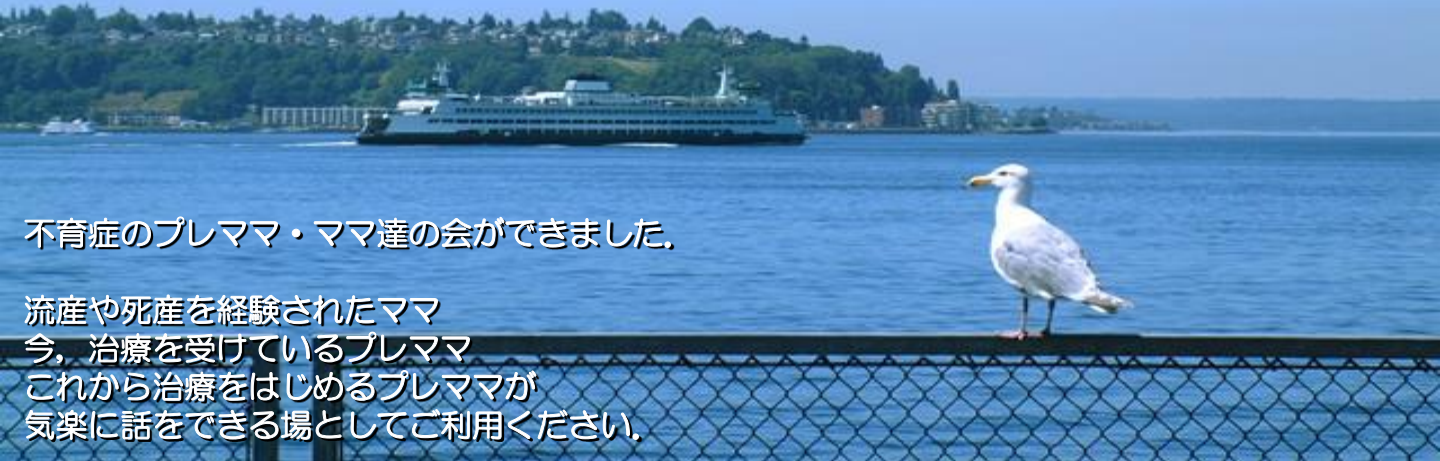


ママたま通信

第10号

2009年07月

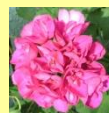


不育症のプレママ・ママ達の会ができました。

流産や死産を経験されたママ
今、治療を受けているプレママ
これから治療をはじめめるプレママが
気楽に話をできる場としてご利用ください。



**第5回不妊・不育とこころの講演会を
開催します！**



本の紹介

気持ちも新たに、久々の発刊です。

2008年9月に開催した『第3回ママたま交流会』の報告を掲載しなければ...と思いながらも、発刊が今になり、申しわけございませんでした。新規入会希望の方には『まだ続いている会なのでしょうか?』と心配され、慌てて通信の発刊に取り掛かりました。(o^;)

さて、今年も、相談室主催の「不妊・不育とこころの講演会」のご案内を致します。今回は『赤ちゃんが来るまで』というテーマで、『病院を受診する前に』と『最近の不妊症・不育症治療』の2部構成で開催します。妊娠を望んでいる方に対して食事面でのアドバイスや、病院受診に際し、ご夫婦で話し合っただきたいこと、そして、最近の不妊治療について、不育症の抗凝固療法についてなどを取り上げています。また、講演会終了後には会場での個別相談を設けておりますので、普段、外来では時間が気になってゆっくりと聞けないことや、これからの治療に対して不安に思っていることなどご相談いただければ、と思います。

今回は、この通信と共に講演会のパンフレットも同封しておりますので、ぜひ、ご参加ください。



不育症については、まだまだ社会的な認知度が低く、子どもが得られない=不妊症と勘違いされる方もいらっしゃると思います。しかし、間下このみさんの会見や本の出版などもあり、最近では、不妊症の方々向けの雑誌にも不育症や流産に関する特集が取り上げられることも出てきました。

「赤ちゃんが欲しい」（主婦の友社）では、不育症外来を開設している杉俊隆先生（杉ウィメンズクリニック）が流産や不育症の治療について解説したり、流産を経験された方のメッセージも掲載されています。「流産した時は人に話したり、コメントを寄せることも考えられなくて、早く忘れたい、と欲していたけれど、亡くなったあの子を忘れることは出来ないし、忘れてはいけない、と今では思います。」というコメントもあり、私達が、日頃考えていることは間違っていないと感じました。

本屋さんやインターネットでも購入できますが、相談室でも閲覧・貸し出しを行っておりますので、興味のある方は是非お立ち寄り下さい。





ママたま会員からの質問

Q. 私は1人目の子どもを何の問題もなく出産し、その後3回流産を経験しました。現在、不育症の検査を受けていますが、「どうして自分ばかりが何度も流産をするのか?」、「他のママ友は、何ともなく二人目を出産しているのに...」と考えてしまい、家では泣いてばかり。家事も手につかないことがあります。そんな自分が情けなく思え、どうすればこの状態から抜け出せるのか、いつになったらこの思いから解放されるのか、と悩んでいます。他の方はどのようにして気持ちを回復させているのでしょうか?

A. このような気持ちへの対処の仕方については、相談室でもよく聞かれる質問です。亡くなっても、お別れするまでお母さんのお腹の中で愛し、育てておられた赤ちゃんです。流産や死産をされた時は、お子さんを亡くされた悲しみがわき出てくるのは当然のことです。愛する人を亡くした時は、その事実がショックで、否定しようとし、自分にふりかかってきたことに怒りを感じ、という気持ちがわくことは自然なことです。そのような過程を経て、その事実に向き合えていけるのです。しかし、どのような過程を経ていくか、またどのくらいの時間がかかるのかは、人それぞれ違います。その方のおかれた環境や、その時の妊娠への期待や思い入れなどによっても変わってきます。

悲しい、という状態が続くのはご本人にとっても、つらいことだと思います。誰かにすがりたい。助けて欲しい。と感じたり、誰も私のこの気持ちを理解してくれない。と感じることもあると思います。でも、「悲しいことはおかしいことではないんだ」ということを忘れないで下さい。「悲しい」という気持ちは、事実と向き合っているからこそ、感じる思いであり、正常な『心の反応』です。それを我慢して無理に押さえ込んだり、事実を無かったことのように捉えると、後になって、その感情が体調不良のような形で現れ、対処するのが難しくなる場合があります。ですから、苦しくて抜け出したいとその時は感じて、事実と向き合い、しっかりと悲しむことが心の回復へとつながるとも言えます。悲しみ方も、もちろん人それぞれですが、誰かに話を聞いてもらいたいけれど、話すことのできる人がいないという場合は、気軽に相談室に来所や電話などでご連絡下さい。ゆっくりとお気持ちをお聞かせいただければと思います。

今回のご質問に対して、会員の皆様からのお返事も募集しています。「私はこうやって過ごした」など、ございましたら、是非お教え下さい。ご質問は、その他、何でも結構です。皆様と一緒にピア（仲間）の力を合わせて「ママたま」を育てていければと思います。