



世界一受けたい 出産準備の講義

Daisy MUSE 施設責任者

佐藤彩那

Sato Ayana

はじめまして。

あなたは赤ちゃんを迎えることを、どのようにイメージしていますか——？

朝、赤ちゃんを抱っこして、仕事に出かけるご主人を玄関で見送る光景。

寝顔を覗き込んで、可愛いね、と夫婦で顔を見合わせ微笑む様子。

孫ができて大喜びの両親に、赤ちゃんを抱っこさせてあげる場面。

そんな、あまーい情景を思い描いているかもしれません。

その一方で、「出産が怖い」「子育てが不安」「赤ちゃんができたら、自分の時間なんてなくなってしまう」「仕事のキャリアにブランクができて大丈夫かな」「出産をきっかけに夫婦仲が変わってしまったらどうしよう」「自分の夢は、あきらめなくちゃいけないのかな」などなど、さまざまな不安を抱えている方も多いと思います。

幸せなイメージを実現できるかどうか、そして不安を現実化してしまうかどうかは「そのときになってみないとわからないこと」「状況による」と思われていますが、実際にはその「状況」をあなた自身の手でコントロールすることによって、望む未来を一つひとつ実現していくことができます。

自分がどんな人間で、望んでいるのは何なのか、「本当の自分」を理解しておくこと。

赤ちゃんの生態、産後のママの生態、パパの生態をあらかじめ知っておくこと。

産後の暮らしについて、さまざまなパターンを想定してプランニングしておくこと。

パパをはじめ両親や専門家、業者など、家事と育児のサポートチームを組織しておくこと。

誰にでもできるシンブルな準備をしておくだけで、産後の暮らしは劇的に変わります。たくさんのおつらいこと、悲しいことを防ぐと同時に、大げさでなく家族みんなの幸福度がアップするのです。

というのも医療が発達した現在でも、出産は命をかけた大仕事であることに変わりはありません。退院すると、出産でダメージを負ったクタクタの身体で24時間体制の育児が始まります。

夜中でも2〜3時間おきに赤ちゃんの泣き声に起こされ授乳をして、寝不足の日々が続きます。ママの体調にも波があるので、家事ができない日もあるでしょう。そんなときにパパを頼りたいと思っても、男性は脳の仕組みが女性と異なり、人の気持ちを察することが苦手です。さらにパパといえども他人。基本的に他人は思いどおりに動いてはくれません。

ママは何もかもをひとりで抱えて疲れ果て、さらにホルモンの影響で何でもないことにイライラしたり、悲しくなったり。自己嫌悪に陥ってつらい思いをするママもいますし、パパとの仲が険悪になってしまうケースもあります。

「赤ちゃんのお世話を楽しむ余裕なんてない！」というママは少なくありません。わたし自身、第一子出産後は、心も身体も、そして夫との関係もボロボロでした。

ここで少しだけ、わたしのことをお話しさせてください。

わたしは現在、6歳、4歳、2歳の子どもたちのママです。

大学を卒業した後、看護師として東北大病院のNICU（新生児集中治療室）、ICU（集中治療室）で働いていました。看護師の仕事はともやりがいがあって大好きでしたし、スキ

ルアップやキャリアアップをして成長していきたいとも考えていました。

ところが第一子の出産は、予想外のことだらけでした。看護師としてたくさん赤ちゃんやママのケアをしてきたはずなのに、毎日が子育ての不安と緊張でいっぱい。しかも身体も心もいうことをきかず、出産前にあんなふうにしたい、こんなふうにしようと思いついて描いていたことを、実現することができませんでした。

それどころかどんどん自分自身を追い込み、理想と現実とのギャップに絶望しては自分を責める毎日でした。産後のホルモンバランスの影響も大きかったようで、メンタルはズタズタで人格まで変わったようになり、夫にもイライラしてばかり。そのうちに、夫のわたしに対する愛情が冷めてしまったのを感じました。

赤ちゃんを迎えたら何もかもがこれまで以上にハッピーになると思っていたのに、あつという間に負のループに入ってしまったのです。

そんな状況からなんとか脱出することはできませんでしたが、わたしも夫も満身創痍でした。

「産後のママはこんなにも危機的な状況に陥るものなのか」「そんなこと、誰も教えてくれなかった」、その事実がとてもショックでした。そして同時に、「出産前に知っていれば防げたこ

と、準備をしておけば防げたことがたくさんある」とも思いました。

この経験は、とても大きなヒントになりました。その後、わたしは出産と子育て、夫婦関係についてさまざまなことを学んでいきました。すると子育てはどんどん楽しくなり、第二子の出産を経て、自分自身の価値観にも大きな変化がありました。

そして「わたしの本当の幸せって、何だろう？」と自問し、考え抜いてたどり着いた答えが、看護師を辞めて起業するという選択でした。第三子を妊娠中のことでしたが、幸せの実現を先送りにする理由はありませんでした。

こうして、ベビーマッサージサロンを開業して迎えた第三子の出産・子育ては、つらい思いをすることなく、何もかもを楽しむことができたのです。それは本当に劇的な変化でした。

その後はクライアントのニーズにお応えして、提供するサービスはどんどん拡充。幸せな出産・子育て・家庭づくり・人生設計をサポートするライフデザイナーとして活動するようになりました。たくさんママとお子さま、そのご家族のケアやコンサルテーションなどの機会を通じて、クライアントの皆さんが見違えるように進化される素晴らしいドラマに、日々、立ち

会わせてもらってきました。

そして想いをともにできる仲間と出会い、産前産後ケアサービス「デイジー・ミュージズ」を宮城県仙台市でスタートさせました。さまざまな専門家がチームを組んで、ママと赤ちゃんの包括的ケアをはじめ、ご家族みなさんの問題解決、理想の実現をサポートするために、知識とスキル、そしてハートを結集して全力で取り組んでいます。

ひとりでも多くのママが、不安や悲しみ、苦痛から解放されて笑顔になり、その輝きでご家族を明るく照らせるようになることが、わたしたちの願いです。

結婚がゴールでなくスタートであるのと同じように、出産はゴールでなくスタートです。

育児はママひとりで担うものではなく、家族を中心としたチームで取り組むものです。

育児は苦勞つづきのつらいことではなく、楽しくて最高に幸せなことです。

そしてママは子どもがいても、自分の夢や楽しみをあきらめる必要はありません。

この本では、ママとしてのデビューを控えた方々が意識しておくべきマインドセット、多く

のママが陥りがちな落とし穴とそこからの脱出法、つらいと思っていた子育てが楽しくなる産前準備と産後のプランなど、先輩ママのひとりであるわたしが、出産を控えたすべての方に知っておいてほしい、幸せをかなえる出産準備についてお伝えしていきます。

言い換えると、準備不足な妊婦だった過去のわたしに、こんこんと言って聞かせたいことを、あますところなく詰め込んであります。

今、この本を手を取ってくださった方の多くは、赤ちゃんを妊娠して幸せの真ただ中にいる「プレママ」、もしくはそのご家族の方だと思います。

ご妊娠、おめでとうございます。とても楽しみです。思い描いているたくさんの幸せが実現するよう、この本を通じて少しでもお手伝いできればと願っています。

また「子どもがほしいな」と考えている方もいらつしやるでしょう。新たな幸せを手にしようという計画を、心から応援いたします。

ほかに、もうお子さまをお持ちだけれど、子育てのこと、次の子どもの計画、夫婦関係のこと、自分の人生について迷いや悩みがあつて、そこから抜け出すきっかけを懸命に探しているという方もいらつしやるかもしれません。この本を通じてヒントを発見し、伸び伸びと幸せへ

の一步を踏み出していかれるよう願っています。

出産は、本当に素晴らしい人生の一大イベントです。子どもはママの思いどおりにはなりませんから大変なこともたくさんありますし、命を守るという重い責任も担います。でも、子どもとの暮らしは、予想もしていなかったさまざまなギフトをもたらしてくれます。

みなさんとご家族が、たくさんのギフトを得て笑顔に包まれた毎日を送れるよう、心をこめて本書をお贈りします。

はじめまして。.....

002

第1章

出産を

“人生最幸のイベント”にする リアル・ライフ・ストーリー

待ちに待った妊娠で起きた

“悲しい出来事”と“ひとつの気づき”.....

020

人生最大級の幸せを感じた“妊娠”と、



充分ではなかった「出産準備」……………023

感動どころか「自分で産んだ」という

実感もなかったはじめての出産……………027

「赤ちゃん看護のプロ」でも育児は初心者

「予備知識なしの子育て」は不安と恐怖で四苦八苦……………031

助けてほしいのにサポートをシャットアウトさせた

「わたしの誤った思い込み」……………034

ハッピーなことばかりと思つた育児生活は

「予想外」のことだらけ……………037

自分がコントロール不能になる

「ガルガル期」に起きた夫との「産後クライシス」……………040

「本当の自分」と「自分を幸せにする技術」を見つけて起きたこと……………044

「ママ」としてだけじゃなく「わたし」としても幸せになろう！……………049

「幸せを後回しにしない！」妊娠中に開業した親子サロン……………052

自分が変わるとすべてが変わる！
何もかもが進化した第三子の出産……

055

第2章

誰も教えてくれなかった
出産・育児の“本当に大切なこと”



「出産がゴール」はとんでもない勘違い！……

062

インスタグラムを参考にした

キラキラ出産準備“だけ”で大丈夫？……

068

“ママの自己犠牲”で

なんとか成り立たせる育児はもうおしまい！……

075

実はとっても多い！

「自分の勝手な思い込み」に苦しめられるママたち……………082

ホリスティックな「産後ケア」で

〃育児を楽しめる身体づくり〃をしよう……………088

「家事をしない計画」を立てる

〃逆転の発想〃がママを救う……………096

出産、育児はママだけの仕事でなく

「チーム戦」と考えよう……………106

夫婦関係を険悪にする

「察してママ」問題と「指示待ちパパ」問題……………113

パパ・じいじ・ばあばも敵とみなして攻撃する

「ガルガル期」の乗り越え方……………119

「子どもが主役」の人生にしないで

「自分が主役」の人生を生きよう！……………128

第3章

家族みんなの笑顔を守る

幸せを呼ぶ

産後プランニング

産後の子育てチームプラン……

出産・子育てはチーム戦！ たくさんの「安心」を用意しよう

136

家事・育児をしない／分担するプラン……

ママがプライド・遠慮・罪悪感を持たずに頼れる仕組みを作ろう

143

パパとのコミュニケーションプラン……

産後の夫婦関係が家族の一生を決める

147

ママの幸せな生き方プラン……

自分の好き・やりたい・幸せを知って、自分で幸せをデザインしよう

153



第4章

ハッピーな

子育てライフをかなえる！

産前・産後ケアのススメ

ママの幸せを左右する

「産前・産後ケアサービス」を上手に活用しよう……

160

デイジー・ミユースは

「ママの人生」「家族」「子育て期」を丸ごとサポート……

163

プロフェッショナルが提供するサポートメニューには

意外な効能がいっぱい……

167

妊娠〜子育て期は女性の人生の

「ブランク」ではなく「ゴールデン期」……

176



第5章

「ママ」としても

「自分」としても輝く！

4つのロールモデル

思い込みとイメージの力を味方にして

「あなた自身の幸せ」を実現しよう……

AYUMI

「子育てより仕事優先」を後悔！

第1子への「愛情たっぷり」のやり直し子育て

HITOMI

思い込みを手放して「理学療法士」↓「秘書」に転職！
自分を大切にする人生に



IKUMI.....212

両立困難な「憧れの仕事」と「理想の子育て」、
答えのヒントは子どもがくれた

YUKA.....224

「ママが輝くと家族が幸せになる！」
心を解放して自分も家族も幸せにする方法

またお会いしましょう！.....238

ブックデザイン 金澤浩二
イラスト おおたきようこ
漫画 たもさん
DTP 石澤義裕