

第8回放送の概要（2017年11月25日）

（トークメンバー）

- あっちゃん**：50代、20代の子ども2人。ママネットでは、算数教室はじめてのおけいこの指導員。  
**さおりん**：40代、4歳と6歳の男の子。食育、管理栄養士として活動。  
**あやちゃん**：30代前半、2歳の女の子。ママネットは登録したばかり。神戸、明石で離乳食の教室。  
**ちおん**：30代、2歳の男の子。ママネットは婦人会館で月2回ベビーマッサージ講座を担当。

本日のテーマは、「0歳児の育児について」です。

テレビドラマ「コウノドリ」でも、たびたび取り上げられますが、出産を終えたあと、赤ちゃんの育児という現実がスタートします。母親自身のメンタルにトラブルが起こる産後うつ、母乳の出る出ない、赤ちゃんの体重増加を気にする日々、おっぱいのトラブル、紙おむつ、布オムツ、おまる育児、まったく初めて取り組む離乳食、乳児湿疹などの赤ちゃんの病気から、産後の母親自身の体のトラブルなどなど無事に生まれてきても、その後さまざまな出来事に向き合い判断を迫られる0歳児の育児について。今日は、「こんなはずじゃなかった！」という体験談を共有できればと思っています。

**生まれてすぐに直面したトラブルありますか？**

**さおりん**：実家に里帰り出産だったので助けられたところはなきにしもあらずです。母親が出産の直前、直後にいてくれたことは、ややこしいこともあったが、離れた所で一人で育児しなければというよりはまあまあというところはあった。

**あやちゃん**：家は近かったが里帰りした。家事のことが出来ないし、何かあった時に昼間一人でいるより心強い。出産時間が長かったので産後がしんどく、娘も新生児検査にひっかかりましてトラブルが多かった。検査の判断基準が甘めなので問題ないと言われ安堵した。乳児湿疹も膿みがでるくらい耳だれがし、中耳炎かなと思い救急病院に行った。医者から中耳炎としても何も出来ないで様子を見てくれと言われ、心細く帰宅した。

**ちおん**：里帰り出産が助かる部分はあるがそれもしんどくて、親からは5人目の孫になるので、親から他の子と違う（こんな泣く子見たことがない、おっぱい出てないんじゃない）と直球で言ってくる。ストレスの塊で1カ月間実家にいなければならなかった。自宅は遠かったので、主人が迎えに来てくれるまでの1カ月間耐えるしかなく、イライラしっぱなしだった。

**さおりん**：初孫だったのでそれはなかった。

**ちおん**：主人の実家に行く時と自分の実家に行く時で、扱われ方が全然違うことを痛感した。娘の私には遠慮なく言うのでそれに耐えるのがしんどかった。そうなんだったらちょっとと思ってしまっけど、家に帰り自分で生活を始めると、有難味はすごくわかる。あの時あのように思った自分は、非常にちっちゃかったと思う。生むのに時間がすごくかかったので、体がぼろぼろで産後結構しんどかった。その時何もせずじっとしておれたのは有難いなと思いながらも、周りの声がストレートに（素直に）入ってくる時と、受け止められない時期がある。自分でコントロール出来ればいいが出来なくなっ

てくると、自分の中で閉ざしてしまい、周りを敵視するところも出てくる。それが積み積もって気付かないうちに産後うつになってしまう。病院こそ行っていないが主人は凄く心配し、自分達の生活が始まって1カ月くらいして、凄くしんどすぎて、外に出たくなかったし、外に出たいがしんどすぎて出れない状態になり、自分は大丈夫かと思った時期があった。誰に言えばいいのかわからず、言ったところで結局自分が頑張らないといけない問題と思った。

**あやちゃん：**お母さんが元気になってくる期間は、気持ち、体力などすごく個人差がある。出産後すぐに元気に動きまわれるおかあさんもいる。

**さおりん：**帝王切開だったので9日間は入院が必要で、3日目から階段の昇り降りをしており、体は元気だった。

**あやちゃん：**比べるといけないと思うが、いつまでもしんどい、だる重と思うのは怠けているからと思ったりすることがあり、いつ元気になるのかとすごく思った。年齢も30を境に生んでいるので、出産のためか年齢のためかわからず、元に戻るのかがわからない不安があった。1歳過ぎた頃から元気になってきた。そのうちに戻ったと思う時期が来るので、それまでは初めてでいつ治るのかと思いつつも、人によって違うのであせらずしっかり休んでほしい。

**ちおん：**1歳を迎えてやっと自分も心が少し元気になってきたし、そうすると子供を見ていてもちゃんとかわいいな、楽しいと思えた。個人差も大きいし、今はSNSで皆が、こんなに育児楽しんでいます、こんなに私ハッピーライフを送っています、などを発信しすぎているので、自分と比べてしまうところがある。

**さおりん：**0歳児の間は楽しくなかった。

**あっちゃん：**1歳までが本当に大変。

**ちおん：**みんなベビーカーを押しながらルンルンとしていそうに見えても、実は色んなものを背負いながら、それでも頑張って外に出て気分転換しているのだなと見てしまう。

**あやちゃん：**実際はやはりそうだと思う。生徒さんと話していても、皆楽しそうにキラキラしているのに、と相談を受けたことがある。その時は、職業：かわいいお母さん、趣味：出来る主婦、という風にとらえたらいいのではないかと答えている。ある種パフォーマンスである。SNSや雑誌でそのようなお母さんが取り上げられているので、惑わされがちになる。それは趣味でやっていると思った方がよい。

**さおりん：**一人目はそうだが二人目はかなり余裕が出てくる。

**ちおん：**みんなしんどい、助けてと言った方がいい。世界がキラキラしすぎている。

**あやちゃん：**言ったらいけないような風潮がある。

**ちおん：**みんなイライラするし泣いているし、どうしようも迷っていることもある。自分も身なりをしっかりとって化粧をして、洋服を着ると気分も晴れるが、しかし今それを頑張らなければいけないのかと考える。赤ちゃんを産み、今一番目を向けないといけないところに向けられていなかったら、自分の体を労わるとか、0歳の1年間は赤ちゃんの変化がめまぐるしいので、しっかりその子を見てあげているのか、赤ちゃんの自然の姿の、ちょっとした表情を見逃さないようにしてほしい。

**あやちゃん：**今しかしないことは0歳児が一番多い。大きくなってハイハイもふざけてすることはあっても、ハイハイで動き回るのはその時にしかなく、その期間の動画はたくさん撮っていたがハイハイの動画は全くない。ハイハイの期間が短いこともある。一人目は特に早く出来るようになってほしいという思いがあり、後から振り返ろうとしても見るものが殆ど残っていない。

**さおりん**：一人目の0歳は必至過ぎて何も記録がない。二人目も年が近いと記録がない。しかし二人目が生まれると、赤ちゃんと自分の二人だけではない、動き回る子どもがいるとそちらに気がいくだけで全然違ってくる。しんどいのは1対1で赤ちゃんを自分が全て見なければと思う事。日本の行政はそうであるが。

先日バスの中でお母さんは何を見ているかと言われた。0歳児はお母さんが全てのことを知っていて当たり前、騒いだらお母さんが悪いとなる。

**ちおん**：この前何かで読んだ、電車で赤ちゃんを連れたいお母さんに席を譲ったら断られた記事について、抱っこしていると重たいけどそれで泣きやんでくれているとそれでOK、座ってすぐ泣かれると相手にも周りにも申し訳なく思う。赤ちゃんにもごめんと思う。足が楽になるより精神的には泣かずに目的地に着くことが大事で、重たさには耐えますという気持ちになっている。その状況に置かれた人にしかわからないことがたくさんある。移動する時エレベーターにベビーカー優先と書いてあっても乗れない。若者が平然と先に乗るのを見て、君たちが大人になって親になるとこの気持ちが絶対わかるよと、腹の中でクソーと思っている。

先日主人と一緒にの時に、いつになったら乗れるの、声を出して言ったが、誰かが気づいてどうぞということにはならない。

**あやちゃん**：保育園の騒音など、子育て世代外の人に子供を育てることに寛容であってほしい。

**ちおん**：周りの理解と協力が得られてこそ社会に出やすくなる。うるさいからといって閉鎖的になると、核家族化が進んでいるので、外との交流がどんどん減っていく。少子化と言っている割に育てにくい環境が多い。お母さんが居心地が悪いと雰囲気は赤ちゃんに伝わる。お母さんが笑っていると社会は明るくなる。そのような社会にするには、お母さん、赤ちゃんに優しくしてほしい。

### お父さんや家族の育児参加について、

**あやちゃん**：主人が結構やってくれるが、本領発揮は動き始めた1歳過ぎてから。0歳の時は家事（皿洗い、洗濯など誰がやってもいいこと）をしてくれると気が楽になりうれしい。

**ちおん**：赤ちゃんはかわいいだけではない。週末だけ見ていると可愛い。

**さおりん**：友達が週末だけ会える旦那になりたいと言っていた。毎日ずっと子供を見ているとかわいいのも可愛いと思えない。旦那はおいしいとこどりをしている。

**ちおん**：毎日子供と向き合っていると、自分が生んだ子供であるが旦那のように「可愛いな可愛いな」と言えず、自分の心に余裕のある時は可愛いなと思う。べたべた可愛いと言っている主人を見て、この人は自分より母性が強いのか、ひよっとしたら母乳がでるのかと思うくらいすごかった。主人は家にいる時間が違うので温度差があって当たり前で、いいとこしか見ていないので笑っていられるけど、普段ずっと過ごしたらイライラするかもしれないと主人は言う。

**あやちゃん**：一番しんどかった朝一番の授乳を代わってほしかった。まとめて寝れないので、休みの日にどこか1回4~5時間寝たいと思っていた。

**ちおん**：睡眠が不足すると精神的に不安定になり、体調も不調になる。寝ることは素晴らしいことと産後ずっと思っていた。産後元気ですと言っているお母さんも睡眠はしっかりとってほしい。家事も気になるからと完璧な人もいるが、自分の体を犠牲にしてまで家事をこなしても、どこかにしわ寄せがきていたら意味がない。上手に協力してもらって頑張りすぎないように。

(本日の感想)

**あっちゃん**：0歳児は大変です。遠い昔が蘇り、上の子は乳児性湿疹がひどく、下の子は便秘がひどく大変だったことを思い出した。赤ちゃんで困っている人がいれば、今日の出演者には食のスペシャリストがいるので教えていただけたらと思います。

**さおりん**：周りの協力が大事です。

**あやちゃん**：それほど時間は経っていないが、なつかしいなと思える日が必ず来るので乗り切ってほしい。

以上