもらっている自分も、どっかで一、これは甘えなのかなと思うときあるんですね。(中略)なんか他のお母さんはもっと頑張ってるかもしれないとか、1人でもっとやってるかもしれない、自分はこんなところに、なんかお金まで出して、お金まで出してもらって、ていうか家計の中から出して行くって、なんかこれは甘えなのか、もっと自分が頑張ればいいのかみたいになんか思っちゃう時もあって、それも多分、育児してて疲れてて、思考が狭くなっててっていうループの中にあると思うんですけど。だから、なんか、そうじゃなくて全然そうじゃなくて、休んでもいいし、困ったら相談してもいいし、別にそれが全然悪いことじゃないんだっていうふうになると、きつとこういう施設を使う人、ねえ、利用したい方もきつと増えていくし、施設も増えていくんじゃないかなと思うんですけど。(中略)上の世代の人たちが、そういうのいいよね、行っておいでって言ってくれるんだったらすごくいいなって。」

(B27,B28)

5) 「私を第一に」 考えて休ませてもらい張り詰めていた緊張が初めて解ける

研究協力者たちは、産後ケアで助産師から、静かな環境でゆっくりと休ませてもらい、食事を出してもらい、児を預かってもらう間にシャワーを浴び、話を聞いてもらった。産後ケアと言っても、医療施設と同じで結局自分で色々動かなければいけないだろうと思っていたら、全く違った。静かでゆっくりできる環境はうれしかったし、助産師が私のことを思ってくれて手伝ってくれたり、話を聞いてくれたりする。私の休息を第一に考えてくれて、至れり尽くせりだった。助産師が「私を第一に」考えてケアしてくれたことで、「あ、疲れてたんだな」と初めて自分の状態に気づいた。そして、目の前の育児に追われ、気を休める暇もなかった緊張が解けて、初めてゆっくりと休むことができた。また、出産後から児のために医療施設へ通い無理をしてきた体も徹底的に休ませてもらうことができた。

そこまで走り続けてきたものをいったん止めて休ませてもらったことで、何となく前向きになったし、助産師に話を聞いてもらうことで、何となく気持ちも晴れてリラックスできた。助産師にすぐに何でも聞ける環境は不安をその場で解決できたし、話を聞いてもらうだけで心の安定につながった。

また、助産所では、助産師だけでなくすべてのスタッフが優しく柔らかい声掛けをしてくれたので、自分も優しい気持ちになれたし、自分もそうありたいと思った。

「想像してたより、こういう風に個室があって、ゆっくりできるっていうのが、すごくなんかうれしくて、うれしかったです。(中略) ここでこう静かな状態で個室がもらえて、ゆっくり眠れるのが、なんてすごいいいところと思ったのを覚えています。(中略) 体がやっぱりきついとき夜ちょっと(児を)預かってもらって睡眠時間が確保できたり～、そういうのはほんとにありがたかったです。」(B5)

「とにかく、2泊3日、1回ちょっと休んでみたら、何となく前向きな気持ちになれたんですね。(略) で、別に今まで、そんなに自分は別に前向きじゃないとか、後ろ向きな気持ちでやってたわけではないんですけども、何となく気持ちが晴れたんですよ。その時に思ったのが、ま、あの、一つは、お話し相手がいる、と、あとわからないことをすぐ聞ける、ってこと。あと、たぶん自分だと自分でやんなきゃいけないし、ここ(助産院)もなんとなく病院の延長ぐらいのイメージだったんで。うん。なんでも自分でやるのかなと思ったら、いつも助産師さんが一時的でも子ども預かってくれたりとか、あと、その、ゆっくりしてくださいとか。あと、休んで、食事も全部、出てきますし。で、とにかく休ませてもらえるんですよ。で、そういうのってあんまり自分じゃできない

し、(中略) ここ(助産院)に来ると、それは全然なくなるので、そういう意味ではすごくリフレッシュできました。」(A3,A4)

「(前略) あとシャワーも浴びさせてもらえるんで、シャワー浴びるのも結構大変ですよね、産後。(中略) 誰か見ててくれないと。」(A11)

「(前略) (産後自分では) そんな辛いと思わなかったんですけど。ただ、ここに来て、あっやっぱり疲れてたんだなってというのが(わかった)。(略)」(A14)

「もう体が、もうすっきりしたというか、もう、まあね、あの、寝不足もというか、ゆっくり寝させてくれる、体を休めさせてくれるっていうのが、まあ第一に考えてっていう感じだったので、最初。すごくゆっくりさせていただいて、もう、もう至れり尽くせりだったんで。本当、感謝してるって感じなんですけど。」(D4)

「病院では何かもう、あの、時間時間に追われるというか、何か気持ち的に余裕もなかったんですけど、まあ、先生とこ(助産院)へ行ったら、ま、睡眠をとらせてもらえたっていうか。ゆっくりさせてもらえたから、まあ、特にそう思うんかもしれないんですけど、気持ち的に何かこう、穏やかになったというか。(中略) もう、大きなベッドに二人で同室にいるんですけど、まあ、もう寝れるときは、この子が寝てる時はもう一緒に寝てくださいと、もう常に寝れるときは横になって寝てくださいって言って。(中略) 何かもう目つぶってるだけでもいいから、こう横になってくださいっていう感じで。

(中略) それを優先させていただいたんで、まあ、私も足の腫れが結構、もうパンパンに腫れてたんで。(中略) 退院のとき、靴が入らなかったんですよ。だから、そんなんもあって、もう、あの、数日は、最初、あの、ま、ゆっくりもう体を休めて。(略)

(食事も) 何かあの、すごい工夫してされてて、(中略) だから、変な話、あの、お通じが、結構1日に何回かっていうか。すごくお通じがいいお食事っていうか。(中略) あ、体にいいお食事なんやなと思って。」(D9,D10)

「Jさんのとこ(助産所)に行ったときに、見たこともないような血圧、150 何ぼとか、えっみたいいな。(中略) すごいなんか、えっと思って、ちょっと血圧ふだん高目ですかみたいに言われて、いや、高くないですよみたいな、150 幾つ、158 とかなんか言われて、えっみたいいな、それ測り間違えてませんかみたいな。で、子宮の戻りも遅いですねみたいな、遅いとは言われなかったんですけど、後々聞いたらすごい遅いって言われましたね。(中略) 今までも家でもすごい動いてたので、Jさんのところ(助産所)へ行ったら、部屋にテレビがまずなかったんですよ。あれ、テレビ、ラジオみたいな。携

帯ゲームこうやってたら、あ、やめてくださいみたいな、そのブルーライトがみたいな。本当に徹底的に、何ていうの（休ませてもらった）。(中略) ドア開けたら目の前がトイレの部屋だったんで、ここにいるときは、歩くってなったらトイレぐらいですみたいな、トイレとお風呂ぐらいなんでみたいな、あ、そうなんだみたいな、何かそうでしたね。

(中略) 結局5日間お世話になって、すごい体は休めましたね。」(E11,E12)

「やっぱりその、産んだ後、直後って精神的にもかなり不安定になる時期で、はい、そういう時期にあのままきつと家に帰ってたら、今の私はそれこそいないだろうっていうか、それぐらいにほんとに不安に思いましたね。なんで、その1週間いさせていただく間に、いろいろこの先生方(助産師)とお話しさせていただいたりとか、その心配事少くしてもらえる、そのおっばいのケアを毎日していただけたりとか〜、悩みを聞いて、気軽に聞いていただけたりとかいう、そういう環境があったことが、今のその、なんていうんですか、自分の心の安定にもつながってるっていうんですかね。」(C1)

「やっぱりその、声かけ一つでも、もう病院とは全然違うというか。そう、助産院が全てそうなのか、そのX先生のところ(助産所)がそんな感じなのか、ちょっとわかんないんですけど、すごく、こう、優しい気持ちに、私まで優しい気持ちになれるというか。うん、声かけの、皆さんがそうなんですよね、そう、先生だけじゃなくて、スタッフの方も。声かけ一つが、もうとても柔らかい感じなので、そこもやっぱりよかったなって思いますし、自分も見習わないといけないなって思うんですけど、やっぱそれ、ちょっとなかなかできないなっていうのも。うん、あんなに柔らかい感じ、うーん、で接するっていうのは。うーん、なかなかできないことやなって。」(D13)

6) 私と児に合った方法を見つけられるように寄り添ってくれる存在に安心する

産後ケアでは、助産師が細かな育児の方法を教えてくれた。授乳もオムツ交換も児に合わせて行えばいいこと、抱っここの仕方やあやし方など児の反応を見ながら対処すること、児が寝ている時には家事なども行わず自分も一緒に休むことも教えてもらった。授乳の仕方一つでも、家に帰ってからもできるように何通りも試させてもらったので、自宅に帰ってから割とすんなり育児ができているのだと思う。医療施設での指導とは違い、自分と児に合った方法を何通りも提案してくれたし、その都度それを試させてくれた。

特にEは、児が保育器に入っていたので、入院中に児の世話をする機会が少なく、抱っここの仕方すらよくわからなかった。産後ケアを受けに行った当初は何もできない状態だっ

たが、全部教えてもらったので、自宅に帰る頃には何とか子どもをあやすことができるまでになった。

「(前略) (赤ちゃんが) 起きたら飲ませればいいよとか、オムツも、あ、いいんじゃない、そんなちよくちよく替えなくてとか、赤ちゃん嫌がってなかったらいいよとか…。(中略) あの、寝なかったら添い寝してあげてくださいとか。(中略) 赤ちゃんこういう、こういう気持ちだから、こういう抱っこの仕方がいいとかって、こうすごく自然な目線で、話をしてくださるんですよね。で、そこが病院との大きな違いだった。でも、助産院で生まれればそういうふうに教わるんだなと思うんですけど。それは私の中で腑に落ちたんですよね。ああ、ああ、こういうことかって。そこがすごく大きな違いだったんですよ。私にとって。」(A8)

「例えばその、病院で同じようなタイミングで産んだ子は1日うちが出なかったら、こより？やりますよね。うち、3日ぐらい出なかったら、「大丈夫ですよ、そんなの普通ありますよね、そういうの」って。ああそうだよなって思ったりとか。あと、「寝れないだったら、赤ちゃんが寝てるときに寝てください」みたいな。で家事も結局やなくていい。「やらなくていいのよそんなの」みたいなことって。わかってはいるんですけど、なかなか。そういうのちょっと気づかないんですよ。」(A9)

「それはすごく、あの、ああそうなんだと思った。あそれでいいんだと思って。自分の中で、病院で言われていることがあんまり信頼できなかつたんですよね。信頼できないというか、なんか変だなとずっと思ってたんですよ。ん、なんか機械的だし、で普通、おなかすいたら泣くだろうとか思ってたんですけど。なんで寝てるの起こしてまでやるの？だとか。(中略) 結構、疑問に思ってた。そういうのしっくりきたし、ここに来たらいいんだよみたいに言われて。ああ、自分の考えていたことの方があってたんだなあって。ああ、それはそれでいいんだって思ったりとか。」(A10)

「この産後ケア受けなかったら、長い時間ここにいなかったんで、特に夜の過ごし方なんて、ひたすら夜泣き。今も泣くんですけど。ま、そういうのもなんかうまく付き合う方法みたいなもの、なんとなく、わかってきたっていうのはあります。それはすごく大きかったと思います。(中略) (自分のシャワー中に兎に泣かれても) でも案外、意外と、「ちょっとくらい泣いてても、危なくなければ大丈夫」って言われると、ま、泣かしとまやいいかなって。(中略) うん。そういうのは、こう、自分の中でも凄く新鮮でしたね。」(A11,A12)

「こういう産後ケアみたいな場所に来て、助産師の方がいて～、本当にわからないこととか不安なことっていうのをこう少しずつこう教えてくれて～、こう～、なんて言うんでしょ、自信を、少しでも自信をつけさせてもらって家に帰ることができたっていうのは、あのすごく大きなことだったなというふうに、思います。」(B1)

「(前略)、授乳の仕方とかも、いろいろ何か。(中略)抱き方変えてみるとか、まあ、ごはん食べながらでも、あの、できるような、あの、形でさしてもらったりとか、いろいろ、何通りか教えていただいたんで、もう本当に細かいことを、あの、教えてくださるから、とても本当に勉強になった、一つ一つが。(中略)病院でも教えてくれたんですけど、うん、やっぱりね、全然もう違いますね。(中略)だから、家に帰って来て、まあ、あの、子どものお世話ができるというか、こう1人でも、うん、あの、できるようになりたいっていうのがやっぱりあったので。まあ、その通りに、帰って来たら、あの、多少やっぱりわからないことが出てきますけど、でも、割とすんなり、その、育児をすることができたっていうのがやっぱり。(中略)あのまま病院から帰ってたら、もうどうしようどうしようってなってたと思うんで。」(D7,D8)

「だから、普通の人だったら保育器にも入らないじゃないですか。入院してる間、5日間か、授乳したりとか子どもの沐浴したり練習とかあるじゃないですか。保育器だったんで、私も触ることができなかったの。抱っここの仕方とか。(中略)そこからだったんですよ、私。おっぱいの一応授乳はしてたんですけど、全然みんなよりも慣れてないので。どうすんねんみたいな。だって、産んだのに保育器で、ママもパパも触れない状態で、はあーみたいな、しかもちっちゃいみたいな、そんな感じだったので、そうなんですよ。だから、その点Jさん(助産所)でお世話になったときに、すごい、あ、こうするんだみたいな、全部そういうのも教えてもらいましたね。」(E7)

「本当に休めました。休めたし、気持ち的にも余裕ができたというか、子どもに対しての扱い方であったりとか、余裕ができましたね。今までは、泣いたら、うわー、泣いた、どうしようみたいな。最初はそうだったんですよ、行ったとき、Jさんところ(助産所)へ。どうしたらいいですかみたいな、泣いてるみたいな、こういう場合はみたいな感じだったのが、帰るときは余裕がちょっとできて。(中略)もう泣かないでみたいな、こうよみたいな、はい、はいみたいな、そんなことができるようになって帰ってきましたね。(中略)だって、最初なんか抱っこの仕方。おくるみで何かぎこちない状態で連れていった状態だったんですよ。チャイルドシートも一応ついてたんですけど、どうやって乗

せるのとかも全然わからない状態だったので。ちっちゃいし、これ大丈夫みたいな。ほんとそうでしたね。」(E13)

7) 身体の回復とともに精神的な安定が訪れ気持ちに余裕ができる

医療施設や自宅では時間に追われ、気持ちに余裕がなかったが、産後ケアでゆっくりと休ませてもらったことで、精神的にも安定し、気持ちが穏やかになった。それまでもイライラしていたわけではないが、自分に余裕ができると児にも優しい気持ちで向かい合える感じがしている。自分が休めたことで身体が回復すると、自分の気持ちにも余裕が生まれ、児の扱い方にも余裕ができたと思う。また、Cは、上の子に対しても話を聞いてあげる余裕ができたり、夫に対しても攻撃が減って関係性が安定したりすることにつながった。

「病院では何かもう、あの、時間時間に追われるというか、何か気持ち的に余裕もなかったんですけど、まあ、先生とこ(助産所)へ行ったら、ま、睡眠をとらせてもらえたっていうか。ゆっくりさせてもらえたから、まあ、特にそう思うんかもしれないんですけど、気持ち的に何かこう、穏やかになったというか。(略)」(D9)

「ああ。何か、まあ、何ていったらいいの。ま、子どもと向き合えるというか。うーん、何か優しく接することができるというか。(中略)別にあの、イライラしてたわけではないんですけど、やっぱりね、疲れたりとかしてたら、ああ、ちょっとしんどいとか思いながら、子どもとこう接するのと、気持ちができ、何か余裕ができて、こう接するときは、何かこう、うん、優しくできるというか、何かそんな感じが、自分の中でしてたんですよ。」(D11)

「(前略)なので夫婦関係も、あれですよ、安定に向けてつながったっていうんですね。自分に余裕がなくなると結局その主人にも矛先が向いちゃうので、いろんな意味で。」(C8)

「子どもが甘えられるような、自分が、体制が取れてるっていうのは、やっぱりいろんな、やっぱり方の助けのおかげなので。自分ひとりじゃ絶対、いらいらしてとてもじゃないですけど…」(C9)

「私もわからないこと言ったりもしましたけどね。主人にその忙しいってわかって、なんでって言っちゃうこともあったんですけど、そういうのも、だいぶきつと、なんだろう、減ってますね。そういう機会も。上の子の時もって言ってたので。ただきつと、そうやって、周りがその環境で、こうやって相談できる方がいたりとか、分かってくれる

方がいるので、主人に対するこう、攻撃がだいぶ、減ってると思います。(笑)」(C14)

「自分が安定してるからこそ、きっと、はい。まあ、ちゃんと関わってるかわかりませんが、それなりに子ども(上の子)の話もきちっと聞いてあげる余裕もあってとか。ですかね。」(C18)

「本当に休めました。休めたし、気持ち的にも余裕ができたというか、子どもに対しての扱い方であったりとか、余裕ができましたね。今までは、泣いたら、うわー、泣いた、どうしようみたいな。最初はそうだったんですよ、行ったとき、Jさんところへ。どうしたらいいですかみたいな、泣いてるみたいな、こういう場合はみたいな感じだったのが、帰るときは余裕がちょっとできて。」(E13)

8) 後回しにしていた自分のことを考える時間が持てて頭の整理がつく

産後ケアで休ませてもらったことは、ゆっくり考える時間をもらうことにもなった。出産後は目の前の育児に追われていたため、やることをこなすのに精一杯で、今後のことを考える余裕もなかった。産後ケアでは、これまでそうやって走ってきたものをいったん止めてゆっくりと休む時間をもらえたので、出産時の体験、医療施設と助産院の育児指導の違い、これからの自分の職場復帰までの予定などを考えることができた。それによって頭の整理がつき、何だか元気になった。それは、目の前のことをこなしていただけた育児から脱して、先の見通しがついたからでもあった。育児で大変な時はそんなに長く続くわけではないし、子どもに対しても家事についても先を見ながらうまく付き合っていけばいいんだと思えた。そうやって切り替わるには、ある程度の時間が必要であったと思う。

「あと、頭の整理もできますよね。あの、なんとなく、頭の整理…。今まではその、やることをこなすだけなんですけど。なんとなく、おむつ替えてだとか、沐浴してみたいな。そこからちょっと、時間をもらえるんで。なんとなく、産んだときはこうだったのかな、とか。あと、その辺の整理がなんとなくつく感じですね。精神的な、精神的なっていうか頭の整理も、つく。ちょっと時間もらえるんで。(中略)なんか、一瞬、走っていたものを、こう、ちょっと休憩させてもらって。で、ゆっくり考えるみたいな。「時間はもらった」と思いますね。(中略)頭の中整理するって、やっぱ、すごい大事、ですね。(中略)考え方があの、助産院の仕方が病院と違う…ところだとか、あと、そうですね、その辺が変わったし、まあ、なんとなくその、まあ私が仕事復帰する、復帰したいと思ってるんで、まその辺の、タイムライン的なところも、あと何ヶ月とか。(中

略) それはなんかできてきた感じがしますよね。(中略) なんかすごい、何か元気になりましたね。(中略) なんか、何でもそうだと思うんですけど、なんか、作業をただこなすのと、作業っていうのは言葉悪いかもしれませんが、お世話をずっとし続けるのと、ある程度何となくその、こう流れるんだなってわかって、お世話するので全然違うのかなって、思ったりとか。あと一番は、長くは続かない、大変な時って。そういうことが頭の中で整理ができたというか。(中略) うん。あと、こう、コントロールできるようになってきた。自分の精神的なものも。そういう感じがします。(中略) 今までは事象に対して、リアクトしてたんですけど、それをなんとなく、リアクト、リアクトしなくていいかなみたいな。(中略) そうやって付き合っていけばいいんだとか。あと、多少、なまけてもいいんだとかね。(笑) そういうことも、ちょっとなんとなく教わった感じですね。」(A18,A19,A20)

「なんかその、1泊2日だと足りなかったなと思いました。2泊3日でなんかその切り替わったんですよね、なんとなく。(中略) 何か、仕事もそうなんですけど、1週間くらい休むと働いてもいいかなってあるじゃないですか。あれと同じかなって思ったんですね。何となく。」(A21,A22)

9) これからも困った時に頼りにできる「場」ができ安心して育児ができる

産後ケア施設は、研究協力者たちにとって、出産直後だけでなくその後も継続して利用する場所となった。研究協力者にとって、自分を知っていてくれる場所、何かあったら相談しようと思える場所ができたことは、心の支えができたということだった。身近に頼れる人がいない研究協力者にとって、困った時最初に思い浮かんだのは産後ケア施設の助産師だった。そこは、安心できる実家のような場所であり、ほっとできる場所であった。産後ケア施設が単なる場所というだけではなく、そこにいる信頼できる助産師とつながりを持てたこと、すなわち、人も含めて頼りにできる「場」を持てたということであった。

そして、産後ケア施設が自分にとって「困った時のよりどころ」になっているので、もし、実際に行けなかったとしても、「最終的に困ったら相談すればいい」、「困ったらちょっと休ませてもらえばいい」という場があると思うだけで、今を乗り切ることができている。

「2ヶ月目ぐらいから～、なんかうちの子がおっぱいをあんまり飲まなくなって、体重の伸びが停滞してしまった時期があったんですね。2週間くらい体重が増えなくて(中略) なんかどうか、だからうまく飲んでないみたいだよっていうことをまず言って

もらえて、(中略) 定期的にちょっとアドバイスもらえてるとというのが心強いなって思います。(中略) ここだとなんか過去のことをやっぱり知ってる方がいて、でこの前こうだったし、今こうなったからこうしてみようとかって言うてくださるとやっぱり安心できる…っていうかあります。」(B8)

「でもやっぱり何か困った時のよりどころみたいなので、本当に困ったら、ちょっと産後ケア行けばいいかなとか、あ、疲れたし、取れたらそこで休めるとかっていうような、はい。なんかちょっと「希望」みたいな、にはなったなあと思います。(中略) たぶん、実際行けなかったとしても、最終的に困ったら相談すればいいやとか、困ったらちょっと休ませてもらえばいいやって思えるだけで気持ちが全然、なんか頑張れると思うんですよね。」(B26)

「ケアしていただいたことももちろんですけど、はい、それ以上にうんやっぱり、つながれる場所ができた、自分にとって安心できる場所ができたっていう、そういうところが大きいですね。なので、何かあったら先生(助産師)に相談しようとか、そう思える。」(C14)

V 考察

1. 産後ケアを受けた女性の経験の意味

産後ケアを受けたことは女性にとってどのような経験であったのか、その経験は女性にとってどのような意味があるのかについて、産後ケアを受ける前と後の女性の経験の語り志向性の観点から以下に探求する。

1) 出産による身体的ダメージを抱えながら、他者のペースで産後を過ごす

産後の女性たちは出産後、会陰の傷の痛み、乳房の張りからくる痛みやトラブル、帝王切開後の傷の痛みなどを抱えながら、出産した医療施設の提供する保健指導や様々なプログラムを受けていた。医療施設では、沐浴など産後に必要な育児技術の指導のみならず、豪華な食事やフェイシャルやボディのマッサージなど産後の女性を癒すことを目的としてこれらを提供していると思われるが、身体的な苦痛がある時期に、医療施設主体のスケジュールで多くのプログラムをこなしていくことは、産後の女性にとって苦痛である。女性たちは、自分の身体的な回復のペースではなく、医療施設のペースに合わせて、産後の生活を始めざるを得なかった。また、医療施設で実施された乳房ケア自体が、痛みを取るものではなく、

痛みを伴う辛いケアとなっている場合もあった。体に痛みがあることはそれ自体でストレスである。さらに、大部屋での母子同室という環境は、同室者がお互いに気を遣いながら生活することになり、ゆっくりと休める環境ではないと言える。

また、医療施設での育児技術の指導は、女性にとって「機械的」で「大雑把」なものと語られた。女性たちの語りから、「何となく流れで教えてもらうだけ」であったり、「もうバンバン、強い力で叩いたり」と児に対して優しいとは思えないケアであったりしたが、女性たちは、そのことに何となく違和感を感じても、初めて教えてもらうことなので「そういうものだ」と思い、医療施設で言われたことを信じて育児をスタートさせるしかなかった。そして、退院するとすぐに「自分のことは二の次」にして、とにかく、目の前の児を育てていかなければならなくなる。自分の体が疲れていても、自分ではそれをあまり自覚する間もなく、女性の志向は目の前の児に向かい、自分のことよりも児を優先させていた。児は生きていくことを母親に依存しているため、母親となった女性が児の事だけを志向していくのは当然である。だからこそ、産後は他者が介入し、積極的に女性自身を休ませたり、育児を助けたりするシステムが必要である。これまでの日本においては、里帰りというシステムがそれを担っていたと言える。しかし、支援者のないまま育児を始める女性にとっては、女性自身をケアする者はなく、すべてが児のペースで生活せざるを得ない状況になっている。育児自体も経験がないため、まさに右往左往しながら、児が活着しているか、育っているかという責任をすべて自分が背負って、緊張し続けている状態であると言えるだろう。

家族のサポートが受けられたとしても、そこには手放しで喜べない状況もある。今回、女性たちからは、自分の母親が自宅に来て自分も動かないと家事が進まなかったり、高齢の母親にサポートをお願いすること自体に遠慮を感じていたり、母親に気を遣って逆にとでも疲れてしまったりといった経験が語られた。遠方の親に来てもらうための調整や夫の家族の対応にストレスを感じていたことも語られ、親を初めとした身内のサポートが効果的に機能していないことが多かった。産後ケアを利用した女性を対象としているため、家族のサポートが得にくいことは想定されたが、その背景は多様であり、産後をサポートしてくれる家族がいたとしても、女性たちは家族に対しても気を遣って、かえって疲れてしまう可能性が示された。

産後の女性たちは、産後早期に、医療施設、児、家族のペースに合わせなければならない状況があり、「自分のことは二の次」になるという経験をしていた。出産後の身体的ダメージについて自覚している暇もなく、自覚したとしても休んでいられないと、自分のことを後

回しにしていた。また、他者からのサポートのないまま育児をしていると、先が見えない育児を一人で抱え、心理的にも張り詰めた状態になっていくと考えられる。

2) 助産師に気遣われて初めて「自分」を取り戻す

(1) 「私を第一に」気遣われること

女性たちは産後ケアを受けて、助産師が「私を第一に」考えてケアしてくれたことで、「あ、疲れてたんだな」と初めて自分の状態に気づき、目の前の育児で張り詰めていた緊張も解けて休むことができた。それほど、そこまでの産後の期間、自分自身のことは後回しになってしまっていたと考えられた。そして、助産師から休養できる環境を提供され、実際に安心して休養することができて初めて、自分がどれだけ疲れていたのかを実感し、ダメージからの回復も実感できていた。女性たちは産後ケアによる十分な休養を通して、「何となく気持ちが晴れた」り、体が「すっきりした」ことを実感し、心身ともにリフレッシュし、活力を取り戻していた。身体的な自分の状態を把握し、二の次になっていた「自分」を取り戻すことにつながっていた。

ここで、産後ケアで提供される休養が、単に児を母親から離して預かり母親を休ませるということではないことにも注目したい。場合によっては児を預かることもあるが、産後ケアでは原則として母児は一緒に過ごしており、児が泣いているようならすぐに助産師が駆けつけ、母児を一緒にサポートするといった体制であった。児と一緒に過ごしながら、児が眠っている間は体を休めること、眠らなくても体を横にして休息を取ること、スマートフォンやテレビなど目を酷使することを避けること、活動範囲もトイレやシャワー程度の最低限にすることなどが具体的には提案され、それが守れるような配慮がなされることによって女性たちは「休ませてもらえた」と語った。「徹底的に」休むよう促されたので「本当に休めた」と言う。徹底的に休むという表現から、「私を第一に」考えてのケアであったと言える。

また、産後ケアと言っても、医療施設と同じで結局自分で色々と動かなければいけないだろうと思っていたら、全く違って、ゆっくり休ませてもらったとも言っている。これは、出産した医療施設では、出産直後から色々と自分でやらなければならないことがあり、自分が動かなければいけなかったことを物語っている。産後ケアを受けて、静かでゆっくりできる環境をやっと得ることができ、助産師が自分のことを思って手伝ってくれたり、話を聞いてくれたりするという一方で、産後初めて「気遣われている」側に回ることができている状態

がわかる。女性たちは産後ケアを受けたことを、「休んだ」ではなく、「休ませてもらえた」と語った。自らが自発的に「休んだ」のではなく、他者からの配慮や介入により「休ませてもらえた」ということである。

フッサール (1979) は「何らかの体験は、或るものについての意識である」と主張し、純粹意識の一般的構造を、その志向作用、つまりノエシスの契機とそこで志向される対象、つまりノエマ的契機との相関関係として組織的に解明しようとした。フッサールはまた、一般に何かを評価したり意志したり判断したりする志向性はすべて、その何かを知覚したり思い浮かべたりする意識の働き（表象作用）に基づけられており、何かを評価したり意志したり判断したりする経験はすべて構造上、その何かを見たり思い出したり想像したりする経験を内に含み込み、それに基づけられて成り立っていると言う（榊原、2016）。女性たちがノエマとして志向した「休ませてもらえた」、「徹底的に休むことを促された」という経験は、自分が受けたケアは他者が自分を休ませてくれようとしているケアだという経験に基づけられて成り立っている。ここでの他者はケア提供者であった助産師であり、助産師が産後の女性の休養に対して積極的に介入している状況が、この経験に立ち現れる。そして、助産師の積極的な「休ませる」という介入によって初めて、女性たちは自己の身体的ダメージや疲労について自覚的になることができたと考えられる。

村上 (2016) は、精神疾患患者と看護師の間で「待ってくれる」、「来てくれる」という表現が使われていることを、「手伝ってくれる、待ってくれる、来てくれる、言ってくれるとは、すべて態度として身体が相手のもとへと赴くという仕方で、相手への気遣いをしめすことであり、そのような相手の行為を『～してくれる』と感ずるのである」と分析している。今回の女性たちの語りの中で表現された、助産師に「休ませてもらった」、「教えてもらった」、「話を聞いてもらった」、「自信をつけさせてもらった」とは、「～してくれる」と同様に、女性たちにとって、助産師が自分に対して気遣いを示してくれた、助産師に気遣ってもらったと感じたことを表していると考えられる。

医療施設や自宅では時間に追われ、気持ちに余裕がなかったが、産後ケアでゆっくりと助産師に休ませてもらったことで、女性たちは精神的にも安定し、気持ちが穏やかになっていった。自分に余裕ができると児にも優しい気持ちで向かい合える感じがし、児の扱い方にも余裕ができたと言う。また、上の子に対しても話を聞いてあげる余裕ができたり、夫に対しても攻撃が減って関係性が安定したりすることにつながっていた。

(2) 寄り添ってもらうこと

産後ケアでは、助産師が細かな育児の方法を教えてくれたので、自宅に帰ってからすすん
なり育児ができていると女性たちは語った。医療施設での指導とは違い、自分と児に合った
方法を何通りも提案してくれたし、その都度それを試させてくれた。そして、それにより、
女性たちは、育児への自信をつけさせてもらったと感じていた。女性たちは産後ケア施設で
の育児技術の獲得に伴い、徐々に自信をつけていったが、それは能動的な変化としての「自
信がついた」ではなく、あくまでも受動的な「一つ一つ教えてもらった」や「自信をつけさ
せてもらえた」という表現で語られた。

一方で、出産した医療施設での育児技術獲得への指導に対しては、女性たちは批判的であ
った。「病院で言われていることがあんまり信頼できなかった」、「なんか変だな」、「なんか
機械的」と感じていたし、「大雑把」で細かいことは教えてくれず、児に対しても優しい対
応ではないと感じていた。産後ケア施設での丁寧な対応を受けたからこそ、対比的に医療施
設での指導への違和感が明確になり、今回のようにはっきりと批判する対象になったのだ
と考えられる。

産後ケア施設で提供されたケアは、助産師が女性の側に寄り添い、自分と児に合った方法
で教えてくれ、優しく丁寧であったと語られた。助産師のケアには、女性たちを気遣ったケ
アが内在していると言える。そして、そのことが「自信をつけさせてもらった」という表現
につながっていったのではないかと考えられた。助産師のケアの質が、女性たちにとって、
自分は「優しくされた」、「自信をつけてもらえた」というような、他者から大事にされた
という経験につながっていた。

産後に助産師からケアを提供されることで、体を休めるという身体的な回復が心理的な
安定をもたらした女性たちを前向きな気持ちにしていたが、実際的な休養のみならず、産後に
寄り添ってケアを提供してくれる誰かがそばにいることそのものも、前向きな気持ちや心
理的な安定につながっていた。クラインマンは、ケアの中には「現前性」も含まれるとし、
「その場にいること、在ること、これらがケアになる」と述べている(クラインマン、江口、
皆藤、2015)。ケア提供者である助産師が寄り添ってその場においてくれたこと、それ自体が
女性たちにとって重要なケアそのものになっていたと考えられる。そして、気持ちが前向き
になり心理的に安定することは、女性自身が本来持っている回復する力を引き出すことにな
っていくと考えられる。

(3) 時間をもらうこと

研究協力者 A は産後ケアでゆっくりと休養できたことを「時間はもらった」と表現した。

産後ケアを受けたことで時間をもらい、自分自身と向き合う時間ができ、頭の整理をすることができたと言う。昼夜の別なく繰り返される育児に没入してしまうと、自分自身を見つめ直す時間を取ることは難しい。その中で、一度立ち止まり自分自身と向き合う時間が作れたことは、Aにとって貴重な経験となった。そこまでの自分自身を振り返り、これからの育児や生活の見通しが立った時、Aは自分をコントロールできる自分を取り戻すことができたと感じている。Aは頭の整理がついたことでこれからの育児を「ある程度何となくその、こう流れるんだなってわかって、お世話するので全然違うのかなって」、「あと一番は、長くは続かない、大変な時って。」と見通すことができるようになり、そこには育児への困難感が軽減した様子が表れていた。

女性が自分自身をコントロールできると感じられることの重要性は、竹原ら（2009）の豊かな出産体験を測る尺度にも反映されている。竹原ら（2009）は、「女性が豊かな出産体験をすることは、母親になったことで自身の成長を感じられたり、充実感を得られたりするようになるなど、母親役割に対してより肯定的に捉えられるようになることが認められ、「育児に対する自信が高まったり、子どもに対して穏やかに接することができるようになったりするなど、育児に対する不安や困難感が軽減することが明らかになった」と結論づけているが、豊かな出産体験の一つの因子としてコントロールの概念が含まれている。女性が自分自身をコントロールできることは、分娩時のみならず産後の育児期においても必要であり、母親役割を肯定し育児に対する自信が高まり育児困難感が軽減するといった効果をもたらすと考えられる。

また、ルービン（1984/1997）は産後の女性の自己システムとして、「女性が元の自分らしさ、完全に欠けたところがなく、機能的でかつ周囲によく適応できていると感じられるようになるまでには、出産から9か月かかる」、「期待と現実のあいだ、女性として、妻として、母としての自己の理想像と出産後の身体における自己の経験とのあいだの不均衡は自己軽視を生み出す」と言っているが、産後ケアによって自己の再構成を促す時間が作られることにより、自己システムを円滑に進めることが可能になるのではないかと考えられる。

産後早期に、これからの自分と育児について考える時間が持て、先の見通しがつけられることは全ての産後の女性にとって必要なことであり、研究協力者Aの語りはまさに「自分」を取り戻す過程が語られた貴重な経験であった。

（4）つながりを持てること

産後ケア施設は、女性たちにとって、出産直後だけでなくその後も継続して利用する場所

となっていた。自分を知っていてくれる場所、何かあったら相談しようと思える場所ができたことは、心の支えができたということであり、それは産後ケア施設にいる助産師への信頼や安心感に帰属したものであった。

産後ケア利用のきっかけの一つに、実家など家族に頼ることができないという理由がある。日本ではこれまで、出産後のサポートを実家への里帰りにより受けてきたケースが多く、育児期に必要な支援は家族が担っていたが、自分の親に頼れない状況が現実化してきたことも今回の語りで明らかになった。産後ケアによって丁寧なケアと寄り添いが提供され、女性たちがより個別的なつながりを産後ケア施設と助産師に感じたことにより、専門家でありながらもいつでも相談できる実家のような安心できる存在として捉えていると考えられる。このことは、その後の育児を行っていく上で、継続した安心感になっていると考えられる。また、ソーシャルサポートが心と体の健康に果たす役割としては、実際にサポートを受けたかどうかよりも、その人が必要な時に利用できるサポートがあると思ったかどうかの方が重要と言われている（北村、2007）。いつでも相談できる頼れる場所を持てたことは、実際に相談するかどうかは別として、そのような場所が自分にはあると思えるだけで、女性たちの心身を安定させ、これから先も安心して育児を行っていくための原動力となっていると考えられる。

2. 看護への示唆

1) 産後早期の女性へのケアの見直しの必要性

産後早期の女性たちは、「自分のことは二の次」にして、医療施設、児、家族など他者のペースに合わせなければならない状況に置かれていた。出産後の身体的ダメージについて自覚している暇もなく、自覚したとしても休んでいられない環境であると、女性は自分のことは後回しにしてしまう可能性がある。そして、そのような状況が続けば、身体的なダメージからの回復が遅れるとともに、先が見えない育児を一人で抱え込み、心理的にも張り詰めた状態になっていくことも考えられる。

そのような中、産後ケアを受けたことで、女性たちは助産師に気遣われ、十分な休養を通して、心身ともにリフレッシュし、活力を取り戻した。それは、身体的な自分の状態を把握し、二の次になっていた「自分」を取り戻すことにつながっていた。身体的な回復は心理的な安定をもたらした女性たちを前向きな気持ちにした。さらに、自分自身と向き合う時間がで

き、頭の整理をすること、先の見通しを持つことにもつながっていた。これらは、女性が心身の健康を保つことだけでなく、児への絆を深め、家族とのより良い関係性を構築することにもなっていた。

このような結果から、産後早期の女性へのケアのあり方を再考する必要があることが示唆される。

1点目は、出産施設における産後の女性へのケアの見直しである。産後の女性の身体的ダメージを軽視せず、しっかりと休養させることが重要である。そのためには、医療施設のスケジュールを押し付けないことである。産後の入院期間が短いため、産後に提供される保健指導や様々なプログラムが過密になっているおそれがあるため、それらを見直し、産後の女性が休息を取りやすい環境を整える必要がある。産後の女性に気を遣わせなくて済むように、食事、睡眠、清潔、排泄など身の回りの世話を配慮し、女性に寄り添い、話を聞く必要がある。

出産施設における母子同室は母子にとって重要なケアではあるが、大部屋での母子同室は産後の女性の身体的な疲労だけでなく気遣いによるストレスを増大させる可能性も考え、女性の心身の変化や育児状況に応じた対応ができるよう備えておく必要があるだろう。

そして、育児技術の習得過程における支援としては、特に初産婦に対しては、その場その場の育児技術を教えるだけでなく、その児と母親に合った方法を一緒に考え、試し、少し先の見通しを伝えながら、徐々に習得できるよう支援していく必要がある。これら助産師を中心とする看護者からのケアは、常に優しく提供され、女性たちが安心して産後を過ごせるよう配慮する必要がある。産後の女性に対し、愛情に満ちた信頼や敬意を込めて丁寧に基本的ニーズを支援するケアリング（ワトソン、2012/2014）を実践することが重要である。これまで、出産施設では、産後の女性はセルフケアできること、退院後の育児を自分で担っていくことを目標に、なるべく自分で行ってもらうような方向性で支援を行ってきただけと思われる。それを否定するのではなく、セルフケアや育児の自律に至るまでの過程にもっと看護者が寄り添い、きめ細かな気遣いを女性に対して示すことが求められているのではないかと考えられる。

また、産後の入院期間に十分休養できるようにするためには、育児技術の指導など産後に必要な技術を伝える機会を妊娠中の出産準備教育に組み入れたり、産後ケア施設と連携して個別にサポートする機会を考えていったりすることも必要である。医療施設だけで完結しようとせず、地域とも連携した保健指導のあり方を考えていくことが今後の課題と言え

る。

2点目は、出産施設退院後、家族を初めとした他者からのサポートが期待できない女性に対する産後ケア活用の推進である。産後ケアでは、女性の休養はもちろんのこと、今回の語りにもあったような、それぞれの母子に寄り添ったきめ細かな育児の支援がなされる必要がある。産後ケア施設では、個別の母子の状況に対応するため、出産施設同様、優しく寄り添った気遣いや配慮が必要である。

また、自分が産後ケアを必要とするかどうかは、女性自身では判断しにくいことも、今回の語りから明らかになった。女性が産後ケアを利用することは贅沢なことではなく必要なことであること、身体的なダメージからの回復が遅れ、先が見えない育児を一人で抱えることは心理的にも張り詰めた状態になっていくことを十分理解したうえで、必要なサポートが受けられるよう、妊娠中からの情報提供と保健医療従事者からの適切な助言が行われる必要がある。

2) 社会における産後の女性に対する理解の必要性

女性たちは、出産による身体的ダメージの大きさを産後になって初めて痛感していた。その経験から、出産による身体的ダメージや産後の身体の回復過程について事前に知っておきたかったという思いや、産後は妊娠中に比べ軽視されやすいため、産後の状態についてもっと社会が理解と共感を示して欲しいという思いが語られた。

現在、産後ケア事業については普及が図られつつあるが、単に支援を受けられない人のための福祉的な事業というだけでなく、産後の女性の身体的状態とその回復への支援の必要性を合わせて啓発する必要があると考える。特に、身体の回復への支援については、女性が自分自身のこととして捉えられるようにすることが大切である。そのため、看護としては、出産準備教育の中で産後に関する理解を深められるよう工夫すること、女性とその家族が産後について見通しを持ち、事前に計画を立てられるよう支援することが求められるのではないだろうか。

また、社会の中には、「母親が子育てを担うべき」という固定観念が根強く残っており、産後ケアを受けることが母親になった女性の甘えであるように思えてしまう時もあると語られた。女性たちは、社会全体が、女性が産後ケアを利用することを容認してくれて母親になった女性が後ろめたく思わずに産後ケアを利用できるようになること、産後ケアが必要な女性が産後ケアを気軽に利用できるよう普及することを望んでいた。女性たちは、フッサ

ール（1973）の言う「社会的生の広がりを持って生きている人」として、同じような境遇にある女性たちへの共感を示し、他の女性たちも遭遇するであろう経験を自身が経験したことから、同じような境遇にある多くの女性たちが産後ケアを利用できるよう望んでいた。社会全体に、産後の女性の身体的なケアの必要性や、産後の女性が育児への責任感の重さを感じている状況への理解が深まり、産後ケアの必要性が浸透していくことが望まれる。

VI 研究の限界と今後の課題

本研究では、産後早期に産後ケアを受けた女性の経験についてインタビューし、5人の女性から貴重な語りのデータを得ることができた。しかし、日本においては、産後ケアを提供する施設がまだ少ないため、産後ケアを受けた地域や場所が限定されること、その中でも自身の経験を語りたという意思を持つ方へのインタビューであったことが本研究の限界である。また、現象学的なアプローチによる分析は、分析の局面を変えてさらに深めていくことが可能であり、今後もさらにこの5人の語りを分析し続けることは重要である。現象学的な分析トレーニングを積み、5人の経験の分析を深めるとともに、産後ケアを受けた女性の経験の意味を追求していくため、さらに多くの女性の語りを聞き、分析していく必要がある。

VII 結論

本研究では、産後早期に産後ケアを受けた女性の経験について、産後にケアを受けたことは女性にとってどのような経験であったのか、その経験は女性にとってどのような意味があるのかを明らかにすることを目的として、5人の研究協力者による語りを現象学的アプローチで分析した。

研究協力者5人の経験の構造として1) 出産後の身体的な苦痛がある中で医療施設主体のスケジュールをこなす、2) 身体的な苦痛が続く中「自分のことは二の次」にして育児を始めざるを得ない、3) 医療施設の機械的な指導だけを頼りに育児が始まる、4) 家族には頼れず気を遣う、5) 「私を第一に」考えて休ませてもらい張り詰めていた緊張が初めて解ける、6) 私と児に合った方法を見つけられるように寄り添ってくれる存在に安心する、7) 身体の回復とともに精神的な安定が訪れ気持ちに余裕ができる、8) 後回しにしていた自分のこと

を考える時間が持てて頭の整理がつく、9) これからも困った時に頼りにできる「場」ができ安心して育児ができるという、9つのテーマが見出された。そして、その経験の意味は、産後ケアを受けるまでは、出産による身体的ダメージを抱えながら、他者のペースで産後を過ごしていることであり、産後ケアを受けることで助産師に気遣われて初めて「自分」を取り戻すことであった。

産後ケアを受けた女性の経験の意味を検討し、出産施設においては産後早期の女性をもっと気遣い、休息をしっかりと取れるようなスケジュールや環境の見直しをする必要があること、産後ケアを必要とする女性が産後ケアを活用できるよう推進すること、そして社会における産後の女性に対する理解を深める必要性があることが示唆された。

謝辞

本研究の実施にあたり、研究協力者の募集にご協力いただきました産後ケア施設の管理者ならびにスタッフの皆様に感謝いたします。

そして何よりも、育児で忙しい中、インタビューに快くご協力くださり、貴重な経験と意見を語ってくださいました研究協力者の皆様に感謝申し上げます。

現象学的アプローチを研究方法として選択したことを不安に感じておりましたが、研究計画の段階から応援してくださり、分析のために貴重な時間を何日間も割いてご協力くださった、東京医科歯科大学大学院保健衛生学研究科看護先進科学専攻リプロダクティブヘルス看護学分野教授の大久保功子先生に深く感謝申し上げます。私の拙い分析にお付き合いくださり、分析内容を共有してくださった東京医科歯科大学大学院保健衛生学研究科看護先進科学専攻リプロダクティブヘルス看護学分野の三隅順子先生、大学院生の鈴木さん、佐野さん、森井さんにも心より感謝申し上げます。

また、研究計画書の段階から貴重なご助言をいただきました武蔵野大学大学院看護学研究科教授の杵淵恵美子先生に感謝申し上げます。

研究を始めてからの3年半は、仕事と研究の両立に悩み何度もくじけそうになりました。この間、いつでも状況を理解してくださり、いたらない私を最後まであきらめずに3年半に渡ってきめ細かくご指導とご支援をくださいました武蔵野大学大学院看護学研究科教授の齋藤泰子先生に心より深く感謝申し上げます。今後も研究を続け、看護学の発展に少しでも寄与できるよう鋭意努力していく所存です。

最後に博士課程で学ぶことを応援し支援してくれた家族に心より感謝いたします。

引用文献

- 青山廣子,萩原玲子,丹波恵津子(2010).産後早期退院と地域における母子の支援 産後ケアセンターでの母子支援.助産雑誌,64(4),313-319
- 有本梨花,島田三恵子(2010). 出産の満足度と母親の児に対する愛着との関連. 小児保健研究, 69(6),749-755.
- Benner,P.,Wrubel,J.(1989/1999).The Primacy of Caring;Stress and Coping in Health and Illness.Addison-Welsey Publishing Company./ 難波卓志(訳).現象学的人間論と看護.医学書院.
- 曹頂緑(Cho Jeong Rok),武市洋美(2013).韓国の産後ケアー産後調理院について.助産師,67(4),22-27.
- Denies F.Polit. and Cheryl Tatano Beck.(2004/2010).Nurcing Research:Principles and Methods,Seventh edition.Lippicott Williams&Wilkins./近藤潤子(監訳).看護研究原理と方法 第2版,医学書院.
- 舟島なをみ(2011).看護のための人間発達学第4版.医学書院.
- 福島富士子,みつひひろみ(2014).産後ケアなぜ必要か何が出来るか.岩波書店.4-12.
- George,A.(2009).The Descriptive Phenomenological Method in Psychology: A Modified Hueerlian Approach. Duquesne University Press.95-106.
- George,A.(2009/2013).The Descriptive Phenomenological Method in Psychology: A Modified Hueerlian Approach. Duquesne University Press./吉田章宏(訳).心理学における現象学的アプローチ 理論・歴史・方法・実践,新曜社.111-122.
- 原田正文(2004). 児童虐待発生要因の構造分析と地域における効果的予防方法の開発,平成16年度厚生労働科学研究費補助金子ども家庭総合研究事業「児童虐待発生要因の解明と児童虐待への地域における予防的支援方法の開発に関する研究」分担研究報告書.
- Holloway,I. & Wheeler,S.(2002/2006).Qualitative research in Nursing,2nd edition. Blackwell Science./野口美和子(監訳).ナースのための質的研究入門ー研究方法から論文作成まで第2版.医学書院.252-258.
- 堀井聡子,式守晴子(2012).産科ケア受診の意思決定に影響を及ぼす文化的要因ーニジェールのー農村におけるエスノグラフィーー.国際保健医療,27(2),151-164.
- Husserl,E.(1979) /渡辺二郎(翻訳).イデーナーー純粹現象学と現象学的哲学のための諸構想

(1-1).みすず書房.159

Husserl,E.(1973 / 2013).*Zur Phänomenologie der Intersubjektivität,Texte aus dem Nachlass,Erster Teil :1905-1920,Husserliana Band XIII;Zweiter Teil:1921-1928,Husserliana Band XIV;Dritter Teil:1929-1935, Husserliana Band XV*,hrsg.von Iso Kern,Den Haag,Matinus Nijhoff./浜渦辰二,山口一郎(監訳).間主観性の現象学Ⅱその展開.筑摩書房.359-369.

稲田千晴,相良有紀,島田真理恵(2016).有床助産所ならびに病院・診療所を対象とした質問紙調査平成27年度子ども・子育て支援推進調査研究事業「より効果的な妊娠出産包括支援事業としての産後ケアのあり方に関する研究」研究報告書,39-58.

井上みゆき,篠原亮次,鈴木孝太・他(2014).母親の主観的虐待観と個人的要因および市区町村の対策との関連—健やか親子21の調査から—. *小児保健研究*,73(6), 818-825.

北田ひろ代(2015).産後ケアの概念分析. *日本母子看護学会誌*,8(2),1-8.

Kleinman,A.,江口重幸,皆藤章(2015).ケアをすることの意味病む人とともに在ることの心理学と医療人類学.誠信書房.120-147.

小松崎愛美,齋藤泰子,青山廣子,阿部秀行,萩原玲子,丹波恵津子, … 宮里和子(2011).産後ケア事業の評価 武蔵野大学附属産後ケアセンター桜新町利用者アンケートから. *武蔵野大学看護学部紀要*,5,59-68.

厚生労働省(2013).「健やか親子21」最終評価報告書.

北村俊則(編集)(2007).事例で読み解く周産期メンタルヘルスの理論産後うつ病発症メカニズムの理解のために.医学書院.65-84.

Langdrige,D.(2007 / 2016).*Phenomenological Psychology :Theory,Research,and Method.*/田中彰吾,渡辺恒夫,植田嘉好子(訳).現象学的心理学への招待理論から具体的技法まで.新曜社.117-147.

眞鍋由紀子(2013).ぽっこ助産院での産後ケア事業. *助産師*, 67(4), 16-17.

松葉祥一,西村ユミ(編集).(2014).現象学的看護研究 理論と分析の実際.医学書院.1-6,27-40.

松永佳子(2009).産後1カ月の女性が受けたと認識しているサポートと希望するサポート. *東邦大学医学部看護学科紀要*,22, 17-26.

松岡悦子(2009).マタニティーブルーズと産後うつ病の文化的構築. *国立民族学博物館調査報告*,85,155-171.

松岡悦子(2011).産後が何より大事—韓国の産後調理院:松岡悦子、小浜正子編.世界の出

- 産一儀礼から先端医療まで. 勉誠出版.282-292.
- 村上靖彦(2016).仙人と妄想デートする 看護の現象学と自由の哲学.人文書院.89-90.
- 内閣府(2013).「少子化危機突破」のための提案(平成 25 年 5 月 28 日少子化危機突破タスクフォース).
- http://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/meeting/taskforce/k_4/pdf/teian.pdf(閲 覧 日 : 2015 年 2 月 9 日)
- 内閣府(2013).少子化危機突破のための緊急対策(平成 25 年 6 月 7 日少子化社会対策会議決定). <http://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/law/pdf/kinkyu.pdf>(閲覧日 : 2015 年 2 月 9 日)
- 中野美佳(2011).肯定的出産体験をもたらすための看護 : 出産体験の想起・統合を促す看護の効果の検証. *母性衛生*,52(1),111-119.
- 日本産後ケア協会.全国産後ケア施設一覧. <http://sango-care.jp/house.html>(閲覧日 : 2015 年 7 月 1 日)
- 西村ユミ(2001).語りかける身体 看護ケアの現象学,ゆみる出版.
- 西海ひとみ,松田宣子(2008).第 1 子育児早期における母親の心理的ストレス反応に影響する育児ストレスとソーシャル・サポートに関する研究. *神戸大学大学院保健学研究科紀要*,24,51-64.
- 大野めぐみ,眞鍋えみ子(2013). 初産婦における産後 1 週のストレス反応からみた産後 4 週における育児ストレスの特徴に関する研究. *母性衛生*, 54(1), 182-190.
- Rubin.R.(1984 / 1997).*Maternal Identity and the Maternal Experience*.Springer Publishing Company./新道幸恵,後藤桂子(訳).ルヴァ・ルービン母性論 : 母性の主観的体験.医学書院.117-134.
- 相良有紀,稲田千晴,國分真佐代,島田真理恵(2016).有床助産所ならびに病院・診療所で産後ケアを受けた利用者に対する聞き取り調査. *平成 27 年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業「より効果的な妊娠出産包括支援事業としての産後ケアのあり方に関する研究」研究報告書*,127-140.
- 榊原哲也(2011).現象学的看護研究とその方法—新たな研究の可能性に向けて. *看護研究*,44(1),5-16.
- 榊原哲也(2016).看護と哲学看護と現象学の相互関係についての一考察. *看護研究*,49(4),258-266

- 坂梨薫(2010).産後早期退院の可能性と助産師の役割 産後ケア施設の拡充を視野に入れて.
助産雑誌,64(4),307-312.
- 産前産後ケア推進協会.産前産後ケアの定義. <http://www.a-apcp.org/sanzensango.html>(閲覧日：2015年2月11日).
- 佐藤香(2016).日本の産後ケアに関する文献検討.平成27年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業「より効果的な妊娠出産包括支援事業としての産後ケアのあり方に関する研究」研究報告書,15-28.
- 佐藤ゆき,加藤忠明,伊藤龍子,顧艶紅,掛江直子(2008).出産満足度と育児上の母親の不安抑うつとの関連.*小児保健研究*,67(2),341-348.
- 武田江里子,小林康江,加藤千晶(2013).産後1カ月の母親のストレスの本質の探索 テキストマイニング分析によるストレス内容の結びつきから.*母性衛生*,54(1),86-92.
- 竹原健二,野口真貴子,嶋根卓也,三砂ちづる(2009).豊かな出産体験がその後の女性の育児に及ぼす心理的な影響.*日本公衆衛生雑誌*,56(5),312-321.
- 富田素子,小堀由祈子,渡部たづ子,阿部正,宮里和子,齋藤泰子,… 福永一郎(2010).産後ケア事業の評価、利用後のアンケート調査から.*東京都福祉保健医療学会誌平成21年度受賞演題論文集*,56-68.
- 姚毅(2011).産後の養生「坐月子」—中国:松岡悦子、小浜正子編.世界の出産—儀礼から先端医療まで.勉誠出版,293-298.
- 渡邊美千代,渡邊智子,高橋照子(2004).看護における現象学の活用とその動向.*看護研究*,37(5),431-441.
- Watson.J.(2012 / 2014).Human Caring Science:A Theory of Nursing second edition.Jones&Bartlett Learning,LCC./稲岡文昭,稲岡光子,戸村道子(訳).ワトソン看護論—ヒューマンケアリングの科学第2版.医学書院.55-65,129-137.
- 八木透(2008).出産をめぐる習俗とジェンダー産屋・助産者・出産環境.*佛教大学総合研究所紀要*,15,1-23.
- 安井眞奈美(2011).出産した女性を祝う儀礼—パラオ:松岡悦子、小浜正子編.世界の出産—儀礼から先端医療まで.勉誠出版,259-266.
- 吉村典子(1992).子どもを産む.岩波書店.153-156.
- 吉村典子(2010).やっぱりミッドワイフ精神の皆さんに期待したい!フィールドが教えてくれた「いいお産」のキーワード.*助産雑誌*,64(4),334-339.

全国母子健康センター連合会(1994).市町村母子保健活動のあゆみを語る.全国母子健康センター連合会.

(研究協力施設管理者) 様

武蔵野大学大学院看護学研究科看護学専攻
博士後期課程 市川 香織

研究へのご協力をお願い

時下 ますますご盛栄のこととお慶び申し上げます。

このたび私は武蔵野大学大学院看護学研究科看護学専攻博士後期課程にて、「産後に他者から大切にされることは女性にとってどのような経験なのか：産後早期に産後ケアを受けた女性の語りから」という課題で、産後ケアを受けた女性たちが、産後ケアを受けたことをどのように認識しているのか、産後に他者からケアされることは女性にとってどのような経験なのかについて明らかにすることを目的とした研究に取り組んでいます。

貴施設は産後ケアに先駆的に取り組まれており、本研究の対象となる女性の利用も多いため、ぜひ本研究にご協力を賜れば幸いです。ご多用中大変恐縮ですが、何卒、本研究の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

1. 研究目的

産後に他者からケアされることは女性にとってどのような経験なのか、現象学的アプローチを用いてその構造を明らかにします。

2. 研究方法

産後早期に産後ケアを受けた女性が、その経験をどのように認識しているのか、産後に他者からケアされたことは女性にとってどのような経験なのかについて、非構造化インタビューを行い、現象学的アプローチを用いた分析を行います。

(1) 研究協力者の条件

産後2か月までに産後ケア施設に宿泊し産後ケアを受けた女性で、インタビューにおいて自分の経験をぜひ語りたいと希望する人と考えています。

(2) 研究協力者の数

5か所の産後ケア施設からそれぞれお一人程度の研究協力者を得たいと考えています。

(3) リクルート方法

研究協力者を募集するためのチラシ（資料2）を、産後2か月までに貴施設で産後ケアを受けた女性に対して配布していただければ幸いです。

チラシを見て研究協力を希望する方から研究者へ電話または電子メールで直接申し出ていただきます。

(4) 研究協力者への研究協力依頼

研究協力者とお会いし、研究者から文書と口頭で直接説明を行い研究協力を依頼します。

(5) 研究協力者に協力していただく内容、期間等

お一人につき60分程度のインタビューを行います。インタビューの実施時期や実施場所は研究協力者に合わせて調整する予定です。場合によっては複数回インタビューを行います。

3. 貴施設にご協力いただきたいこと

研究協力者を募集するためのチラシ（資料2）を2ヶ月間（研究協力者1人が決まった場合は配布を終了）配布していただければと存じます。

武蔵野大学研究倫理委員会 研究倫理審査承認番号 2708-2

■ 研究内容に関するお問い合わせ

研究実施責任者：武蔵野大学大学院看護学研究科看護学専攻博士後期課程 市川香織

(連絡先) e-mail : ○○ 携帯電話 : ○○

指導教員：武蔵野大学大学院 看護学研究科教授（地域・在宅看護学）齋藤泰子

■ 研究倫理に関するお問い合わせ

武蔵野大学看護学部研究倫理委員会事務局（武蔵野学部事務室）

(連絡先) 住所：東京都西東京市新町1-1-20

電話番号：042-468-3350（直通）（受付時間 平日 9:00～17:00）

研究協力をお願い

私は武蔵野大学大学院看護学研究科看護学専攻博士後期課程にて、「産後に他者から大切にされることは女性にとってどのような経験なのか：産後早期に産後ケアを受けた女性の語りから」というテーマで研究に取り組み、産後の女性に対する具体的な支援方法の開発につなげていきたいと考えています。

そこで、産後2か月までに産後ケアを受けた女性で、インタビューにご協力いただける方を探しています。

本研究の趣旨をご理解いただき研究にご協力いただければ幸いです。

○研究にご協力いただける方

1. 産後2か月までに宿泊して産後ケアを受けた女性で、ご自身の経験を語っていただける方
2. 60分程度お時間を取れる方



○ご協力いただきたい内容

60分程度インタビューをさせていただきます。

インタビューはプライバシーの守れる会議室等で行います。

赤ちゃんと一緒にご参加いただけます。赤ちゃんはインタビューの間、保育担当者がお預かりすることもできます。

ご希望によってはご自宅に訪問させていただくことも可能です。

○謝礼 お礼の品（タオルハンカチ等）を差し上げます。

*プライバシーは十分守り、お話しいただいた内容やデータは厳重に管理します。

話したくないことは話す必要はありません。また、個人が特定されるようなことはございません。

*なお、多数のお申し出があった場合はお断りさせていただく場合があります。

【ご協力いただける場合のお申し出方法】

お手数ですが、研究者（市川香織）までメールか電話で直接ご連絡ください。

メール ichikawa.kaori@gmail.com 携帯電話 090-2752-5641

お申し出をいただいた後、研究者（市川）より折り返しご連絡し、お会いして研究計画の詳細なご説明をさせていただきます。

＜研究実施責任者＞

武蔵野大学大学院看護学研究科看護学専攻博士後期課程 市川香織

指導教員：武蔵野大学大学院看護学研究科教授（地域・在宅看護学）齋藤泰子

承 諾 書

今回、「産後に他者から大切にされることは女性にとってどのような経験なのか：産後早期に産後ケアを受けた女性の語りから」という研究について、依頼文書に基づき口頭で、武蔵野大学大学院看護学研究科看護学専攻博士後期課程 市川香織 より説明を受け、その内容を理解した上で、研究に協力することを承諾いたします。

- 研究目的
- 研究方法と具体的な方法
- 研究に協力する内容
- 研究協力施設として選定された理由
- 研究協力者の利益および不利益
- 研究協力者の研究協力への同意と同意撤回方法
- 研究協力者および貴施設のプライバシー（個人情報）は保護されること
- いつでも承諾を撤回でき不利益を受けないこと
 - <研究協力解除事由>1. 研究者が病気や怪我等により研究が困難になった場合
 - 2. 研究者の説明や申請に虚偽が発覚した場合
 - 3. 研究協力者が不利益を被ると判断した場合
- 費用・利益相反について
- 研究は武蔵野大学看護学部研究倫理審査委員会の承認を受けた上で実施されること
- 研究結果の公表は個人および施設が特定されないよう配慮されること
- 研究協力の依頼文と承諾書はともに保存されること
- 研究に関する問い合わせ、苦情等の窓口の連絡先等に関する情報

説明日 平成 年 月 日

説明者氏名（自署） _____

承諾年月日 平成 年 月 日

住所

施設名

署名 _____

承 諾 書

今回、「産後に他者から大切にされることは女性にとってどのような経験なのか：産後早期に産後ケアを受けた女性の語りから」という研究について、依頼文書に基づき口頭で、武蔵野大学大学院看護学研究科看護学専攻博士後期課程 市川香織 より説明を受け、その内容を理解した上で、研究に協力することを承諾いたします。

- 研究目的
- 研究方法と具体的な方法
- 研究に協力する内容
- 研究協力施設として選定された理由
- 研究協力者の利益および不利益
- 研究協力者の研究協力への同意と同意撤回方法
- 研究協力者および貴施設のプライバシー（個人情報）は保護されること
- いつでも承諾を撤回でき不利益を受けないこと
 - <研究協力解除事由>1. 研究者が病気や怪我等により研究が困難になった場合
 - 2. 研究者の説明や申請に虚偽が発覚した場合
 - 3. 研究協力者が不利益を被ると判断した場合
- 費用・利益相反について
- 研究は武蔵野大学看護学部研究倫理審査委員会の承認を受けた上で実施されること
- 研究結果の公表は個人および施設が特定されないよう配慮されること
- 研究協力の依頼文と承諾書はともに保存されること
- 研究に関する問い合わせ、苦情等の窓口の連絡先等に関する情報

説明日 平成 年 月 日

説明者氏名（自署） _____

承諾年月日 平成 年 月 日

住所

施設名

署名 _____

平成 27 年●月●日

(研究協力者)

様

武蔵野大学大学院看護学研究科看護学専攻
博士後期課程 市川 香織

研究協力についてのお願い

ご出産おめでとうございます。

このたび私は武蔵野大学大学院看護学研究科看護学専攻博士後期課程にて、「産後に他者から大切にされることは女性にとってどのような経験なのか：産後早期に産後ケアを受けた女性の語りから」という課題で、産後ケアを受けた女性たちが、産後ケアをどのように認識しているのか、産後に他者からケアされたことは女性にとってどのような経験なのかについて明らかにすることを目的とした研究に取り組んでいます。あなたの経験や気持ちについてぜひお話を聞かせていただければ幸いです。

子育て期間中のお忙しい中、大変恐縮ですが、本研究の趣旨をご理解いただき、研究にご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

<研究協力内容について>

インタビューにご協力ください。

- ・インタビューは約 60 分程度かかります。
- ・インタビューでは、インタビューガイド（別添）に記載した内容について自由にお話しいただきます。
- ・インタビューはプライバシーが守れる会議室等で行います。その間、赤ちゃんは保育担当者がお預かりいたします。ご希望によっては、ご自宅に訪問させていただくことも可能です。
- ・インタビューの内容は IC レコーダーに録音させていただくとともに、インタビューの時の状況はフィールドノートに記載させていただきます。インタビュー内容およびフィールドノートの内容はすべて文字化し叙述に起こし、研究終了時（平成 29 年 3 月）に録音は削除し、フィールドノートはシュレッダー処理します。
- ・1 回のインタビューで経験を十分に伺いきれない場合、再度インタビューをお願いする場合があります。
- ・謝礼として、心ばかりですがお礼の品（タオルハンカチ等）をお渡しいたします。

(研究に際しての留意事項)

- ・この研究への参加は自由な意思によるものです。研究に協力しないことによって、不

利益を被ることはありません。いったん協力を同意した場合でも、いつでも同意を撤回することができます。その場合、提供していただいたデータは廃棄し、それ以降はそれらの情報を研究のために用いることはありません。

- ・ 個人情報保護のため、あなたのデータから個人情報を削り、完全に匿名化して管理します。この研究の終了後、データは個人情報が外部に漏れないようにした上で廃棄します。
- ・ 研究結果は個人情報を特定できないようにした上で、平成29年2月に実施される、武蔵野大学大学院看護学研究科の公聴会で発表し、学術目的のために学術雑誌等に公表する予定です。
- ・ 本研究は武蔵野大学の倫理審査委員会の承認を得ています。(予定)
- ・ 研究への同意をいただける場合は、インタビュー開始時に研究同意書に署名をいただきます。なお、同意撤回書についてもお渡しいたしますので、研究協力を取り消す場合は署名の上、返信用封筒に入れてお送りいただくか、メールで直接研究者へご連絡ください。

<研究に協力することで得られる利益と不利益について>

あなたにとっての利益は、女性自身にとって大きなライフイベントである出産・産後の経験を振り返り、その思いを整理することができます。これは、あなた自身が母親としての役割を肯定的に捉えたり、子どもや家族への愛情を確認したりすることに役立ったり、社会における女性の立場や自分自身のこれからの社会との関わりを考えるきっかけになる可能性があります。

不利益は、1回のインタビューにつき60分程度拘束がかかるということです。お話しただく内容によっては心理的なご負担をかける場合があるかもしれません。

インタビュー場所はできるかぎりご自宅から移動距離の少ない場所で行う予定ですが、移動のための交通費について負担をかけることになるため、交通費については実費をインタビュー当日に研究者よりお支払いします。

万が一、インタビュー中に気分を害されたり、心理的にご負担がかかった場合には、すぐにインタビューを中断し、しかるべき対応をさせていただきますので、遠慮なくお申し出ください。

武蔵野大学研究倫理委員会 研究倫理審査承認番号 2708-2

■研究内容に関するお問い合わせ

研究実施責任者：武蔵野大学大学院看護学研究科看護学専攻博士後期課程 市川香織

(連絡先) e-mail :○○○ 携帯電話 :○○○

指導教員：武蔵野大学大学院看護学研究科教授 (地域・在宅看護学) 齋藤泰子

■研究倫理に関するお問い合わせ (受付時間 平日 9:00~17:00)

武蔵野大学看護学部研究倫理委員会事務局 (武蔵野学部事務室)

(連絡先) 住所：東京都西東京市新町 1-1-20 電話番号：042-468-3350 (直通)

研究協力をお願い

私は武蔵野大学大学院看護学研究科看護学専攻博士後期課程にて、「産後に他者から大切にされることは女性にとってどのような経験なのか：産後早期に産後ケアを受けた女性の語りから」というテーマで研究に取り組み、産後の女性に対する具体的な支援方法の開発につなげていきたいと考えています。

そこで産後2か月までに産後ケアを受けた女性にインタビューをさせていただきたいと考えています。本研究の趣旨をご理解いただき研究にご協力いただければ幸いです。

○研究にご協力いただける方

1. 産後2か月までに宿泊して産後ケアを受けた女性で、ご自身の経験を語っていただける方
2. 60分程度お時間を取れる方

○ご協力いただきたい内容

60分程度インタビューをさせていただきます。

インタビューはプライバシーの守れる会議室等で行います。

赤ちゃんと一緒にご参加いただけます。赤ちゃんはインタビューの間、保育担当者がお預かりすることもできます。

ご希望によってはご自宅に訪問させていただくことも可能です。



○謝礼 お礼の品（タオルハンカチ等）を差し上げます。

*プライバシーは十分守り、お話しいただいた内容やデータは厳重に管理します。話したくないことは話す必要はありません。また、個人が特定されるようなことはございません。途中で研究協力を辞退される場合も、一切不利益はございません。

■研究内容に関するお問い合わせ

研究実施責任者：武蔵野大学大学院看護学研究科看護学専攻博士後期課程 市川香織

(連絡先) e-mail :〇〇 携帯電話：〇〇

指導教員：武蔵野大学大学院看護学研究科教授（地域・在宅看護学）齋藤泰子

■研究倫理に関するお問い合わせ

武蔵野大学看護学部研究倫理委員会事務局（武蔵野学部事務室）

(連絡先) 住所：東京都西東京市新町 1-1-20

電話番号：042-468-3350（直通）（受付時間 平日 9:00～17:00）

【インタビューガイド】

インタビューでは以下のような質問をさせていただく予定ですので、自由にお話をお聞かせください。

- あなたにとって、産後ケアを受けられたことはどんな経験でしたか。

- 産後に他者からケアされたということは、あなたにとってどのような経験でしたか。

同 意 書

私はこの度「産後に他者から大切にされることは女性にとってどのような経験なのか：産後早期に産後ケアを受けた女性の語りから」という研究について、依頼文書に基づき口頭で、武蔵野大学大学院看護学研究科看護学専攻博士後期課程 市川香織 より十分な説明を受け、内容を確認した上で研究に協力することに同意いたします。

- 研究目的
- 研究方法と具体的な方法
- 研究に協力する内容
- 研究協力者の利益および不利益
- 研究協力者および施設のプライバシー（個人情報）は保護されること
- 研究協力への同意と同意撤回方法
- 協力は任意であり協力しなくても不利益は受けないこと
- いつでも同意を撤回でき不利益を受けないこと
- 研究は武蔵野大学看護学部研究倫理審査委員会の承認を受けた上で実施されること
- 研究結果の公表は個人および施設が特定されないよう配慮されること
- 研究協力の依頼文と同意書はともに保存されること
- 研究に関する問い合わせ、苦情等の窓口の連絡先等に関する情報

説明日 平成 年 月 日

説明者氏名（自署） _____

同意年月日 平成 年 月 日

住所

署名 _____

同 意 書

私はこの度「産後に他者から大切にされることは女性にとってどのような経験なのか：産後早期に産後ケアを受けた女性の語りから」という研究について、依頼文書に基づき口頭で、武蔵野大学大学院看護学研究科看護学専攻博士後期課程 市川香織 より十分な説明を受け、内容を確認した上で研究に協力することに同意いたします。

- 研究目的
- 研究方法と具体的な方法
- 研究に協力する内容
- 研究協力者の利益および不利益
- 研究協力者および施設のプライバシー（個人情報）は保護されること
- 研究協力への同意と同意撤回方法
- 協力は任意であり協力しなくても不利益は受けないこと
- いつでも同意を撤回でき不利益を受けないこと
- 研究は武蔵野大学看護学部研究倫理審査委員会の承認を受けた上で実施されること
- 研究結果の公表は個人および施設が特定されないよう配慮されること
- 研究協力の依頼文と同意書はともに保存されること
- 研究に関する問い合わせ、苦情等の窓口の連絡先等に関する情報

説明日 平成 年 月 日

説明者氏名（自署） _____

同意年月日 平成 年 月 日

住所

署名 _____

同 意 撤 回 書

私は「産後に他者から大切にされることは女性にとってどのような経験なのか：産後早期に産後ケアを受けた女性の語りから」という研究に協力することに同意しておりましたが、これを撤回します。

平成 年 月 日

住所

本人署名 _____

同 意 撤 回 書

私は「産後に他者から大切にされることは女性にとってどのような経験なのか：産後早期に産後ケアを受けた女性の語りから」という研究に協力することに同意しておりましたが、これを撤回します。

平成 年 月 日

住所

本人署名 _____

インタビューガイド

インタビュー 実施日	平成（ 年 月 日）（ 曜日） 時間（ : ）～（ : ）
場所	

【インタビューガイド】

- あなたにとって、産後ケアを受けられたことはどんな経験でしたか。

- 産後に他者からケアされたということは、あなたにとってどのような経験でしたか。

研究協力者の概要

研究協力者	年齢	初産・経産	分娩形態	住所地	利用した産後ケアと利用時期	インタビュー実施時期
A	30代前半	初産	帝王切開	関東	術後5日目に退院し、退院後数日してから2泊3日で宿泊型産後ケアを利用し、その後期間をおいて1泊2日で再度宿泊型産後ケアを利用した。その後も同じ施設でのデイケアを3回利用した。	産後3か月
B	30代前半	初産	麻酔分娩	関東	医療施設退院後1週間経ってから6泊7日宿泊型産後ケアを利用した。その後も同じ施設にデイケアに3回ほど通っており、産後3か月でもう一度宿泊型産後ケアを1泊2日で利用した。	産後3か月
C	30代前半	1回経産	自然分娩	関東	妊娠中から産後の支援者不足への不安が明らかだったため、助産所での出産とその後同じ施設での産後ケアを予約。出産後5日間入院後、6泊7日産後ケアを利用した。	産後2か月
D	40代前半	初産	帝王切開	関西	術後8日目に退院し、直後から宿泊型産後ケアを6泊7日利用した。	産後3か月
E	40代前半	初産	自然分娩	関西	正期産だが低出生体重児だったため児は出生後保育器収容となり、その後黄疸で児のみ4日間入院延長となった。児の退院とともに4泊5日の宿泊型産後ケアを利用した。	産後2か月

研究協力者のインタビュー結果

1) 研究協力者 A

30代初産婦。帝王切開術で出産。術後5日目に退院し、退院後数日してから2泊3日で宿泊型産後ケアを利用し、その後期間をおいて1泊2日で再度宿泊型産後ケアを利用した。その後も同じ施設でのデイケアを3回利用した。

原テキストの意味単位の分割

A：研究協力者 A、I：研究者

(1)

I：産後って、女性にとってどういう経験、妊娠出産の思いもあるでしょうし、そこからこう、産後に変わってきた時に、あの、どういう思いがあるのかなっていうのと。そういうときに、ケアが受けられたことって、自分の中で、どういうふうな経験として捉えられているのかなっていうのが知りたくて。お話しただけならと思うんですけどね。

A：あ、はい。そうですね。まず、私こういうの（産後ケア）があるってことをあんまり知らなかったんですよ。で、友達が、たまたまあの、会社の子が、産後ケアを3週間受けた子がいて…

A：都内の子なんですけど。で、まあとにかく、その友人は、あのお…まず、親に世話にはなりませんと。で、旦那さんのご両親は近くにいるんですけど。やっぱり第三者で、嫌だと。で、こられてほしくない。ということから、あの3週間かな。ケアを受けて。で結構お金かかったけど、非常に良かったって。

I：そうでしたか。

A：そういうこと言ってた子がいたんですよ。それでそういうのあるんだっていうことを、初めてそこで知りました。

(2)

A：で、実際私がここ（助産院）に来るきっかけとなったのは、あのーおっぱいトラブル。で、ちょっと相談したときに、あのまず言われたのは、あの、ま、私、結構丈夫で、体力もあるほうなんで、ぴんぴんしてたんですけど。体はそうじゃありませんみたいなことを指摘してもらって。

I：それは出産した施設で？

A：いやこちら（助産院）来た時。

I：そうですか。

(3)

A：そう、で、そういう風に言われて。で、2日3日ここに来て休んだらどう？っていう風に。て言われたのがキッカケです。で、そこまでは、あんまり自分が疲れてるとか、全然認識してなくて。ただ、まあ胸は痛いとか、あと子どもがちょっと低体重だったので、まずちゃんと吸ってもらえないので、それでちょっと苦労してるってことしか頭に無かったんですけどま、とにかく、2泊3日、1回ちょっと休んでみたら、何となく前

向きな気持ちになれたんですね。

I：そうなんですね。

(4)

A：で、別に今まで、そんなに自分は別に前向きじゃないとか、後ろ向きな気持ちでやってたわけではないんですけども、何となく気持ちが晴れたんですよ。そのときに思ったのが、ま、あの、一つは、お話し相手がいる、と、あとわからないことをすぐ聞ける、ってこと。あと、たぶん自分だと自分でやんなきゃいけないし、ここ（助産院）もなんとなく病院の延長ぐらいのイメージだったんで。うん。なんでも自分でやるのかなと思ったら、いつも助産師さんが一時的でも子ども預かってくれたりとか、あと、その、ゆっくりしてくださいとか。あと、休んで、食事も全部、出てきますし。で、とにかく休ませてもらえるんですね。で、そういうのってあんまり自分じゃできないし、なんか親が来ても、結局、今の住まいに親が来たって、結局動くの自分になるんで。

I：たしかに。で、気遣っちゃったりして逆にね。

A：そう、で、どこに何があるとか。あと、なんか、たかがお鍋の使い方にしろ、調味料の使い方にしろ、結局…。ここ（助産院）に来ると、それは全然なくなるので、そういう意味ではすごくリフレッシュできました。

(5)

I：2泊3日で使われたんですね。

A：最初ですね、〇月の上旬に2泊3日。はい、で出産したのは〇月の、話前後しますけど、〇月の〇日に、出産して、帝王切開だったんです。病院で。その退院してすぐに助産院のお世話になったんです。でそこで産後ケアって。

I：最初がそのおっばいのごことで、退院後すぐにこっちきてケアを受けて。そこで紹介されて？

A：そこで初めて、休息が必要って言われて。で、わかってはいるんですけど。休みなさいって言われる。でもなかなか休めないんですね。

(6)

I：ご実家に戻ることはなかったですか？産後。

A：えっとですね、実家に戻るつもりだったんですけど、結局もうそのおっばいトラブルでー、こちらがよかったんですね。

I：あ、なるほどなるほど。

A：病院で受けたときはものすごい痛くて。で、来てもらったら、全然良かったっていうか。あえてこの、実家に戻ってちょっと休んでとかっていうよりも、もうお世話になった方がいいかなって思って、もう、自分の今住んでるところから通うことにして。親にちょっと来てもらったんですけど。

I：で、〇月上旬に2泊3日。

A：そうですね。はい。〇月の頭だったかな、2泊3日。

<p>I: でやっとう、気持ちも晴れたし、リフレッシュもしたして。</p> <p>A: ええ、はい。したんですね。</p>
<p>(7)</p> <p>A: 意外と、大きな気づきだったんですよ、自分の中では。</p> <p>I: はい、はい。それ気づいてから、何かこう変わったこととかありますか？</p> <p>A: あ、なんか、あ、赤ちゃんに合わせればいいんだって。赤ちゃんの接し方とか。まず一つ、からだ休めたってことと、ばらばら話しますけど。</p> <p>I: いえ、いいです、いいです。</p>
<p>(8)</p> <p>A: 赤ちゃんへの接し方っていうのが、よくわかんなかったんですよ。で、病院で言われることって、ああそうこれ、すごく大きなことなんですけど、病院で言われることって、病院は事なかれ主義だから、何かあっちゃいけないから、ミルクは3時間おきにこれだけ飲ませてと言われて、で、1ヶ月健診とかで、体重が、1日30グラム増えてないからもっと増やしてくださいとか。ものすごい機械的？でまずそれを当たり前だと思っていて、そうしなきゃいけないのかなと思ったんですけど、こちらに来ると全然違って、起きたら飲ませればいよとか、オムツも、あ、いいんじゃない、そんなちよくちよく替えなくてとか、赤ちゃん嫌がってなかったらいいよとか…。</p> <p>I: うん、うん</p> <p>A: あと、病院とかだとなんか、添い寝とかそういうの教えてくれないし、こちら（産後ケア施設）だと、あの、寝なかったら添い寝してあげてくださいとか。</p> <p>I: ええ、ええ</p> <p>A: 赤ちゃんこういう、こういう気持ちだから、こういう抱っこの仕方がいいとかって、こうすごく自然な目線で、話をしてくださるんですよ。で、そこが病院との大きな違いだった。でも、助産院で生まれればそういうふうに教わるんだと思うんですけど。それは私の中で腑に落ちたんですよ。ああ、ああ、こういうことかって。そこがすごく大きな違いだったんですよ。私にとって。</p>
<p>(9)</p> <p>A: 例えばその、病院で同じようなタイミングで産んだ子は1日うんちが出なかったら、こより？やりますよね。うち、3日ぐらい出なかったら、「大丈夫ですよ、そんなの普通ありますよね、そういうの」って。ああそうだよなって思ったりとか。あと、「寝れないんだったら、赤ちゃんが寝てるときに寝てください」みたいな。で家事も結局やなくていい。「やらなくていいのよそんなの」みたいなことって。わかってはいるんですけど、なかなか。そういうのちょっと気づかないんですよ。</p> <p>I: なんか自分1人だと、頑張っちゃうとかそういうのあるかもしれないですよ。</p>
<p>(10)</p> <p>A: それはすごく、あの、ああそうなんだと思った。あそれでいいんだと思って。自分の</p>

中で、病院で言われていることがあんまり信頼できなかったんですよね。信頼できない
というか、なんか変だなとずっと思ってたんですよ。ん、なんか機械的だし、で普通、
おなかすいたら泣くだろうとか思ってたんですけど。なんで寝てるの起こしてまでや
るの？だとか。

I：疑問があったんですね。

A：結構、疑問に思ってた。そういうのじっくりきたし、ここに来たらいいんだよみたい
に言われて。ああ、自分の考えていたことの方があってたんだなあって。ああ、それは
それでいいんだって思ったりとか。そういうのがすごく。

(11)

A：それとこれは産後ケアとは別として、助産院さんの特徴なのかもしれないんですけど
…。この産後ケア受けなかったら、長い時間ここにいなかったんで、特に夜の過ごし方
なんて、ひたすら夜泣き。今も泣くんですけど。ま、そういうのもなんかうまく付き合
う方法みたいなもの、なんとなく、わかってきたっていうのはあります。それはすごく
大きかったと思います。

I：夜は赤ちゃん預かってくれるとかではなくて？

A：こちらには（夜間は助産師が）1人しかいらっしやらないから。

I：ああ、はい。

A：基本的には一緒に、なんか泣くとすぐ来てくれるんですよね。

I：なるほど。

A：結局、よっぽどからだがしんどかったら、預かってくれると思うんですけど。最初、
来た時預かってくれたかな？でもそれはそんなに。昼間結構ぐっすり寝るので、全く問
題は。

I：あ、そっか、そっか。

A：そうですね。あとシャワーも浴びさせてもらえるんで、シャワー浴びるのも結構大変
ですよ、産後。

I：そうですね。

A：誰か見ててくれないと。

I：それは結構ありますよね、お風呂ゆっくり入りたいとか、ご飯ゆっくり食べたいとか
って。

(12)

A：でも案外、意外と、「ちょっとくらい泣いてても、危なくなれば大丈夫」って言われ
ると、ま、泣かしときゃいいかなって。

I：そうですね。結局おうちにいるとね、そうなりますもんね。

A：うん。そういうのは、こう、自分の中でも凄い新鮮でしたね。うーん。

I：ま、でもいいんだなみたいな感じですかね。

A：そうですね。

(13)

A: お世話するのも大変ですけど、こう、私の場合、結構話す、誰かと話すっていうのは、すごい良かったかもしれないです。

I: ああ、そうなんですか。

A: ええ、そのわかんないところも聞けるし、あれ？これー？みたいな。

(14)

A: 妊娠、出産よりもその後の方が大変だと思うんですね。

I: そうですよ。

A: でも妊娠中って、周りからすごくケアしてもらえるんですよ。で、産んじやうと、一人で歩いているときは絶対気がつかないですしね。男性は全くわかんないと思います。私も1か月全くわかんなかったんで。

I: 産後ってやっぱり思ったより大変みたいな感じでした？

A: あんまり、そんなに辛くはなかったです。私あんまり感覚鈍い人なんで。

I: いやいやいや。

A: そんな辛いと思わなかったんですけど。ただ、ここに来て、あっやっぱり疲れてたんだなってというのが。帝王切開だったんで、傷は痛かったかな…みたいな。

I: おなかの傷はもう大丈夫ですか？

A: ああもう。1週間くらいで縫合の痛いとかそういうのはなくなったんですけど。あとはまあ時間さえ経てば。

I: そうですね。

(15)

A: たぶん、産んだ後1ヶ月間は安静にしろとかそういうのあるのも、全然知らなかったもので、自分も。

I: ま、昔の人は床上げ21日って言って、日本も21日はこうやってお布団しいたままで、赤ちゃんにせいぜいおっぱいあげるくらいで自分のこともあまりせずに、ご飯も作ってもらってゆっくりしなさいみたいな。

A:ほんとそうなんですよ。とはいえ、そういう社会ではないですよ。

I: たしかに、変わっちゃいましたよね。

A: ましてや、核家族で、手伝ってもらえないですよ。

(16)

I: お産したところで長くいらればいいんですけど、そこもね。もう退院してくださいみたいになっちゃいますしね。

A: V市は、特に今、産むところが少ないので、帝王切開なのに、(退院が)手術後5日だったんですよ。

I: え？それは、もうすごく早くないですか。

A: 役所の人がびっくりする、したぐらいで。あそこは、あそこの病院は早いからみたい

な。

I: えーそれは早いかも。

A: で、お金払ってでもいいから2日くらい伸ばそうと思ったら断られた。(笑)

I: そうなんですか・・・。お願いしてもだめ？

A: だめだったんですよ。もう産むところがないのでV市はって、言われて。

I: 厳しいんですね。

A: よっぽど調子が悪いと別ですけどって。

I: それは、大変でした。

A: でも他と比較できないから、こういうもんだって思っていたんで。

(17)

I: 産後ケアでは、身体を休めたっていうことが一番大きくて、あとは、誰かとか、大人と話しをすることで、なんとなくこうリフレッシュできてってところ。

A: あと、頭の整理もできますよね。あの、なんとなく、頭の整理…。今まではその、やることをこなすだけなんですけど。なんとなく、おむつ替えてだとか、沐浴してみたいな。そこからちょっと、時間をもらえるんで。なんとなく、産んだときはこうだったのかな、とか。あと、その辺の整理がなんとなくつく感じですね。精神的な、精神的なっていうか頭の整理も、つく。ちょっと時間もらえるんで。

I: こう一人の時間というか。

A: そうですね。

I: そうですね。

A: なんか、一瞬、走っていたものを、こう、ちょっと休憩させてもらって。

I: うん、うん、うん

A: で、ゆっくり考えるみたいなの。「時間はもらった」と思いますね。(力強く話す)

I: ああ、そうですか。それはやっぱり大きいですかね。

A: 大きいですね。頭の中整理するって、やっぱ、すごい大事、ですね。

(18)

I: そうですね。そこで何か変わったというか、自分として切り替わったなみたいなあります？

A: ありますね。(はっきり)

やっぱりさっき言った考え方があの、助産院の仕方が病院と違う…ところだとか、あと、そうですね、その辺が変わったし、まあ、なんとなくその、まあ私が仕事復帰する、復帰したいと思ってるんで、まその辺の、タイムライン的なところも、あと何ヶ月とか。

I: ちょっと見通しつくって感じですかね。

A: それはなんかできてきた感じがしますよね。

I: それはなんか、すごく前向きな感じですよ

<p>A：そうですね。なんかすごい、何か元気になりましたね。</p> <p>I：良かったですね。</p> <p>A：そうですね。</p>
<p>(19)</p> <p>I：もしそれがなかったら、まあ、比較はできないんですけど、ちょっとまだ混沌としてたかもしれないですね。</p> <p>A：そうですね。混沌としてたかもしれないですね。なんか、何でもそうだと思うんですけど、なんか、作業をただこなすのと、作業っていうのは言葉悪いかもしれませんが。お世話をずっとし続けるのと、ある程度何となくその、こう流れるんだなってわかって、お世話するので全然違うのかなって、思ったりとか。あと一番は、長くは続かない、大変な時って。そういうことが頭の中で整理ができたというか。</p> <p>I：なるほど。良かったですね。</p>
<p>(20)</p> <p>A：うん。あと、こう、コントロールできるようになってきた。自分の精神的なものも。(力強く) そういう感じがします。</p> <p>I：うん。</p> <p>A：今までは事象に対して、リアクトしてたんですけど、それをなんとなく、リアクト、リアクトしなくていいかなみたいな。</p> <p>I：それはすごいですね。</p> <p>A：ん、ちょっと思ったりとか。そうやって付き合っていけばいいんだとか。</p> <p>I：うん。</p> <p>A：あと、多少、なまけてもいいんだとかね。(笑)</p> <p>I：それはそうですね。</p> <p>A：そういうことも、ちょっとなんとなく教わった感じですね。</p> <p>I：うん。それは何かすごく、あの、感覚的なとこなんですけど、すごく大きいのかもしれないですね。</p> <p>A：感覚的な話なんで、ちょっとうまく言葉では表現できないんですけど。</p> <p>I：うん。</p>
<p>(21)</p> <p>A：で、役所の人に、私、役所から補助もらったんで、役所の方が言われたのは、なんか6泊7日出るんですね。それとデイケア7日。V市は出るんですけど。その方に言われたのは、なんか私1泊2日ぐらいなのこまめに入れようかなって思ったんですけど、その方はいや1泊2日だと足りませんから、最初に2泊3日がつつり休んでくださいって言われたんですよ。</p> <p>I：はい、はいはい。</p> <p>A：ああそういうもんなんだって思って。で、それで、そう言われたとおりにしてみたん</p>

ですけど、やっぱりそうだな。なんかその、1泊2日だと足りなかったなと思いました。2泊3日でなんかその切り替わったんですよ、なんとなく。

I: あ、そうですか。じゃあ最初2泊3日が良かったんですかね。

A: 大きかったと思う。自分の中で、で、あと、ここでお世話になるとき、本当に体休めるために来てて。で、今も2泊3日のあとも、1泊2日1回やってて、で、あとのデイケアやってるんですけど

I: なるほど

A: うん。えっとデイケアもう3回くらいやってるのかな。その、そこ、やっぱり、自分じゃわかんなかった。1泊2日で十分だと思ってたのを、2泊3日って。

I: それはやっぱり、その、時間が…

A: 時間だと思う。

I: 大事なんですかね。

(22)

A: 何か、仕事もそうなんですけど、1週間くらい休むと働いてもいいかなってあるじゃないですか。

I: ああ

A: あれと同じかなって思ったんですね。何となく。

I: うん。

A: 働きたくなるって。

I: 前向きになるのかな。

A: そうですね。うちの事務所の上司って2週間くれてたんですよ、夏休み。昔。で、何か理由が、2週間経つと、絶対働きたくなるって。それ、ほんと、ほんとに。理にかなってるなって、すごい思ってたんです。それやってるときに。ああ、こういうために言ってるんだって思って。あそれが2泊3日だったのかな。その時には自分で思ってたんですけど。不思議、不思議なもんなんですよ。

I: そうですね。

(少し間が空く)

I: そのじゃあ2泊3日で、やっぱり、こう自分を取り戻してというか。

A: そうですね。

I: 気持ちの整理、頭の整理ができて、コントロールができるようになってっていうか。

A: そうですね、感覚的な感じですけど。

(この後、V市の役所の話や助産院を紹介してくれた人の話、趣味の話などをしてインタビューを終了した。)

2) 研究協力者 B

30 代初産婦。麻酔分娩で出産。医療施設退院後 1 週間経ってから 6 泊 7 日宿泊型産後ケアを利用した。その後も同じ施設にデイケアに 3 回通っており、産後 3 か月目にもう一度宿泊型産後ケアを 1 泊 2 日で利用した。

原テキストの意味単位の分割 B：研究協力者 B、I：研究者
(1) I：B さんにとって、産後ケアを受けたというのは、どういう経験…になりますでしょうか。 B：ああ…そうですね～やっぱり～、あの～、しゅっ、さんっていうことは～（言葉を選びながらという感じで話し出す）、出産については妊娠期間があったんで、なんか、なんとなく準備する時間があったと思うんですけども～。子育て、子どもを育てるっていうことまで妊娠中になかなか想像が及ばなかったんですね。なので、あの、陣痛が来て出産というすごい大きなイベントが終ったような、何かひと仕事終わったと思ったらそこで一息つく間もなく子育てが始まって～。で～本当に、なんというか、右も左もわからないまま、もうひたすらに始まってしまった。（ちょっと早口になって）始まってしまったという言い方もちょっとおかしいんですけど、始まったので、やらなくちゃいけないという形になった時に、やっぱり、先生じゃないですけど、導いてくれる方がやっぱりいない～、家に帰ってしまうといないわけですよ。だから、こういう産後ケアみたいな場所に来て、助産師の方がいて～、本当にわからないこととか不安なことっていうのをこう少しずつ教えてくれて～、こう～、なんて言うんでしょう、自信を、少しでも自信をつけさせてもらって家に帰ることができたっていうのは、あのすごく大きなことだったなというふうに、思います。
(2) B：で、そこから、デイケアで来たり、ショートステイで来たりしているんですけども～。やっぱり時間が経つとその時々で、え～、わからないこととかっていうことも出てくるしー。あとは今回ショートステイしたのも、やっぱりその、出産した直後の体の辛さとは別に、やっぱり疲れが溜まってしまったりして～。で～、主人がちょっと仕事が忙しくてなかなか 1 人でメインでやるっていう風になっていると、本当になんかこう疲労困憊してしまっ～。やっぱりそういう時に、思い切ってまたここに来ようというふうに、なんというか、こう～、きっと「産後ケアに行けば大丈夫」っていう、なんかこう安心感みたいのがあるというのは、そうですね、1 人目で初心者のお母さんになった側としてはすごく心強かったなという風に思います。
(3) I：なるほど。産後は、そのご実家とかは、帰る予定はなかったんですか。 B：里帰りはしていなくて～、母が～産後しばらく来てくれていて、今も不定期で来てく

れてはいるんですけども～。

I: それは B さんのお母さん？

B: そうです、実母です。で、でもまあ、私が 30 歳で、母が 60 歳なので、やっぱり、なかなか手を貸してもらっていうのも～、申し訳ないなっていう気持ちになるときもやっぱりあって～。で～でも主人もやっぱり仕事が忙しくって、家にあんまりいないので～。そうですね、そうすると 1 人で全部抱え込まなくちゃって、思ってしまうことになるんですけども、そういう時にやっぱり、こういう場所があると、不安になったことがこうなんか相談できる場所として、やっぱり、ありがたいな～っていうふうに思いました。

(4)

I: 最初、こう、どんなことが不安でした？

B: まず、あ、そうですね～。病院で入院していた時って～、具体的に、こういうふうに授乳が始まって、えっと～何ていうか、こういうふうな流れで、例えばおっぱいを飲ませて、例えばじゃあミルクを足しますっていうこととかも何となく流れで教えてもらっただけで、こう道筋を全然説明してもらえなかったんですね。この先、赤ちゃんに授乳して育ててっていうのは、こういうふうにおそらくなっていきますよっていう説明は、まずなかったの～。まずそうですね、退院して帰って来ると、まずこの先授乳どうしたらいいか全然わからない。それから、え～赤ちゃんが泣いた時にどうやってあやしている？落ち着かせたらいいかっていうのも全然わからないという状態で～。ま、だから、世話？世話がすべてですよ。やっぱり、右も左もわからなかった。

(5)

I: 実際来てみていかがでした？さっきも色々聞くことができて、少し自信が持てたっていうことでしたけど。思っていた感じでしたか？

B: そうですね～、想像してたより、こういう風に個室があって、ゆっくりできるっていうのが、すごくなんかうれしくって、うれしかったです。あの、病院だと、相部屋で～、お母さん方 4 人と同じ部屋だったので、で母子同室だったんですね。はい。だから、自分の赤ちゃんが寝ていても誰かの赤ちゃんが泣けば目が覚めるし、で、えと、出産で興奮していたのもあって、ちょっとした物音でも目が覚めるので、ずっと落ち着かなかったんですね。

で、家に自宅に帰れば、赤ちゃんのお世話とかも、もろもろ全部 1 人でやるから、あの割となんて言うんでしょう、てんてこ舞いというか動き回っている状態だったので～、ここでこう静かな状態で個室がもらえて、ゆっくり眠れるのが、なんてすごいいいところと思ったのを覚えています。

I: ま、赤ちゃんもね、適宜預かってくれてっていうところも…

B: はい、身体がやっぱりきついとき夜ちょっと預かってもらって睡眠時間が確保できたり～、そういうのはほんとにありがたかったです。

(6)

I: じゃあ結構やっぱり、6泊いると、体の回復を実感されたんですかね。

B: そうですねえ。来たときは、それこそ円座クッションとか使わないと座れないし～、あの、そういうのもあったんですけど、戻る頃にはもう少し、疲れも少し取れたかなって感じになりました。はい。

(7)

I: あとは、授乳のこととかも？あれですかね。ここに入ってこられたときは母乳とミルクとかもあげていらしたんですか。

B: あ、私、自宅に帰ったら、赤ちゃんが哺乳瓶ほとんど飲まなくなっちゃって、そうなんです、それで～、完母、流れで完母になってしまった状態で～。ま、だから、おっぱいが結構張ったりとかっていうことが、今も継続してずっとあるんですけど、そういうケアみたいな、たとえばその母乳マッサージみたいな時間作ってしてくださったりとか、おっぱいのケアしてもらえたのがすごく良かったなって、はい。

(8)

I: それで時間の流れとしては、その後も適宜デイで使っていてという感じですかね。

B: そうですね、デイで～、やっぱり疲れてきちゃったり～、あとは、2ヶ月目ぐらいから～、なんかうちの子がおっぱいをあんまり飲まなくなっていて、体重の伸びが停滞してしまっただけ期間があったんですね。2週間くらい体重が増えなくて。やっぱりそういうのでこう、飲ま、足りてないのかもとかそういう色々不安とかもあったりしたんですけどー。その停滞するときの前後かなんかに来てたんですよ、デイで。なんかどうも、だからうまく飲んでないみたいだよっていうことをまず言ってもらえて、だから授乳もう1回、時間かけてやるとか、回数ちょっと見直したほうがいいかもしれないというのちょっとアドバイスいただいて、でそのあとやっぱりうまく飲まなくて、という状態があって、でもう1度来て、じゃあそこでもう1度アドバイスもらって。で、最初、その後じゃあミルクも足そうってなったんですけど、やっぱり哺乳瓶しばらく使っていなかったんで、全然最初受け付けなくて飲んでくれなくて、で、そういうのも悩んでたんですけど、ここに来て助産師の方が飲ませるとずっと（笑いながら）。哺乳瓶飲んでくれて、それで連れて帰るとちょっと家で飲んでくれるようになったりして。なのでこう、なんて言うんでしょう、定期的になんかちょっとアドバイスもらえてるとというのが心強くなって思います。

I: ちょっと困ったなと思ったら聞いてみようかなってことができる場所ってこと…ですか？

B: あ、そうですね。新生児の産後の2週間のところから、子どものデータをずーっとやっぱり持っているってことじゃないですか。だからその、Bがまた来ますって言ったら、その自分の子どものデータを見てくれて、あ、こういうふうになってきてるねとか、この前はこうだったけど今どう？っていうふう聞いて下さったりすると、やっぱ

り継続して、前のこと全然知らないあの～例えば、助産師の方とかにもし会って、アドバイスするとしたら、すごく最初ところから説明しないといけないじゃないですか。ここだとなんか過去のことをやっぱり知ってる方がいて、でこの前こうだったし、今こうなったからこうしてみようとかって言うてくださるとやっぱり安心できる…っていうかあります。

I: そうですね…それってこう B さんにとってはどんな思いといいますか、そういう場所があるというのは、そこまで来る経験、これまでの積み重ねてきたやりとりだと思うんですけど…それってどんな…

B: ああ、やっぱり信頼感とか、安心感とかっていうことだと思います。

(9)

I: いやだなんて思うことはないですか。

B: やっぱり助産師の方が複数いるので、アドバイスがみんなそれぞれ少しずつ違ったりすることもやっぱりあるんですね。例えば、その、おっぱい、授乳時間をもっと伸ばして、1回を伸ばして飲ませたほうがいいよっていう方もいれば、いやいや、短くていいから頻回で飲ませなよっていう方もいたりして、だからやっぱり、それぞれの方の意見もあって、迷う部分ももちろんあるんですけどー。だから、最初は一、一体どれを聞いたらいいのだろうとかって思う時もあったんですけどー、まあなんていうか、そういういろんなことをもらう中で、自分が何か、継続してやっていけそうなものを選び取ればいいのかと、最近はどうようになったのでー。なんかー、そうですね、少し今たぶんちょっと落ち着いて考えられるようになったかなと思うんですけど。うーん。そういういろんなアドバイスも、ま、こういうこともやってみれば、ああいうこともやってみればっていうふうに、なんかいろいろ言ってもらってると思えばそんなに嫌じゃないのかなというふうには、はい、今思ってます。

(10)

I: その、そうやってきた、自分がそうやってきた、ま、いろんな意見があるけど、何かこう、自分で選べばいいかなって思えるようになったというのはいつごろからですかね。

B: あでも、ほんとにすごく最近ですね。

I: そうなれたのは、何かこう自分の中で、変化とかあったんでしょうか。

B: 何だろ…うーん。ま、ここの、ここの産後ケア以外にも、例えば病院に行って小児科の先生がいればいろんなアドバイス聞けてとかって、いろいろあるわけですよ。なんかその、健診とか行けば、そういうとこの保健師の方が色々アドバイスくれてって、そうすると、全部のアドバイス聞くと何にも、なんていうか、生活が立ち行かなくなるのでー（笑いながら）、もうあのー自分で、なんかこの人の意見だったら聞いてみたいかなと思うようなことを、もう、すればいいやって、ある意味なんかちょっと開き直るような気持ちになった…、最近なれたのかなって、思います。

(11)

I: 何回かご利用されているので、ま、その中でね、培ってきたものがあるのかなって気もするんですけどね。

B: そうですね、やっぱり、指導してくれる人がもしいないまま、この4か月をやってきたとしたら、本当に辛かったと思うんですね。

I: ああ、そうですか。

B: はい。たとえばその体重が増えない、かった、っていうことが、3~4か月健診でわかったとしたら、なんか、それに気付かなかった自分をすごく責めたと思うしー、なんか、子どもに申し訳ないみたいな感じになってしまうと思うんですね。とか、うまく育てられなかったという自信、喪失、みたいなことも起こってしまうと思うんでー。なんかこうーそういう大きな負担じゃなくて、すごくこう定期的に、アドバイスしてもらえてっていうことがー、なんかすごく安心、感が、あったなっていうふうに思うんです。

I: タイムリーに、Bさんにとってはこの時期に、あ、聞いといてよかったとか、この時期にケア受けられてよかったなっていう感じですか。

B: うん、良かったなって思います。

I: うん、うん。タイミングが良かったですかね。

(12)

B: そうですね。はい。あとはやっぱり、さー、出産してすぐはもちろん身体すごく辛かったんですけどー。今この時期になって、すごく疲れてるっていう部分もあってー。最初の頃ってやっぱりそのー、出産っていう大きなイベントで、こう、何かテンションが上がっていてー、ホルモンの関係もあるのかもしれないですけどー。その、夜中に何回も起きて授乳するとかそういうことがやっぱりできてしまうというか。女の人の体はそういうふうになっているのかなって思うんですね。で、そういう、なんかこう、そういう、こうテンションが上がってる状態がやっぱり2か月目とかから、だんだん切れてきてー、いつもの自分の状態に戻って、いくとー、やっぱりそこでどーんて疲れが出てー、はい、で、疲れが溜まってちょっと熱が出たりとか、風邪引いたりっていうことが少しあったのでー。で、そういう一時に、ちょっとここでじゃあ、預かってもらって少し休もうとかっていうのも、すごく、ありがたかったし、今回もちょっとやっぱりそういうのもあって、ショートステイ利用させていただいているのでー。その3ヶ月未満まで使えるっていうのは、すごく大きいなって。

I: そうですね。後から結構疲れがね～

B: そうなんですよ。

(13)

I: 私こんなに疲れてたのみたいなことありますもんね。

B: はい。振り返ってみて、結構やっぱり、あの、1か月目か0か月目の頃ってー、自分

の体の状態を全然把握できてなくてー。出産って、自分が想像してたよりすごく体にダメージがあったみたいなんです。それも自分でも、今も自覚できてないみたいなどころあるんですけどー。なんか、どうもそんなにすごい体にダメージがあったのにー、そのー、何だかテンションが高い状態でずっとがんばり続けてきてしまっていて。で、今になって、その疲れがだんだんできちゃっているのー。産後ケア施設もやっぱりすごく人気があるのでー、やっぱり出産してすぐの方の利用が多いなと思うんですけどー。結構その後とかも使えたら、きっとみんなうれしいんだろうなとは思いますが。

(14)

I：ご主人は、やっぱり、忙しい方なのですか。

B：そうなんです。出産前から仕事がすごく忙しくてー、終電で帰ってこれなくてー。タクシーとか。土日は休めるよって言われたら、土曜日の朝に帰ってきたとかー、なんかそういう形なのでー、なかなか育児参加してもらうのも、難しいんですよー。

I：ご本人はやりたいんでしょうね。

B：そうなんです。やりたいみたいです。はい。

I：じゃあ悔しい思いをされてるんですね。でも仕事忙しいからそんなこと考えてる暇もないんですかね。

B：私、出産前に仕事を退職していて、だからあの、私が主婦で、主人が働いているって形なのでー、なんか責任感みたいな、自分が働かなくちゃって責任感がやっぱりあるんだろうなって、はい。だからなかなか、ねえ、参加して欲しいんですけど、そんなに頼れないというか…。

(15)

I：お仕事は、あの、育休とかではなくて、辞めましょと決断されたわけですか。

B：あ、えーとですねー、出産をする前にですね、ちょっと話すと長くなっちゃうんですけど。6年前に私足を骨折して、それで腓骨の骨がなかなかくっつかなかったの、中に何か支えのプレートがずっと入っている状態だったんですね。いつかはそれをはずさなきゃいけないとー、で、子ども産んでしまったら、そういうのやってる暇が多分ないだろうって話をしてー、で、結構、骨が全部つくのに、3年とか4年ぐらいかかったんですね。で、それが骨がついたのでー、じゃあ妊娠のこととかを前々から考えていたのでー、じゃあ、ちょっと仕事1回辞めて、手術もしてー、でまあ、そのままちょっと妊娠して、子どもができればそれでもいいし、まだめだったらまた仕事すればいいよねみたいな感じでー。仕事を辞めていたんですよ。

I：で、タイミングよく妊娠して。

B：そうですね。

I：そうすると、ますますあれですかね。ご自身は、子育てのこととか家事とか、自分でやるよっていう思いが。

B：そうですねー。なんか、せめて土日はー、一緒にやってほしいという気持ちももちろ

んあるんですけどー。やっぱり、なんか当たり前のことかもしれないんですけど、やっぱり女の人が子育てとあって、どうしても中心になってやりますよね。だからー、たぶんー、すごくこう責任感みたいなのが、自分がすごくやらないと、家のことも、育児も、やらなくちゃ、やらなくちゃって思っていてー、でも体がついていかない、はい。

(16)

I: ご主人は、こう産後ケアを利用されることは、大いに歓迎? いいんじゃないみたいな感じですか?

B: W 区の助成の中で、料金が安いので、使う分に関してはすごくいいと思うと言ってたんですけどー、今回はやっぱり、あんまりいい顔はされなかったんですけどー。もう自分もすごくちょっと疲れているしー。あの、出産してから坐骨神経痛がすごく出てしまっってー。で疲れるともう、子ども抱っこするのも、辛いし。本当にそれがひどくなってしまったら子どもの世話自体ができなくなっちゃうのでー。

I: そうですよ。

B: はい、で、それでちょっと休みたいということを説明してー。自費になっちゃったけどじゃあ…来たっていう…。

(17)

B: 疲れるとやっぱり、どんどん思考がネガティブになって行くしー、なんかこう、考えることもどんどんどんどん狭まっていっちゃってー、もうこういうふうにはできないんだとあって悲観的になってっちゃうのでー。そうですね、で今回もなんか、ここに来る前に、じゃあもう本当にダメだから実家に一回行くかとか、色々話しましたんですけどー、でもなかなかそれってすごく大変じゃないですか。赤ちゃん連れて移動するー、で、実家でも準備してもらって、迎え入れてもらうていうと、向こうにも負担になるしー、と思った時に、まあ、じゃあこういう場所があるんだったら、一時的にここで休んでこようというふうにはできるというのは、それなりにお金がかかってもすごいこう、なんていうか、一度休む場所としてはすごくいいなっていうふうには、はい。

I: すごいですね。でもそういう決断というか、選択していく力があって。

B: いやーでも結構、母とも、自分の母親とかとも相談してー、思い切って行ってくればって、最後に背中を押してくれたのは母だったんですよ。

I: じゃあお母さんはそういうところ納得してというか。

B: もう大いに使ってっていうか、はい。

B: 良かったと思います。

(しばらく沈黙)

(18)

I: ケアとしては、最初に入ったときは体のケア、母乳のマッサージ含め色々やってもらったんですかね。

B: そうですね。来た日に、あの、何でしたっけ、あしよく (足浴) みたいのやってくだ

さったりー、あと、ここマッサージとか、エステみたいなのが併設されてるのでー、そういうのも使わせてもらったりしてー、はい。

I: そういうこう、体の疲れを取ってくれるようなケアっていうのは、プラスになりましたか。

B: そうですね。やっぱり自宅に帰ったら、自分のことなんて二の次で、何もできないですよ。自分の病院なんて、それこそ何かあってもいけないからー、少しでもここで休めたり、ケアしてもらえたのは大きいと思います。あと私、おっぱいがすごく出るほうだったので、あのー、もしここでそういうアドバイスもらわないまま帰ってたら、今もう乳腺炎になっちゃってたと思うんですね。

I: よく出るタイプの人だね。

B: はい。そうなんです。よく出るけど子どもが飲まないって状態なので、やっぱり、そういう何かこういう傾向があって、こういうのに気をつけたほうがいいよって言ってもらえるっていうのが、はい。

(19)

B: 食事もそうですね。ここの食事すごいなと思います。やっぱりここにショートステイでいたとき、なんか体の調子とかすごく良くなったので、やっぱりあんなにバランスよく毎食食べるってできないので、すばらしいなって（笑い）思います。

I: いろいろなことがプラスに働いて、すごく初期の段階からそういうこともわかって？

B: 良かったと思います。

(20)

I: 赤ちゃんのほうはどうですか。一時期体重増えが悪くなっちゃった時期がありましたけど、その後はスクスクと？

B: ああ、そうですね。でもそのまま、あの遊び飲みみたいな、感じになってしまっただけで、体重、微増なんですけどー、以前みたいにすごく伸びが、良く飲んで、よく体重が増える状態ではないんですね。それも確かに吸えてなくて、足りてないのかもしれないという不安がずうっとあって、大丈夫だよ大丈夫だよって言ってもらってももうずっと不安っていうのが、あったんですね。で何かやっぱり、私ここの母乳外来もちょっとしばらく、間でちょっと通って、おっぱいみていただいていたのでー、やっぱりこう何度も関わってもらって、大丈夫だよ大丈夫だよっていってもらって、最近になって、ま、あんまり飲んでくれないけど体重増えてるから一応大丈夫かなと思えるようになったのでー。

I: やっぱり繰り返し言ってもらった事が何か…

B: もう本当大きいなって大きいと思います。やっぱり継続的に見ていただいてー、そのスポットで色んな、例えば区の健診とか行けば保健師の方とか小児科の先生とか行ってスポットでみていただいて大丈夫って、言ってくれるんですけど、でもそういうのより、やっぱり継続して同じ助産師の方に見ていただいて、こういうふうにだんだん

伸びていってるから、気にしなくていいよって言ってもらえるほうが、安心感大きいと思います。

(21)

I: そういう人がずっといてくれたらいいんでしょうね。

B: ほんとに、なんか、1人で、ずっとやってる方は大変だろうなと思いますし。あと、一番最初にショートステイできたときに、なんか韓国人の方が、1人来てらしたんですね。韓国って産後ケアをすごい進んでるっていうじゃないですか。で、なんかもう韓国で出産すると、お母さんとしてみんな2週間ぐらいは行くっていう話を聞いて、教えていただいて、で、なんか日本だとそういうのがなくて、そのまま退院したら自宅に帰ってっていう方がほとんどだっている話を聞いて。でそういうときって、例えば自分のお母さんとかが手伝いにきてくれて、アドバイスしてもらったりしてみんなやるんですよみたいに、食事の席とかでみんなで話していたときに、なんかその、韓国人の方が、でもそれって専門家じゃないし全然意味なくないですかと言われたんですよ。それでなるほど本当にそのとおりでと思って。だからやっぱりこういう場所で、知識がきちんとある、経験もきちんと知識もある助産師の方にアドバイスもらえるっていうのが、やっぱりすごく安心感があつたなって思います。

(少し沈黙)

(22)

B: きっとそうだと思います。なんか今きっと、私は勤めをやめてしまったんですけど、なんかこう産休までずっと働いてる方とかもいると、が多いと思うんで一、そうするとやっぱり妊娠中からすごい体に負担かかっている部分大きいと思うので一、ねえ、産後ケアとかもあればもっと産みやすくなることもきっとあるんじゃないかな。

I: そうかもしれないですね。ましてやね、お産後のことイメージつかなかつたって最初に…

B: そーですよ (笑いながら)。

I: 産後はやっぱり衝撃的な感じでした?

B: そうですね。出産までって、やっぱりイベントとして大きいから、母とかその子どもを育てた世代の人からも聞いたりするんですけど、その後のずーっと継続していく子育てって一、また例えばその2時間おきにおっぱいあげなきゃいけないから大変だったよとか、ずっと泣くから大変だったよとかって言う話を聞いても、なんか実際にそれを体験するまでなかなか、こんなに大変かっていうのが結びつかないんですよ。

I: こんなに大変かっていうのは、やっぱりその、夜とか頻繁に起きたことですかね。

B: そうですね。まず、出産で自分の体がすごい一、あの、ダメージがあつて一、それが治らないまま一、いつも以上にハードな生活が始まっていくっていうことが一、すごく辛かったです。

I: そのこのところって、やっぱり、うまく妊娠中にイメージできないですよ。

B: そうですねー。私の考えが足らなかったのかもしれないですけどー

I: いや、皆さんそうおっしゃるので。ちょっとなかなか、出産というイベントに隠れちゃって。

B: そう、そうですね。あと、産後に、こんなに体が辛いつていうこと、誰も教えてくれなかったなってっていうのはありますね。(笑いながら、でも強めの口調で) やっぱり子育てってところがー、メインでー、やっぱり、たとえば自分の親とかから話聞くときにも、子育てはこうだったみたいな話はすごく聞くんですけど、産後にこんなに自分の体の回復に時間がかかる、ということについては、やっぱりみんな、自分も含めてやっぱり知らない人、多いんじゃないですか。例えばー、出産後の会陰の傷とか、すごく痛みが時間がかかってー、それこそ座るとか辛いとかー、あーそうですね、そういうこととかも、やっぱり、なんか、えこんなの聞いたことなかったよ(少し笑いながら) ってこととか、はい。

I: それは、聞いておけばよかったなって思います？

B: ああ、そうですね。自分の体のケアもすごく必要なんだよということとか。あとはやっぱり、産後にすごくー、その出産というイベントでなんか精神状態がハイになってしまふからー、なんか意識的に休まない、自分で意識的に休息を取らないとー、結構体に負担がかかっていくんだっていうことが、もっと事前に知っていたらよかったなとは思っています。

I: わかりました。

(23)

I: マタニティブルーみたいなことは起きました？

B: あ、おきました。やっぱり、なんか意味もなく涙出たりとかー、あとはその、主人が産後、出産後もずーっと仕事が忙しかったんでー、母が手伝いに来てくれなくなったら、本当に生活が立ちゆかないと思つてー、なんかそれを考えただけで涙が出てー、ま今後どうしたらいいかわからないっていうふうになったり…。うーん、それは、今も時々なるなど。

I: そうですね。

(24)

B: 自分のことつてー、あんまり。そういえば病院とかでもそういう話つて全然説明されないの。妊娠中に、妊娠中はこういうふうに体を大事にしてくださいってことは説明されるけど、出産した後、こういうふうに辛いからっていう話は一切されないですよ。だから、そういうことも含めて、もうちょっとなんかこう、いろんな知識あったら違うかなーと、思います。

(25)

B: 今、4か月、もうすぐ4か月になっちゃってるからいえるのかもしれないんですけどー、そのやっぱり産んだ直後もすごい大変だったんですけどー、そこから後もやっぱ

り、こう、そのときだけじゃなくてその都度やっぱり子どもが成長していく中で悩みが出たりとか一、自分の体の体調とかも変わっていくんで一、うんと一、産後直後だけじゃなくて、なんか、長くこう相談できるような一、なんか形があったら、すごくいいなっていうふうに今思っています。

(26)

I: はい。そうですね。産後ケアを受けたことって、なんか自分の中で変化みたいなことって感じます？

B: うーん、産後ケアそうですね。でもやっぱり何か困った時のよりどころみたいなので一、本当に困ったら、ちょっと産後ケア行けばいいかなとか一、あ疲れたし、取れたらそこで休めるなとかっていうような、はい。なんかちょっと「希望」みたいな、にはなったなあと思います。

I: 「ここに行けば」みたいなのがあると、これから生活していく中でも、あるのとなないことではきっと違うでしょうね。

B: たぶん、実際行けなかったとしても、最終的に困ったら相談すればいいやとか、困ったらちょっと休ませてもらえばいいやって思えるだけで気持ちが全然、なんか頑張れると思うんですよね。はい。

B: あとやっぱりここに来てお母さん方で一、やっぱり、こういうところを探して自分で申し込んでくるということは何か結構いろいろ、うーん、例えば少し高齢出産で一、なんかこうご両親とかも高齢で、なかなか手助けがないからとか一、やっぱりそういういろんないろいろな考えていらっしゃる方が多かったんですね。

だから、あれ、何を話そうとしたんだっけ、すいません。

ま、だからそういう事情があって、きっと意識的にこういう探して、来てらっしゃる方が多いと思うんですけど、そういうんじゃなくて普通に、なんかこう、知らない人もきっと多いと思うので一、もっと気軽に来れるようなところになったら…

I: そうですね。

(27)

B: あとやっぱり一今までというか、自分の親とかの世代ってやっぱり何か自分で子ども全部育てて、見て当たり前って、やっぱり思っているから一、なんかこう、社会全体が日本のこう社会全体がやっぱり、お母さんっていう人が子ども育てるのが当たり前でしょっていう、なんか固定観念がきつとあると思うんですね。何か例えばちょっと話がずれちゃうんですけど、なんか以前、なんか保育園で下の子が生まれたら、育休に入ったお母さんが、なんか上の子、保育園退所させられちゃったみたいな話、あったじゃないですか。ああいうのもやっぱり一、なんか社会全体の固定観念として、何かお母さんが子どもを育てるべきでしょうみたいな。お母さんが 1 人で担いなよっていう、なんかこうそういうメッセージで、なんかそういうのが当たり前でしょっていう、考えがやっぱりどうしてもあって一、あると思うんですね。で一だから、なかなか。だからこ

ういうところを利用するっていうことが一、うーん、なんか、そういう風になんかお母さんが甘えてるみたいな、出産した人が甘えてるみたいに思ってる人がもしかして
いるかもしれないしー。

だからそういう固定観念みたいのも少し変わったりすると、こういう施設も増えるの
かなとは思いますが。

I: そうですね。やって当たり前だよみたいなのが、育児のね…。

B: そうですね。大きいなと思います。

I: そうすると、こういうところに来て、子ども預けて自分がゆっくりするなんてって思
う人もいるかもしれないですね。

B: こんなに積極的に利用させてもらっている自分も、どっかで一、これは甘えなのかな
と思うときあるんですね。

I: そうですか。

B: はい。なんか他のお母さんはもっと頑張ってるかもしれないとか、1人でもっとやっ
てるかもしれない、自分はこんなところに、なんかお金まで出して、お金まで出して
もらって、ていうか家計の中から出して行くって、なんかこれは甘えなのか、もっと自分
が頑張ればいいのかみたいになんか思っちゃう時もあるって、それも多分、育児してて疲
れてて、思考が狭くなっててっていうループの中にあると思うんですけど。だから、な
んか、そうじゃなくて全然そうじゃなくて、休んでもいいし、困ったら相談してもいい
し、別にそれが全然悪いことじゃないんだっていうふうになると、きつとこういう施設
を使う人、ねえ、利用したい方もきつと増えていくし、施設も増えていくんじゃないか
なと思うんですけど。

(28)

B: あとさっき話したその韓国人の方が言ってたんですけどね、韓国って、なんか自分の
お母さんたちが一、出産祝いとして、産後ケアの料金ていうか使用料出すっていうの
が、何か定番化してきてるらしいんですね。で、やっぱり自分、親世代も一その孫を育
てるのを手伝うのがすごく大変だから一、だったらその分お金出すから行っておいで
みたいな感じで、出してくれる人が増えてきたみたいな話をしている一。なんかちょ
とそのすごくなんか、でもいいですね。(笑)なんかあの一、別にお金出してくれ
るとかがいいとかじゃなくて一、その上の世代の人たちが、そういうのいいよね、行っ
ておいでって言うてくれるんだったらすごくいいなって。その話聞いて、すごいなんか
いいなって思ったんですね。

I: やっぱり、お国柄っていうのもあるかもしれないですけど、でも日本でも遅ればせな
がらこういう施設ができてきているんで、これからは必要なのかもしれないですね。

B: はい。

I: ありがとうございます。

3) 研究協力者 C

30代1回経産婦。妊娠中から産後の支援者不足への不安が明らかだったため、助産所での出産とその後同じ施設での産後ケアを予約。出産後5日間入院後、6泊7日産後ケアを利用した。

原テキストの意味単位の分割 C：研究協力者 C、I：研究者
(1) I：産後ケア1週間受けられたと思うので、そのあたりでケアを受けてどうだったかとか、お話しいただければと思います。 C：どうだったか…あ～まず、ほんとに助かったというか、はい、もう、感謝の気持ちでいっぱいなんですけど。 I：はい。 C：うん。 I：それは具体的にどんなところがとかありますか。 C：やっぱりその、産んだ後、直後って精神的にもかなり不安定になる時期で、はい、そういう時期にあのままきつと家に帰ってたら、今の私はそれこそいないだろうっていうか、それぐらいにほんとに不安に思いましたね。なんで、その1週間いさせていただく間に、いろいろこの先生方とお話しさせていただいたりとか、その心配事少なくしてもらえる、そのおっばいのケアを毎日していただけたりとか～、悩みを聞いて、気軽に聞いていただけたりとかいう、そういう環境があったことが、今のその、なんていうんですか、自分の心の安定にもつながってるっていうんですかね。
(3) I：特にこんなことが、あの時思い出すと心配だったなっていうのはありますか。 C：一番不安…。やっぱり自分の精神状態、が乱れることによって子どもに悪影響っていうんですか、ね。上の子にその、なんだろう、上の子に寂しい思いをさせたりとか、かわいそうな思いをさせたりしないか？うん、だからそのために自分が安定してないといけない。赤ちゃんにはもちろんですけど、十分なケアというかお世話をしあげられるように。そこが、はい。自分の精神面を安定させることが一番、はい、心配だったので。
(4) I：実際に、やっぱり日を重ねるごとに、そのあたりって解消された感じですか。 C：そうですね。はい。まずもうショートステイを使わせていただけたってわかったところから、こう希望が見えてきたというか。はい。 1週間いさせてもらえるなら、何とか、なんかそこから先につながりそうだなっていうやる気が出てきそうだなとか、そんな感じで。
(5) I：そうでしたか。その間ずっと上の子も一緒にいたんですか。

C: そうなんです。一緒にいられたので、やっぱりそういう、なんていうんですか、離れて見えない、この子の状況がわからない中で不安を感じることもなかったですし、自分の目の前にいて、その変化とか、その見えたので、妹が生まれてどんな反応するのかとか。

I: 実際どうでしたか反応は。

C: 思った以上にもものすごく喜んで可愛がってくれて。

I: 出産にも立ち会ったんですか。

C: いえ、ちょっとその時たまたま寝てたんですけど。で起きたらいたという感じなんですけど。でも、うれしかったみたいで。

I: たしかに。すごい離れてるわけじゃなくて、ちょっとの時間差でってことだし。もちろん妊娠中も、健診一緒にここに来てたってところのことだから。

C: はい。

I: 彼にとってもね、安心した場所できっと迎えられたんでしょうねえ。

(6)

C: なんか実家みたいな、私も気持ちでいるんですよ、今は。ほっとできる場所、きっとその1週間の滞在があったんで。

I: スタッフもそんなに病院ほど多いわけじゃないので〜、こう、見知った人たちっていうのがありますよね。

C: はい。それもかなり大きいですね。

I: 環境とかもありますか？病院とは違うお家みたいな。

C: あります、あります。親しみがこう湧くというか、お家みたいな環境なので。

I: 病院いくと緊張感ありますものね。

C: そうですよ。気軽にそんな育児のこととか相談できるような雰囲気じゃ、とてもないので。

I: 場所もね、そういう意味では良かったんでしょうね。

C: それと先生方（助産師）の人柄と。

I: 良かったですね。

(7)

C: そうですね。この子の時と全然違ったんで。やっぱり病院で産むのと、産後のその自分の気持ちとかも違ったので。

I: その特に違った部分というのは、上の子のことが心配だったというのが要素として大きいですか。

C: そうですね。上の子がやっぱり1番。この子がどうかなって、こう、精神的に乱れちゃうんじゃないかって。自分もそれをフォローできるような精神状態じゃなかったら結局どうしようみたいな。なんかそれで育児がうまくいかないんじゃないかって思ってたんで。

<p>(8)</p> <p>I: その1週間長くいることに関して、ご主人とかご家族、周りのご家族とかは？</p> <p>C: 本当にありがたいって。実はですね、主人も本当は自分が何か手助けしてあげないといけない立場なのに、できないから、そうやって助けていただけなのが、はい、ほんとにありがたいねって。そうですね。なので夫婦関係も、あれですよ、安定に向けてつながったっていうんですかね。自分に余裕がなくなると結局その主人にも矛先が向いちゃうので、いろんな意味で。</p> <p>I: あのご実家とか、ご主人のほうのご実家とかのお母様とかは…</p> <p>C: はもう…主人のほうはもう他界してるんで。うちもあのちょっと病気で。</p> <p>I: ああそうだったんですか。あまり頼れない…</p> <p>C: 頼れないんで。</p>
<p>(9)</p> <p>上の子が少しぐずりながら寄って来て甘えている。</p> <p>C: 子どもが甘えられるような、自分が、体制が取れてるっていうのは、やっぱりいろんな、やっぱり方の助けのおかげなので。自分ひとりじゃ絶対、いらいらしてとてもじゃないですけど…</p>
<p>(10)</p> <p>C: なんか病院だったら、そんな、そういう風なあれもないじゃないですか。先生に1歳になりましたとか見せに行ったところで、え、どこの誰ですかってきつとなるでしょうし。なので、そういうのをこう一緒に喜んでもらえるっていうか、よく成長したねとかそういうふうなことを言っただけのような方がいるだけで。はい。心の支えになります。</p>
<p>(11)</p> <p>I: お兄ちゃんもこう精神的には落ち着いています？</p> <p>C: と思います。周りの方がそう言ってくれるので、何か落ちついてるねとか、そう言ってくださるので、そういうのも励みになりますよね。結構、なんていうんですか、我慢させているところは多いんですけど。その中でもなんとかこう関わろうとは、してるので。</p>
<p>(12)</p> <p>I: ご主人はいろいろお手伝いしてくれます？</p> <p>C: 主人はちょっとすごく忙しい仕事をしてまして、ほとんど家にも帰ってこれないので、ほんとにいない。土日ほとんど潰れている感じで、ズーっと仕事してます。今もずっと仕事して。</p> <p>I: 大丈夫ですか、からだ。</p> <p>C: ほんとからだ壊さないかが心配なんですけど。なので、とてもちよっと、頼れるような状態では。</p>

I: 本人も本当はちょっとは関わりたいでしょうに。思いとしては。
C: そうなんですよ。だからそこを思ってくれているかどうかで全然違うじゃないですか。無関心なのと、そのやりたいんだけどできないんだという。主人はそのやりたい気持ちはあるみたいなので。じゃあわかりましたって。今は私が子どものことは全部引き受けるから、お仕事がんばってっていう…感じで…なんていうんですかね、私もわからないこと言ったりもしましたけど。主人にその忙しいってわかって、なんでって言っちゃうこともあったんですけど、そういうのも、だいぶきつと、なんだろう、減ってますね。そういう機会も。上の子の時もっと言っていたので。ただきつと、そうやって、周りがある環境で、こうやって相談できる方がいたりとか、分かってくれる方がいるので、主人に対するこう、攻撃がだいぶ、減ってると思います。(笑)
I: さっきおっしゃってた、その夫婦関係にもいい影響というのはそういうところですか。
C: はい、そういうところだと思います。

(14)

I: それはやっぱり最初にゆっくりできたことと、あと、つながりができたっていうことが大きいんですかね。
C: そうです。ほんとに。はい。
I: 産後ケア、ケアそのものもあるけど、そのときにこう、つながることができた、その先も何かあったらここにみたいな思いが、産後ケアを受けた経験では…
C: そうですね。心の安定につながってるっていうところです。ケアしていただいたこともちろんですけど、はい、それ以上にうんやっぱり、つながれる場所ができた、自分にとって安心できる場所ができたっていう、そういうところが大きいですね。なので、何かあったら先生（助産師）に相談しようとか、そう思える。
I: 実際に相談することってありました？
C: あります。それこそこの前自分が高熱を出して、その、2人の子をどうしたらいいの？って。自分がもう動けない、寝たきりになった時に、一番に浮かんだのがやっぱり先生（助産師）たちの顔で。何かこのアドバイス、いいアドバイスくれるかもと思って、電話をさせてもらった状況で。ちょうどそのいらっしゃらなかったのでお話しはできなかったんですけど。また後日、その、あの時どうだった、大丈夫だった？ってご連絡いただいて。はい、気にかけていただいているって、はい。身近な親とか、主人とかぱつと相談できればいいんですけど、そういう環境にないの。

(15)

I: どなたかに産後ケアの話したんですか。
C: しました、しました。
I: 周りはどんな感じですか。
C: かなりやっぱり興味を持って。はい。で、その実家が実際にその頼れる人にとっても、結局、実家だから落ち着けるとは限らない。その、逆に、親子だからこそ、こうぶつ

かりっていうんですか。ストレスとかを感じて。その1人目の時の。だから、こういう場所のこともちょっと今視野に入れているという方もいるので、だから、そういう友達に話すと、へえじゃあちょっとそっちも考えてみようかなとか、結構聞くんですよ。私からしたらうらやましいんですけど、その、頼れる実家があるというのは。でもそうとも限らないよって感じで。(笑) そうだろうなとも思いますしね。親だからこそこう、向こうも遠慮なく言ってきて、傷ついたりとか、お互いあるんでしょうから。

(16)

I: みんなが少しずつでも利用できると、産後の安心感が違うかもしれませんね。

C: はい、そうですね。

それこそあの虐待とか、そういう育児ノイローゼとか、ああいうの、自分が子育てしてみても、他人ごとじゃないなって感じる時が結構あるので。そういう、なんていうんですかね、芽もつみとれるじゃないですけど。少しでもそういう人も減らせるんじゃないかと思えますけどね。

(上の子が甘えてきたためなだめたりして中断。その間妊娠経過や出産の話をする。中略)

(17)

C: はい。でも、無事に産めてよかった。上の子のとき、母が来てくれたんですね。1か月間、産後。

I: そうですね。うん、うん。

C: もうはるかにそれより良かった。やっぱり。何かいろいろ。

I: 何が違うんでしょうね。

C: まあ、その親の性格にもよるでしょうけども、うちは何かも、無理して来てあげた感がすごくて。ものすごく気を遣ったんですよ、母に。

I: あ、そうですね。

C: そのいる間。だから、子ども、初めての子育てって大変。プラス母にもものすごく気を遣い、主人と母の仲も。

I: 取り持ちつつ。

C: 取り持ちつつ。もう、その仲悪くなったら大変って。だからもうお互いの気を。みんなに何か気を回して、ものすごく疲れたので。

I: ゆっくりすべきときにちょっと大変だった。

C: そうなんです。本当は。

I: そうでした。

C: 1か月たって母が帰った後で、どっと、もう疲れたって。よっぽど今のほうがいいわって思ったんで。きっと実家に帰ってる方たちもそんな方もいるかも。

I: あるかもしれませんね。じゃあ、その1か月よりこの1週間って感じ。

C: もうはるかに、はるかに、本当にもう。心の安定が図れたので。必ずしも身内だから

いいとは限らないですよ。その、相談相手だったり。

I: そうですね、うん。そっかそっか。

C: そんなこと言って、母に申しわけないですけど。

I: いや、ね、まあしょうがないですよ。それは正直な気持ちだし。うん。そっかそっか。やっぱりその気持ちが安定して、スタートするのは違いますよね。

C: もうそうですね。基盤、やっぱり基盤になるんですかね。そこでこけちゃったら、もうそこから多分立ち直るのに大変だと思うので。1か月間って外出ができないっていうのがあったので、やっぱりその間は、絶対、精神面保たないって。人と関わられるようになれば、何とかあれですけど。なので、はい、とても良かったです。1週間。

(18)

I: 子どもに向かう気持ちも違いますか。

C: 違いますね。はい、違います。変わりましたね。変わりましたというか。やっぱり精神面が、自分が安定してないってというのが。

I: 一番なんですかね。

C: 絶対なので。

I: 確かにね。

C: 自分が安定してるからこそ、きっと、はい。まあ、ちゃんと関わってるかわかりませんが、それなりに子どもの話もきちっと聞いてあげる余裕もあってとか。ですかね。

I: ああ、なるほど。

C: まあ、足りてないですけど。

I: いや、いや、いや、いや、そんなことはないですよ。だってこんなに安定して育ってらっしゃって。ね。2人とも落ち着いてますよね、すごく。

C: ええー。家だとすごいんですけど。

I: でも、おうちの中と外とで違ったとしても、それはやっぱりそういう社会性を持つてるってことなので。

C: ああ、逆にそう、そうですね。

I: 外でのね、振る舞いもできるってことだから。

C: 確かにそうですね。区別ができるっていうこと。

I: それ素晴らしいことですよ。

C: 何か母親だけやってると、人からその評価されるっていう機会が、極端に少ないので、やっぱり自信もないですよ。そういう中で、こう何か、その、子どものことで褒められたりすると、ああ、自分のやってることって間違っていないんだとか、そういう、うん。

I: 本当日々違いますしね。子どもさんはね。

C: そうなんですよ。自信を失いかけたときに、そうやって周りの方々がかけてくれる言葉って、すごい救いになるっていうか。また頑張ろうって思える。

(19)

I: ゆっくりご主人とお話してる時間もないでしょうしね。

C: そうなんです。

I: いくら子育てはじゃあ私に任せてっていても、相談したいこともありますもんね。

C: たくさんありますね。やっぱり行き詰まるときもありますしね。主人の、本当、言葉一つで、モチベーションが上がったり下がったりしますもんね。手伝えなくても、言葉は、その、かけてくれたらうれしいとは言ってるんですけど。そういう思いやり。お互い様ですけどね。私もそこは、はい、気づかって。

I: ご主人もね、忙しいと余裕なくなっちゃうでしょうしね。

C: そうなんですよね。なかなか難しい、夫婦関係もなかなか難しいですね。

I: ためちやうとよくない。

C: そうですね、はい。何もいいことないと思います。大体ためるほうだったので。ためて大爆発型だったので、主人がもう、そういうのはやめてくれって。

I: やめてくれって。

C: もう小出しにしてくれって言われてるので。

I: だから言わなきゃいけない。

C: 特に男性は。

I: 男性ね。確かに。

C: でも、男性から言わせると、女性も、その、お互い様だよって言われるんで。ごめんなさい、そうですねって。どうしても子どもばかりになっちゃって、私ももう見えてない。主人のことまでちょっと気が回ってなくて。

I: そういうときありますよね。

C: 難しい。

I: 2人がこう育ってくると、ちょっと余裕も出てくるんでしょうね。

C: そうですね。

I: そうですね。今日はありがとうございました。

4) 研究協力者 D

40 代初産婦。帝王切開術で出産。術後 8 日目に退院し、直後から宿泊型産後ケアを 6 泊 7 日利用した。

原テキストの意味単位の分割
D : 研究協力者 D、I : 研究者
(1) I : えっと、帝王切開、その病院では何日ぐらい産後は入院してたんでしょうか。 D : ええと 7 泊 8 日ですね。 I : 7 泊 8 日でも、結構大変だったんじゃないですか。 D : そうですね。だけど、病院はもう退院してよかったって思うんで。とりあえず。 I : ああ、本当… D : あの、X 先生（産後ケア施設の助産所）のどこ行ったほうが楽やった。病院では、ちょっと全く休める感じがなかったので、もう。 I : そうだったんですね。 D : 本当にもう、産後ケア行ってよかったっていうのはもう。もうね、もっと長く正直いたいところだったんですけど。
(2) I : X 先生のところは、何泊ぐらいいらしたんですか。 D : 7 日間。 I : 7 日間。 D : はい。あ、6 泊 7 日。 I : そこはもう、全然違いました？ D : あ、もう、全然。あの、病院は、言ったら、あの、何ていうの、サービスはいいんですけど、こんな言ったら失礼なんですけどね。あの、行事が多いとか、何かおいしい料理の何か、今日は、ええと、フランスコース、あ、フレンチのコースを食べる日があってみんなで集まりましょうとか、まあ、沐浴の練習しましょうとか、まあ、そういうのは必要なことなんで絶対なんですけど、あとは、あの、マッサージ。なんかフェイシャルとかボディーとかの。 I : あ、そんなのもあったんですね。 D : 何かあるからって言って、それに時間を取ってくれたりとか。そういう、何かとてもサービスはいいんですけど、ゆっくりできない。全く。その予定が入ってくるので。お茶会とかもあったりとかするのでね。 I : うん。 D : だからもう全然ゆっくりできなくて、で、やっぱ最初だからわかんないから、もうね、あの 2、3 時間おきに、あの、起きて授乳してくださいって言われたら、もうその通りにやっぱりするじゃないですか。

I: そうですね。

D: それはもう、全くもう頭がぼーっとしてしまって、傷は痛いし。なので、ちょっと。

I: うーん、そうですね。確かに。

D: うーん、病院はしんどかったなっていうのが正直なところなので。

(3)

D: ちょっと私も、その、あの、帝王切開がこんなにしんどいっていうか、ま、年齢的なこともあるのかもしれないですけど、出産がこんなにしんどいっていうのは、想像以上にちょっとしんどかったんで。もう 2 日間はまだ動けなかったんでね。動いてくださいって言われたんですけど。もう、あの、本当に体をこう動かす、横に、こうやってするのもしんどいぐらい痛かったんで、起き上がってくださいなんてもう、絶対無理と思ってたんで。

I: 無理って。

D: 何か同じ部屋、部屋っていうか、そのときだけ、あの、帝王切開の人だけ集めて、何か大部屋にいないといけなかったんですね。そしたら、次々、もう自分の部屋に、あの、翌日、朝、午前中にはもうみんな帰って行ったんですけど、私だけもう動けなくて、夕方ぐらいまで、自分の部屋に帰るのに、もうかかってしまったんで。

I: あ、そうだったんですか。

D: 大分、ちょっとしんどかった。

I: そうですね。大変でしたねえ。でも、確かにね、本当、人によってもね、その、傷の痛みの具合とかは違いますしね。

D: そうですね。もう想像を絶する痛みだったんで。どっちかっていったら痛み強いほうなので、大丈夫だろうってちょっと甘く見てたところもあったんですけど。ううん、うん、うん。

I: 痛みの種類が違うっていうのは、ありますよね。

D: そうですね。もう味わったことのない、ね、まあ普通分娩の方は普通分娩の方で、また違う痛みやと思うんですけど。

I: 多分ね、こう、子宮が収縮する、筋肉が伸び縮みする痛みと、お腹、本当切る痛みってのはもう、傷の痛みなので。

D: そうですね。はい。

I: やっぱり全然、ちょっとね、違って。で、なおかつ子宮もまた戻ろうとするのもあるので、傷のところがギュッとこう縮こまるから、余計痛いんですよね。

D: そうですね。だから、もうどっちの痛みかわからないというか。

I: そうそうそう、確かに。

D: 私はずっと傷の痛みやと思ってたんですけど、何かその、収縮する痛みと両方やったんやなっていうのが、後になってわかってきたんですけど。

I: ねえ。それは大変でした。本当に。

D: はい。
(4) I: その、違いというか、産後ケアに行ってみて、ゆっくり休めたっていうのがやっぱり一番大きいですか。 D: もう一番大きいです。もう体が、もうすっきりしたというか、もう、まあね、あの、寝不足もというか、ゆっくり寝させてくれる、体を休めさせてくれるっていうのが、まあ第一に考えてっていう感じだったので、最初。すごくゆっくりさせていただいて、もう、もう至れり尽くせりだったんで。本当、感謝してるって感じなんですけど。
(5) D: 私も、自分の、あの、母親とかが元気だったら、まあ、母親頼ったりできるんですけど、ちょっと今、特養にいるので。 I: ああ、そうですか。 D: もう、あの、そういうお世話をしてもらえるっていう感じではないので。うん。 I: まあね、本当、産後ね、あの、自分で頑張ろうって思っても、やっぱりなかなかね。 D: そうですね。 I: 最初のうちは、誰かやっぱり手伝ってくれる人がいるのは違いますよね。 D: そう、全然違うって。最初はもう、いや、そんなん大丈夫、みんな子育てしてるんやから、1人でも大丈夫やって思ってたんですけど、いや、もう、あの、入院生活が始まってからは、もう、ちょっと無理やなって思ったんで。うん
(6) I: なるほど。ご主人は何か、その産後ケアを受けることに関してはおっしゃってました。 D: ああ、行ったほうがいいって、勉強してきたほうがいいって。もう右も左もわからないんで。行って、まあ体休めて、ながら、まあ、そうやって勉強して来たほうが絶対いいって言われたんで。 I: 後押ししてくださって。 D: そうですね。うん、うん。
(7) I: 勉強っていうふうにおっしゃってましたけど。 D: はい。 I: あの、どんなことがこう、学べたとかかって思います。 D: あ、やっぱり子育ての、その、最初のもう本当にミルク一つ作るのから、あの、おむつ替えることも、その病院とはまた何かちょっと違うというか。 I: 違いました？ D: あの、おしりの拭き方一つにしても、あの、うんちで汚れたときに、あの、違うやり方というか、ただ単にこうやって拭くだけじゃなくて、ま、あの、熱いお湯にちょっと、あの、おしり拭きシートでしたっけ、あれをちょっと濡らして、こうやって拭いたらき

れいに取りれるよとか、そういうのは病院でそんな、あの、教えてくれないんで。グッ
プの仕方にしても、病院では、結構強くドンドン叩きなさいって、5分ぐらい、もうバ
ンバンバン、強い力で叩いたりしなさいって言われたんですけど、あの、先生とこ
で、先生のところでは、もう全然、あの、やさしく、ちょっとトントントンって叩いて、
こう、なでてあげるみたいな感じとか、もうそういうことも全く病院とでは、細かいこ
とは教えてくれないので。

I: 確かにね。

D: はい。あと、ミルクの、あの、やり方っていうか、抱っこの母乳、何ていうんだか、
あの、授乳の仕方とかも、いろいろ何か。

I: 抱き方変えてみるとか。

D: 抱き方変えてみるとか、まあ、ごはん食べながらでも、あの、できるような、あの、
形でさしてもらったりとか、いろいろ、何通りか教えていただいたんで、もう本当に細
かいことを、あの、教えてくださるから、とても本当に勉強になった、一つ一つが。う
ん、だから、ま、病院がちょっと大雑把というか、まあ、まあ、簡単っていうか。ま
あ、基本的なことは、まあ、ねえ、1回ぐらい教えてくれますけど。うん。あと、まあ、
母乳の、あの、何ていうんですかね、時間とかの、時間とか、まあ、ミルクの時間の調
整っていうか、うん、そういうのも、いろいろ細かく教えてくれたりとかしてるん
ですけど。もう病院、病院でも教えてくれたんですけど、うん、やっぱりね、全然もう違
いますね。

(8)

D: うん、うん、うん。だから、家に帰って来て、まあ、あの、子どものお世話ができる
というか、こう1人でも、うん、あの、できるようになりたいっていうのがやっぱりあ
ったので。まあ、その通りに、帰って来たら、あの、多少やっぱりわからないことが出
てきますけど、でも、割とすんなり、その、育児をすることができたっていうのがやっ
ぱり。

I: ああ、それはすごいですね。

D: でないと、あのまま病院から帰ってたら、もうどうしようどうしようってなってた
と思うんで。

(9)

D: 病院では何かもう、あの、時間時間に追われるというか、何か気持ち的に余裕もな
かったんですけど、まあ、先生とこへ行ったら、ま、睡眠をとらせてもらえたっていうか。
ゆっくりさせてもらえたから、まあ、特にそう思うんかもしれないんですけど、気持ち
的に何かこう、穏やかになったというか。うん、うん。

I: その休ませてもらうっていうのは、ちょっと赤ちゃんこう預かってて、寝たほうがい
いよみたいな感じだったんですか。

D: あ、ではないんですけど、あの、先生とこも、もう、大きなベッドに二人で同室でい

るんですけど、まあ、もう寝れるときは、この子が寝てる時はもう一緒に寝てください
いと、もう常に寝れるときは横になって寝てくださいって言って。

I: なるほど、なるほど。

D: 別にあの、睡眠っていうか、あの、こういうこと。何かもう目つぶってるだけでもい
いから、こう横になっててくださいって感じで。

I: ああ、なるほど、なるほど。

D: もう、あの、それを優先させていただいたんで、まあ、私も足の腫れが結構、もうパ
ンパンに腫れてたんで。

I: はあ、そうだったんですか。

D: 退院のとき、靴が入らなかったんですよ。

だから、そんなもあって、もう、あの、数日は、最初、あの、ま、ゆっくりもう体を
休めて。

I: そうですね、横にならないとね。確かに。

D: そうそう。

(10)

I: 食事は体に合ったものをね。

D: あ、そうです。ええと、何ていう、何とか食、何とか食、今はやってるやつというか、
何か。ええと、何ていうんでしたっけね。先生とこでされてるの。

I: 何だろう。玄米とかも食べてるのかな。

D: あ、そうです、玄米を使われてたりとかして、で、後は何か肉類とかはあまり使わな
い。何食って言うんでしたっけ、忘れちゃったけど。何かあの、すごい工夫してされてて、
だから何か、あの、そういう、あの、お料理教室も先生んとこされてるみたいなんで、
次、今月か何かあるから行ってみようかなとか思ってたんですけど。

I: ああ、いいですね。うんうん。なるほど。まあ、そういう食事もちよっとね、あの、
元気になる源かもしれないですね。

D: そうですね。だから、変な話、あの、お通じが、結構1日に何回かっていうか。
すごくお通じがいいお食事っていうか。

I: そうですか、よかったです。

D: そんな感じなんで、あ、体にいいお食事なんやなと思って。

I: そうですね。産後はどっちかっていうとね、便秘になりがちだったりするので、じゃ、
腸がきれいになったんじゃないですかね。きっとね。

D: そうですね、多分そうだと思います。あの、妊娠する前は私、毎日、あの、下剤を飲
んでたんですね。たまるのが嫌なので、あの、気持ち悪いからって毎日飲んでしてたん
ですけど、そういうのも飲まずに、ねえ、あの、出てくるというか、まあ、お通じがよ
かったんで、うん、うん、うん。

I: なるほど。

D：だから、家でもああいうお食事ができたらなって思うんですけど。

(11)

I：その、気持ちに余裕ができたっておっしゃってたんですけど。

D：うん、はい。

I：そのときに、何かこう、何だろう、自分の中で変化ってありました。

D：えー、変化ですか。

I：変化というか、ま、子どもに向く、向き合う気持ちとかでもいいんですけど、何か余裕ができる、産後のね、ときにこう余裕ができるってどういう感じなのかな。

D：ああ。何か、まあ、何ていったらいいの。ま、子どもと向き合えるというか。うーん、何か優しく接することができるというか。

I：ああ。はいはい。

D：別にあの、イライラしてたわけではないんですけど、やっぱりね、疲れたりとかしたら、ああ、ちょっとしんどいなとか思いながら、子どもとこう接するのと、気持ちができ、何か余裕ができて、こう接するときと、何かこう、うん、優しくできるというか、何かそんな感じが、自分の中でしてたんですよ。

I：なるほど、なるほど。それ大きいですね。

(12)

I：妊娠中は、特にトラブルなくきたんですか。入院したりとかは、なく。

D：あ、入院もなかったですね。

I：ああ、よかったですね。

D：ただ、逆子が治らなかったっていうのだけで。

I：うん、うん、うん。できたら、まあ普通に、自然出産したかったっていう思いがあったんですか。

D：うん、もう、思いが強かったですね。やっぱり、まあ、もう年齢的にも、ねえ、1回しか経験できないかもしれないっていうのがあったので、やっぱり、みんなと同じように、普通に産んでみたいっていうのがあったのと、やっぱりお腹を切るっていうのがすごく怖かった。今まで手術したこともないですし、入院したこともなかったの。もう切るなんて、こんな言い方失礼かもしれないんですけど、病気で、まあ、切るって言われたら、もう早く切ってくださいってなると思うんですけど、出産で切るっていうことが考えれなかった。

I：うん、なるほどね。

D：で、私の母親が私を産むとき、帝王切開で産んでるんですけど。もう、そのときのお腹の傷が今でも、もう、ま、昔なんで、すごい、あの、大きかったっていうのも見てましたし。やっぱり自然で産みたいっていうのがすごく強く思ってたんですけど。今となってはもう、どっちでも、元気に生まれてくれたからよかったなって、あの、思ってたんですよ。

I: そうですね、帝王切開もね、安全になってきましたし、ね、それで、あの、元気に生まれてきてくれたのでね。

D: そうです。だから、もうね、あんだけこだわって、その、ね、病院の先生にも怒られたっていうか。産み方なんかどっちでもいいとかって言われて。それよりも母子ともに健康で生まれてきたらもうそれでいいんやって言って、すごく怒られたりとかしてたんですけど。

I: ねえ。今、お二人目とかは考えられないですか。

D: いや、やっぱり欲しいのは欲しいですけど、ちょっと厳しいかなって。年齢的になってって思うんですけど。でも1回、ね、お腹切っちゃってるから、もう、次もまた帝王切開になると思うんですけど。

I: そうですね。

D: ね、そうじゃなかったら、もう、ぜひぜひX先生のところで産みたいって思いますけどね。それはもう無理なんで。

I: そっかそっか。ねえ。まあ、じゃ、助産所では本当に、あの、いい経験というか、できたんですね。

D: うん、そうですね。させていただいた、しましたし。

(13)

D: やっぱりその、声かけ一つでも、もう病院とは全然違うっていうか。そう、助産院が全てそうなのか、そのX先生のところがそんな感じなのか、ちょっとわかんないんですけど、すごく、こう、優しい気持ちに、私まで優しい気持ちになれるっていうか。うん、声かけの、皆さんがそうなんですよね、そう、先生だけじゃなくて、スタッフの方も。声かけ一つが、もうとても柔らかい感じなので、そこもやっぱりよかったなって思いますし、自分も見習わないといけないなって思うんですけど、やっぱりそれ、ちょっとなかなかできないっていうのも。うん、あんなに柔らかい感じ、うーん、で接するっていうのは。うーん、なかなかできないことやなって。

I: ああ。そう感じられたんですね。

(児が泣き出しおむつ替え、沐浴などの話になりインタビューは終了)

5) 研究協力者 E

40 代初産婦。自然分娩。正期産だが低出生体重児だったため児は出生後保育器での管理となり、その後黄疸で児のみ 4 日間入院延長となった。児の退院とともに 4 泊 5 日の宿泊型産後ケアを利用した。

原テキストの意味単位の分割

E : 研究協力者 E、I : 研究者

(1)

E : 生まれたときに 2,200 だったんですね。

I : ああ、そうでしたか。

E : ちょっと小さくて、今やっと 1 月半で 4,400、この間測って。

I : ああ、すばらしい。大きくなりましたね。

E : そうなんですよ。最初保育器入ってね、大変だったんですよ。

I : ああ、そうでしたか。

E : 黄疸で長引いちゃって、入院が。

I : あ、そうですか。

E : 病院が車で 5 分ぐらいなんですけど、私、授乳しに通ってましたもん。

I : あ、そうですね。うんうん。

E : もう泣きましたみたいな。じゃ、今行きますみたいな。それで夜の 10 時ぐらいまで。

I : よくやりましたね。

E : 産後だったんで、すごいそれがしんどい、大変でしたね。

I : そうですね。

E : やっぱり 2,200 で、見てたら、砂糖水を吐くとか書いてあったんで、そんなもうかわいそうやわと思って、じゃ、通います言うて、一番産後に安静にしてないといけない。

I : お母様もゆっくりしなきゃいけないときに。

E : そう。何時に電話鳴るかわかんないじゃないですか。もうずっと電話待機で、朝の 8 時から夜の 10 時まで。

I : 呼ばれれば行くみたいな感じ。

E : その後は授乳、搾乳器で。

I : 搾乳して、ああ。

E : それもやっぱり最初だから、時間かかって。1 時間とかかかるんですよ。それを 2 回取って、だから産後全然寝れなくて、一番大変でしたね。それが本当に。

(2)

E : で、うち実家が L 市 (東北地方) で遠いんですね。遠いので、いつ来るかという不安、うち父も母も 70 になるんですね。実家が L 市なので、都会で生まれ育っている人だったら電車乗り継いで来れるじゃないですか。そうじゃないので。しかも、田舎から出てきます、ほんで、こっちに来るのに飛行機の手配とかも色々あるので、黄疸で入院って

なったら、いつ取ったらいいかとか、向こうはいつ行ったらいいのみたいな、それが私
はわからない、病院に聞かな、息子に聞かなわからへんしみたいなの。なので、ちょっと
ストレスがすごかったですね。

(3)

I: ああ、そうでしたか。最初のうちは、おっぱい搾ってあげるのに通ったりとかして、
それ何日ぐらい続いたんですか。

E: それ結局3日で、4日目の日の朝に、ちょっと朝に1回病院に行ったんですね。授乳
しに行って、検査結果が12時にわかるから、12時検査結果わかったら連絡するわみ
たいな感じで、授乳終わって11時半ぐらいだったんですよ。で、家に帰ってきてすぐ、
あ、退院できるから迎えに来てみたいなの、へっみたいなの。

I: でも、まあ、よかったですね。

E: よかったんですけど、普通、セレモニードレスとか着るじゃないですか。近いじゃな
いですか。それで、今できる？みたいなの感じだったんで、もうコンビ下着のまま連れて
帰ってきて。

I: 大変でしたね。そうでしたか。

E: そうなんですよ。

(4)

E: 私は退院して3日間は自宅にいたんですけど自宅から病院に通ってて。

I: その時期って、まだ骨盤もガクガクしていると言ったら変ですけど。

E: 結構大変でしたよ。

I: そうですよ。動くのも自分でもしんどい時期ですよ。

E: しんどかったですけど、しんどいって言ってられないんですよ。もう母性本能ですよ
ね。

I: うんうん、もう行かなきゃみたいなの感じで。

E: だって、行ったら、いつもウワーッと泣いているから。声でわかるんです。なんか行
ったら、あ、泣いてる、うちの我が子がみたいなの。まだ名前も決めてない状態で。行っ
たら、ウワーッと泣いてるから、しかもちっちゃいし、かわいそうだしと思って。もう行
きますみたいなの。

I: そうだったんですね。

E: そうです、そうです。

(5)

I: その後あれですか、産後ケア施設を知ったのはその後なんですか。

E: 違うんですよ。まず最初に、話の流れから言ったら、私、産後ケアの話は、助産院の
方、Z市役所の方が、まず電話来たんですね。出産前、母子手帳もらったときに、電話
番号教えるじゃないですか。そのときに、普通は産後に来るらしいんですよ、1か月後
ぐらいに。それを産前に電話がかかってきたんですね、まず。で、何か不安なこととか

ありますかみたいな、役所の者なんですみたいな。

I：保健師さん。

E：保健師さん、あ、役所の助産師さんか、依頼された。

I：助産師、あ、なるほど。

E：私もそれよくわかんなくて、不安なことがありますかみたいな言われて、普通あるやろみたいな感じで言っちゃったんですよ。じゃ、行きますねみたいな。あ、そうですかみたいな、もう軽い感じで。そんならその方がほんま来てはって。それで、よくねって、怪しいと思われて電話切られることが多いんですって言っはって、その方。でも私は、不安なことあるって言われて、普通あるやんみたいな感じで言ったのがきっかけでその方が来てはって。ほんで、悩みとかありますみたいな感じで言われて、実はという話で、私、実家が遠いんですって。両親が L 市にいるんです。でも健在なんですって。で、旦那さんはって言われて、旦那さんはここ地元なんですよって。じゃ、ご両親いますねみたいな、いますよって。いるんですけど、お母さんはちょっと療養中、白血病かなんかで入退院を繰り返してるんで頼ることはできませんっていう話をまずしたんですね。で、ご兄弟はみたいな。近所には住んでるんですけど、子どもが小さくて 2 人いるんで頼ることもできませんしっていう話をまずしたんですよ。そしたら、実は産後ケアというのがあるんですって。そこで初めて知ったんですよ。

I：なるほど。

E：ああ、そうなんですかみたいな。それで、一応内容とか教えてもらって、ああ、便利ですねみたいな。でも、私も出産するのに、いつ出産する、予定日は決まっても、なんかよくわからないじゃないですか。それで、一応役所のほうにお話聞いてみてくださいみたいな感じで、役所に話を聞きに行ったんですね。で、聞きに行ったときに、ちょうど先輩ママさんたちがいっぱい違う別室にいはって。子どもと携われますよみたいな感じ。ちょうどそこに行って、話聞いてて、産後ケアの話を言ったんですね。そしたら、えっ、そんなのが Z 市にあったのみたいな。あったら私も使いたかったというのが結構あって。で、結構いい話と思いますみたいな、皆さん言っていて、そこで行ったんですよ。

(児が泣きだし、おむつ替えし、授乳しながらインタビューとなる。)

E：お話聞いて、一応産後ケアというのを頭に入れながら、申し込み用紙だけをいただいたんですよ。最初、役所で。もしほんまに必要なって思った場合、それを書いて印鑑だけ押して持っていってくれって言われて、産婦人科で。なら、最悪、役所の保健師さん、担当の K さんという方だったんですけど、私取りに行くんでって言ってくださったんで、じゃ、一応。そう、お守りみたいな感じでいたんですね。

(6)

E：そしたら案の定、退院いつできるかわからない。予定だったら 6 日で退院して、父と母の飛行機を手配する予定だったんですね。それがいつ退院できるかわからないとい

うので、じゃ、飛行機手配できないねみたいな。そこで私は、もうどうしようみたいな。すぐ来れる距離じゃないし。もし来るってなったら、ここまで来るのに、私は迎えに行くことができないので、主人になるじゃないですか。かといって、主人がちょうど●月いっぱい忙しいというのがわかっていたので。●月だったら会社も休めるし、迎えにも行けるし、立ち会いもできるみたいな感じの話だったんですよ。だから、どちらかといったら、私は●月に出てきてほしいってずっと思っていて、でも、そこは格闘でしたね。結局、●月●日の土曜日だったんですね。なので立ち会いは一応できたんですよ。で、退院するときに、ちょうど月末じゃないですか。なので、まあまあ結構親孝行な子かなとは思ってたんですけど、結局退院できなかったの、どうしようみたいな。それでストレスがすごくて、私が。入院している間もずっと、どうしよう、産後ケアどうしようみたいな。で、今度は、じゃ、●月まで、結局うち父と母、あ、私、友達に相談したんです、そのときに。どうしたらいいと思うって。その友達は、里帰りでうち来るかみたいな感じだったんですけど、それM市（他県）の友達だったんで。いや、いいわみたいな。というのは、私もともとM市なんですけど、結婚する前にずっとM市に住んでたんですね。で、Z市に引っ越してすぐできたので、私この辺に友達もいないし、まずその不安、友達もいない、土地勘もない、それでどうしようというので、役所に相談しに行ったんですよ、発端が。それで主人しかいないみたいな。それでその産後ケアというのを使わせてもらおうと思ったんですけど、まずそこで、Jさん（J助産所）ともう一つのKさん（K助産所）という…。うちの面談に来てくれはったんがKさんの助産師さん。で、うちへ来てもいいよみたいな感じで一応言ってくれはったんですけど、やっぱりJさんの場合駐車場もあるし、家からもわりと近いんですね、車で10分ぐらいで行ける距離なので、じゃ、Jさんお願いしますみたいな感じにはなったんですけど、一応黄疸だったのでいつお世話になるかみたいな。

I：そうですよね。はっきりしなかったですもんね。

E：そうなんです。で、一応いついつみたいな感じの日にちは決めたんですけど、結局退院できなかったの、一応キャンセルみたいな感じで、一応キャンセル料はお支払いしたんですね、3日分か2日分かなんか、役所のほうに。で、そこからまたJさんのほうに連絡したら、いつでも受け入れ態勢のとれるような状態にしておくので、安心しておいてくださいみたいな感じで言ってくれはって、すごいそれは助かりましたね。本当は父と母に来てもらってからJさんにお世話になろうかなって思ってたんですけど、結局いつ退院できるかわからないというので、飛行機の手配の兼ね合いもあったんで、最初にJさんのところでお世話になることに決めたんですよ。退院しました、と同時にJさんに電話して、今退院したので今日のいついつからでいいですかみたいな、多分そんな感じの内容だったと思うんですよ。どうぞみたいな、良かったですねみたいな、退院できてみたいな。そんな感じでJさんにお世話になったんですよ。

(7)

E: だから、普通の人だったら保育器にも入らないじゃないですか。入院してる間、5日間か、授乳したりとか子どもの沐浴したり練習とかあるじゃないですか。保育器だったんで、私も触ることができなかつたので。抱っこの仕方とか。

I: そこからですよ。

E: そこからだつたんですよ、私。おっぱいの一応授乳はしてたんですけど、全然みんなよりも慣れてないので。どうすんねんみたいな。だって、産んだのに保育器で、ママもパパも触れない状態で、はあーみたいな、しかもちっちゃいみたいな、そんな感じだつたので、そうなんです。だから、その点 J さんでお世話になったときに、すごい、あ、こうするんだみたいな、全部そういうのも教えてもらいましたね。

I: ああ、そうですか。退院したときって、やっぱりちょっと小さい。

E: めちゃめちゃちっちゃな子で、これがもう全然軽くて。

I: そうですよね。生まれたときからさらにちょっと体重減るんで、赤ちゃんね。

E: そうですね。2,100 とかなんか、そんなだつたんじゃないですかね。

I: 多分そんなになってたんですよ。

E: 大丈夫かな思いましたもん、私。

I: 不安ですよ。

E: そうなんです。今は、これまだでっかいですけど、半分の、コンビ下着半分のやつ、あれがロングでしたね、本当に。えっ、こんなで大丈夫みたいな。そう思ったら、すごい急成長してくれたんで。

(8)

E: だから、最初 J さんでお世話になったときは、すごい何もわかんない状態で行つたので。でも、何かせかされてたんですよ、うちの父と母に。初孫なので、いつ行つたらいいみたいな、それも言わんといてくれみたいな。こっちが聞きたいしみたいな感じで、すごい何か、そうなんです。あとは時間の拘束、その入院してるときに、主人のお姉さんとかお父さんとか、何時に行くからみたいな、何時って言われるのがすごい、何時ってもしかすると授乳してるかもしれんやみたいな、そんなよう言うなみたいな、というのはありましたね。保育器から出た途端来やがってみたいな、まだ主人も抱っこしてないのに抱っこしやがってとか、すごいそういうのがありましたね。

I: わかります。本当にちょっとしたことが、すごく神経質になっているのにというところに。

E: そうなんです。何時に行くしみたいな、何時って言われてもそんなわからへんやみたいな。何しに来よんねんみたいな、すごい本当に思いましたね。

(9)

E: それとあとは、こんな言つたらあれなんですけど、義理の母が入退院繰り返してて、ちょうど外泊、白血病だつたんですけど、ちょうど外泊許可おとりて家に帰ってきたとき

に、ちょうど保育器だったんで、病院に行くからみたいなの、でも来てもらっても保育器の中で、私も触れない状態なんですけどみたいなの、だからガラス越しに見てもらおうことしかできないですけどみたいなの、それで来てもらって。ガラス越しに、私だけは抱っこできたので、あ、そのとき黄疸か。黄疸の機械入ってるときか。抱っこだけして見せて、ガラス越しに。というのはありましたね。

I: そうですね、でも、見てもらうことできたんですね。

E: ガラス越しに、そうなんです。ただ、それが1回目と、1か月健診のときにその足で、また外泊許可おいて実家帰ったんですね、義理の母が。その時1か月健診でそのままタクシーに乗って実家へ寄ったんですね、チビちゃん連れて。そのときに抱っこしたのが最後だったんです。もう亡くなっちゃって、先週。

I: えーっ。

E: 先週ほんま亡くなって。だから、初めての外泊がそのお葬式だったんです。1か月。でも、抱っこしてもらえて良かったねって思うんですけど。

I: 本当ですね。

E: でも、何か申しわけなかったかなみたいなの、私の中ではちょっと思っただけなんですけど、きれいな写真とか一緒に撮ってあげたらよかったのかなとか、写真とか残してなかったんで、下着みたいなの感じの。1回だけでした。最初で最後だったんですね、その抱っこは。ちょっと話途切れちゃいましたね。

I: いえいえ、そうでしたか、本当に何か怒涛の1か月でしたね。

(10)

E: そうなんです。ほんとそうだったんです。父と母にせかされたというのもあって、でも、初孫だから来たいし、見たいしというのはあったと思うんですけど、それがすごい逆にストレスで、そのときに最初に産後ケアでお世話になってからのほうがいいのかもみたいなの、機転をきかして行ったのがよかったかなと思いますね。

I: そうですね。

E: そうなんです。

(11)

I: 結構身体的にも精神的にもぎりぎりのところだったんじゃないですかね。

E: そうですね。行ったときに、私、今まで血圧が物すごく低かったんです。120とか110 幾つかとかで、妊娠中に120~30 ぐらい、ちょっと高いかなみたいな感じだったんですけど、Jさんのところに行ったときに、見たこともないような血圧、150 何ぼとか、えーっみたいなの。

I: そうだったんですか。それは急に高くなっていましたね。

E: すごいなんか、えっと思って、ちょっと血圧ふだん高目ですかみたいに言われて、いや、高くないですよみたいなの、150 幾つ、158 とかなんか言われて、えっみたいなの、それ測り間違えてませんかみたいなの。で、子宮の戻りも遅いですねみたいなの、遅いとは言

われなかったんですけど、後々聞いたらすごい遅いって言われましたね。

I：やっぱり無理が体にいったんですね。

E：そうですね。言われましたね。そういうのは。後々聞いたら、あ、そうだったんですかみたいな。

(12)

E：でも、Jさんところへ行って、まず、今までも家でもすごい動いてたので、Jさんのところへ行ったら、部屋にテレビがまずなかったんですよ。あれ、テレビ、ラジオみたいな。携帯ゲームこうやってたら、あ、やめてくださいみたいな、そのブルーライトがみたいな。本当に徹底的に、何ていうの。

I：体を休めるという。

E：そうそう、そうなんやみたいな。目の前が、ドア開けたら目の前がトイレの部屋だったんで、ここにいるときは、歩くってなったらトイレぐらいですみたいな、トイレとお風呂ぐらいなんでみたいな、あ、そうなんだみたいな、何かそうでしたね。

I：何日ぐらいいらしたんですか。

E：結局5日間お世話になって、すごい体は休めましたね。

I：ああ、そうでしたか。

(13)

E：本当に休めました。休めたし、気持ち的にも余裕ができたというか、子どもに対しての扱い方であったりとか、余裕ができましたね。今までは、泣いたら、うわー、泣いた、どうしようみたいな。最初はそうだったんですよ、行ったとき、Jさんところへ。どうしたらいいですかみたいな、泣いてるみたいな、こういう場合はみたいな感じだったのが、帰るときは余裕がちょっとできて。

I：ああ、よかったですね。

E：もう泣かないでみたいな、こうよみたいな、はい、はいみたいな、そんなんができるようになって帰ってきましたね。

I：それは自分でも、自分は変わったなという感じなんですか。

E：そうですね。ありましたよ。だって、最初なんか抱っこの仕方。おくるみで何かぎこちない状態で連れていった状態だったんですよ。チャイルドシートも一応ついてたんですけど、どうやって乗せるのとかも全然わからない状態だったので。ちっちゃいし、これ大丈夫みたいな。ほんとそうでしたね。

(14)

E：だから、こういう産後ケア知らない人って絶対多いと思うんですよ。

I：そうですね。

E：そうなんです。絶対私みたいに、ちょうど産婦人科行ってるときに、妊娠中に私マタニティーヨガを行ってたんですよ。友達いないんですけど、マタニティーヨガで結構話す子とかができたですね。私と同じ状態で、私、四国なんですみたいな、出身がみた

いな。この辺知り合いいないんですみたいな。私よりも最初に産んでるんですね、その子。状況が似てて、四国から、田舎から両親が出てくるのに、電車で乗り継いで来れるような両親じゃないと。近所には義理のお母さんが一人住んでるから、その人に手伝ってもらいたいな、お母さんに手伝ってもらいたいな、こんなん知ってたら絶対その子も使ってたと思うみたいな、結局すごい大変だと言ってましたもん。両親は断ったって言ってましたもん。ここに来るのが絶対無理みたいな。ましてや、うちも70なんですけど、結構高齢なので。

I：逆に、来てもらうことで自分が気遣っちゃう。

E：そうそう、気遣う、ストレスになるじゃないですか、どうやって来るんだろうみたいな。なので、その子も知ってたら絶対きっと使ったんだろうなみたいな、知らない人多いんだろうみたいな、思いましたね。そういう人って結構いると思うんですよ。ヨガ行ってるときに、結構実家が遠い、〇〇（甲信越）なんですとか。

I：結構いろんなところから見えてたんですね。

E：結構来てますよ。だから、私は里帰り出産するんですとか、あと東京の子は、私は両親がすごい都会で東京で育ててるから、電車で乗り継いで来れるからみたいな。都会で育ててる人は来れる。でも、田舎の人って。わからないんですよ。ましてや、うち東北だから、言葉がもう、関西弁に多分なれてないんですよ、うち両親が。東北弁で、多分言葉も通じない、英語飛び越してフランス語みたいな感じなんで。

I：そんな思いさせるのもって思っちゃいますもんね。

E：そうなんです。結局孫見たさに来たことは来たんですけど、それも主人が迎えに行き、空港まで行ってみたい、送迎してみたい。帰りは、私が調べて、空港タクシーみたいの何かあるんですよ、乗り合いの。家まで迎えに来てくれて空港まで送ってくれて、2,000円ぐらいなんです。それで乗せて帰らせたみたい、そういうのもやっぱり気を遣うので。

I：そうですね。

E：そうなんです。

(15)

E：あともう一つ、ほら、主人が●月に忙しいって言ってたじゃないですか、そのストレスもあったんですよ。

I：頼れないなっていうのが。

E：そう、頼れないから私がやらないとだめみたいな。じゃ、どうしようみたいな。すごいそういうのもあったんで、それを相談したら、いつ来てもいいようにしてくれはったんで、すごい気持ち的には、どっちに転がってもって思ってたような感じだったので、すごいよかったですね。

I：ご主人はその産後ケア使ったことに関しては、何かおっしゃってたんですか。

E：最初は、えっみたいな感じがすごいあったんですよ。多分よくわかってなかったと思

うんですね。あっち兄もいるやんみたいな。

I：ああ、何でみたいな感じだったんですかね。

E：言ったらええやんみたいな。しんどかったらしんどいって言ったらええやんみたいな。なんか言ってはったんですけど、私ちょうど病院に（義姉が）抱っこしに来たときに、「木曜日、あ、違う、どうしよう」みたいな言ったんですね。「退院できるかわからへんし、うち父と母が飛行機で来る間をどうやって乗り切ろう」みたいな感じでさらっと言ったんですよ。そしたら用事があるからその日は無理みたいな。でも、その用事も私知ってるんですけど、えっ、そっちの用事優先みたいな、なめてるやろと思って、すごいなんか、もうそこで私はシャットアウトして、もういいと思って。で、そのうち主人に言われたときに、いや、言ったよって、そのときどうしようみたいな感じで言ったよって。その用事のこと言ったんですよ。そっち優先って言ってはったからみたいな、それ以下ってことやんみたいな。かといって、それを主人に責めることもできないじゃないですか、自分の実の兄弟だから。それで、一応は言ったけど用事優先って言ってはったし、だからその産後ケアでお世話になろうと思ってみたいな。

I：ご主人も同意してくれた。

E：何でそのとき言わんみたいな。はっみたいな。そこですごいもめて、結局。もめたんですけど、でも、いや、行くよみたいな。行かしてもらおうよみたいな。そうですね。でも、私思ったんですけど、行こうか行くまいかというのを相談した友達に言われた一言が、家に来てくれてもかまへんって、その友達が。でも、息子が受験生なんですよ。それ前から知ってたし、よう行かんわって思って。その友達の両親も、生きてたら里帰りおいでって絶対言うような両親だったんですね。行ったところで受験生だしみたいな。行くのにもちよっと、迎えに行くって言ってくれはったんですけど、ここまで1時間半、この抱っこして、いや、もういいと思って。でも、その子が言ってくれたんが、身内で気使ってお世話になるんだったら、全くの他人でお世話になるほうが楽やでって言ってくれたんですよ。あ、確かにそうかもと思って、それは思いました。

I：なるほど。

E：身内で気遣って何かやるんじゃないかって、それだったら全くの他人、お金幾らかかかったとしても、そっちのほうが気楽やでって言われて。でも、確かにそのとおりと思いましたね。

I：そうなのかもしれないですね。

E：そうなんです。私ばかりしゃべって。

（この後、義母が亡くなってからのお別れの会の様子や、結婚・転居・妊娠までのことなどの話を聞きインタビューを終了した。）