

シップメイト通信



2021年を振り返る

BY DOULASHIP JAPAN 代表

世界中の皆さんが、パンデミックとどう付き合っていくか、試行錯誤の一年だったのではないのでしょうか。

常に変化していくウィルスとその状況に合わせて、医療者、市民、社会すべてがどのような対応をしていくか一人ひとり考えさせられたと思います。特に出産現場では国や地域の差が激しい気がします。

日本ではいまだに病院で家族の立ち合いや面会が制限される状況が続く、母子分離、必要と思えない帝王切開、母乳育児についての異なる見解、などに直面しなければならない産む人たち、医療者の声が聞こえてきます。

ドゥーラとしてそのような声に対してどのような支援ができるのか。世界の皆さんが集まるDSJだからこそ、いろんな方のお話を伺うことができました。

ドゥーラー一人ひとりも、自分や大切な人達のことも大切にしなければという焦り。かつ、クライアントの100%応援者として、今ある状況の中でできる限り出産がポジティブなものになるよう、さまざまな工夫をしている。

そんな奮闘のストーリーの一つ一つが、産む人とその家族を幸せにしているんだと胸が熱くなります。

We are making a better world,
One birth at a time.
GO DOULAS!!

IN THIS ISSUE ...

2021年を振り返る
- スタッフより
- 2021年の事業
2022年とその後に向けて

COMING UP...

1/13 (木) 20:00
[Meet the Doula: 長田美枝子さん](#)
Facebook Live
[@Doulashipjapan](#)

1/29 (土) 13:30
1/30 (日) 9:30
[When Survivors Give Birth – サバイバーが出産するとき – 出版記念シンポジウム](#)

2月末 21:00
[Doula向け講座: Shared Spaceの作り方 \(講師 木村晃鼓\)](#)

寄付のお願い

皆様のサポートをいただき今後一層努力してまいりますのでどうぞご協力お願いします。

寄付先:
paypal.me/doulashipjapan

2021年を振り返る... (続き)

DSJでは、2020年から引き続きほとんどすべての活動がオンラインとなりましたが、それを活かして色々なことに挑戦しました。

3月のWorld Doula Weekへの参加からオンラインインタビューにて様々なドゥーラの紹介をするようになりました。プロボノや他団体との協業を通じて外部の方とのつながりの大切さも改めて感じました。

理事の木村章鼓による待望の日本語バースドゥーラ講座が開かれ、たくさんのバースドゥーラが誕生しました。新しいドゥーラ達を応援するために、DSJとして日本語でのドゥーラマッチングサイトを立ち上げました。初の試みであったため、「ドゥーラとは？」という原点に戻るような議論をスタッフで重ね、試行錯誤ではありますが今のマッチングサイトができました。今後はドゥーラのつながり強化、ドゥーラ向け講座にも力を入れていきます。

来年はさらに広く深くつながりを作り、ドゥーラのことを知ってもらう、利用してもらう、応援してもらう、ことにつなげていきたいです。

いつも応援ありがとうございます。

宇津澤紀子



スタッフより：高野恭子

「あっという間だったような、充実していたような、私にとってはそんな曖昧な一年でした。

去年はコロナで、どう動くのが正解なのかわからない状態で過ごし、時間だけはあるので、ずっと書いていなかった日記を書いてみたり、生ごみを微生物に分解してもらう生ごみ処理器を導入したりして過ごして、できないのが当たり前の中、それなりに始めたことがあったことに満足していました。

今年は子どもたちの学校は通常通りだけど、部活や公共施設等は制限があったりで、緊急事態宣言が完全に明けるまでは、子供たちが我慢することが多いなと感じていました。それでも学校側が一生懸命であることを考えて下さっているのが伝わって、そのおかげで子供たちの気持ちも前向きになっていたように思います。

私は学校や地域団体に関わる人が多いのですが、コロナ禍の対応は人によって考え方が様々で、否定的な言葉(意見)が及ぼす影響を目の当たりにして、全ての人が納得することは難しいなと感じた一年でもありました。

そんな時、ドゥーラシップのメンバーの常日頃の温かい言葉、声かけがじーんと胸にしめることが多々あり、「寄り添う」ってこんなに心地良いものなんだと改めて実感！みなさんが登録してくださっているドゥーラ掲示板のページも、読むたびに温かい気持ちにしてくれます。この心地良さをみんなで共有できる世の中になるといいなあ～と感じます。まずは家庭から。そして自分の周りの人たちに少しずついい影響を与えられる自分でありたいと思います。来年は一人でも多くの方が心地良さを味わえますように。。。」

2021年を振り返る... (続き)

スタッフより：木村章鼓

この文章を書きながら、2021年が終わろうとしている今、不思議な気持ちが湧いてきます。

前半の半年間は、長年あたためてきたバースドゥーラ養成を通して本当にたくさんのことを学びました。毎回こちらが感動するほど意識の高い女神たちとドゥーラスピリットの真髄を探索した時間は私にとって宝物です。

自分が教わってきたことを後世に伝える機会をようやく持てたことで、大袈裟でなく、もういつ死んでも良い、といった安堵感が今あります。学ばれた方々の活躍をしっかり見守りたいと思っています。

そして、予期せずに訪れた強権的なワクチン接種のプロパガンダ。

アナフィラキシーの診断書があるとはいえ、私も不安に襲われていました。フランスは個人の選択の自由が奪われ、いつも通っていた近所のカフェにも入れなくなり、博物館もプールにも行けず生活に激震が走りしました。

すべてが、まるで非現実的な出来事の連続でした。そんな中でも、
いかに毅然とした自分であるか。

どこまで自分の皮膚感覚を大切にできるか。

そんな、自分自身の内面に向き合う後半の半年間であったともいえます。

そんな悲惨な状況で、今、一番役立っているのが長年磨いてきたドゥーラスピリットです。特に、イギリス時代に一緒にお産に立ち会っていた仲間のイギリス人ドゥーラたちや、分娩に付き添ったお母様たちが強制措置を憂いて、人権のためにみんなで立ち上げたテレグラムグループに入ったことで、連日、本当にたくさんの情報を得られていることには感謝です。

その活動とは別に、夏以降、フランスの50家族ほどの同じ生命観をベースに生きる仲間たちがコアとなって、リアルに助け合う互助グループを立ち上げたのは大きかったです。

SNSから距離を持ち、
仮想空間に足をすくわれない地に足のついたリアルな交流がさかんに行われるようになりました。

そんな地元パリでの交流において、すべての感情を分かち合い、受け入れていくには、もしドゥーラスピリットが自分にインストールされていなければ、大変に感じたかもしれません。

今回の強制接種とお産は本当によく似ています。ワクチン礼賛でなく、あらかじめ私たちの持っているウィルスとの共存力、叡智を私はこれからも信じていきたいです。

ちなみに来年1/15からフランスでは、3回目未接種という理由でカフェに入れる『衛生パス』が無効となります。これには黙ってこれまで2回受けてきたフランス人も気づき、憤り始めたところです。

24週目となる数万人規模のいたって平和的なデモ行進は、日本ではニュースにほとんどなりません。なったとしても、暴徒化する危険因子よばわりをしています。実際には、非常に冷静で、各国のデータに基づきワクチンの安全性に疑問を唱える人々の選択権を求めるマーチングです。

みなさんは今後、毎年のように治験すら終わっていない新薬を次々と接種して、データで管理される新生活様式を受け入れていくのが人類に残された路だと思われますか。

私はそうは思いません。未接種者はコロナ感染拡大に寄与しない事が明らかとなった今、来年は引き続き、私たち人類のオートノミー(主体性・自律性)について真剣に考えていきたいと思っています。

皆様もどうぞよい年をお迎えください。

2021年のあゆみ



DSJ 出産ドゥーラ掲示板

ドゥーラ登録はこちら

出産ドゥーラ掲示板

日本で初！ 出産ドゥーラが検索できるマッチングサイト始動

ドゥーラと出産したい人が、希望のドゥーラを見つけられる場所。そしてドゥーラが自分たちのことを紹介できるサイトです。

<https://www.doulashipjapan.org/community>

現在20名のドゥーラが登録しており、サイトでのプロフィール紹介の他、Meet the DoulaのゲストとしてFacebookライブでインタビューしています。@Doulashipjapan



2022年3月まではMotherRingさん (<https://mothering.net/>)とのコラボにより希望者はMotherRingのサイトに無料で出産のサポーターとしても掲載中！



出産の強い味方！DSJ登録ドゥーラをご紹介します

三浦一マイナリ順子（英国ロンドン）

Email: matriyoga@gmail.com
Website: www.matriyoga.com



マタニティーヨガ、お母さんと赤ちゃんのヨガ、両親学級、アクティブバース、Closing the Bone（産後癒し骨盤マッサージ）

毛塚伸子（愛知県）

Website: <https://www.birtheducation-prepare.com/>
Instagram: @birtheducation.prepare



オンライン両親学級、バースプラン作りサポート、ヨガ

イエレン映子（東京都）

Website: <https://tokyodoula.com>



バースプラン作成のお手伝い、両親学級、産後ケア、産前産後サポートグループ

フリッツ郁美（長崎県）

Email: ikumibirthdoul@gmail.com
Instagram: @ikumi_birthdoul
Website: <https://www.ikumibirthdoul.com/>



保育士・幼稚園教諭・介護福祉士免許取得
個別の両親学級 バースプラン 出産アート

有山みよこ（マレーシア・KL）

Facebook: @arinko.doula
Instagram: @trad_malaymassage_miyoko



ドゥーラ協会認定産後ドゥーラ
産前産後オンライン相談、マレー式産後ケア（オイルトリートメントと腹部のバインディング）、産後ドゥーラ訪問（沐浴・新生児/上のお子様のお世話・調理・タッチケア・洗濯・掃除・買い物・通院時の付き添い他）

西村奈々（米国ホノルル）

Email: nanasearlychildcare@gmail.com
Website: <https://know.jp/@doublerainbow>



産後ドゥーラ

森本早紀（大阪府）

Website: <https://it.link/sakimorimoto>



おむつに頼りすぎない育児講座、スリング・ベビーラップ講習、はじめてのバースプランクラス、パートナーシップクラス

DSJ登録ドゥーラ続き



DSJ 出産ドゥーラ掲示板

ドゥーラ登録はこちら

ホロウェイ朋子（英国ウェールズ）

Email: yourbirthjourney.doula@gmail.com
Instagram: [@tomoko_holloway](https://www.instagram.com/tomoko_holloway)
Facebook: [@tomoko.holloway](https://www.facebook.com/tomoko.holloway)
ブログ: <https://ameblo.jp/mindful-life-world>



出産準備個別プログラム、バースプランづくり、産後プラン（アフターバースプラン）づくり

小村みか（東京都）

Website: <https://mkomuradoula.wixsite.com/doulamika>



産後ドゥーラ、アロマハンドトリートメント

ロマニ 吉美（仏国パリ）

Facebook: [@yoshimi.hatano](https://www.facebook.com/yoshimi.hatano)



発達障害児支援士、ホームカウンセラー

ビアンキ彩（米国ボストン）

Email: a.color.natural@gmail.com
Instagram: [@ayatb.life.usa](https://www.instagram.com/ayatb.life.usa)



日本では看護師としてNICU勤務（未熟児ケア、母乳ケア等）

日下部（下平）紗己（北海道）

Email: tweedie.0803@gmail.com



全米ヨガアライアンス認定講師（RYT200）、日本キッズヨガ協会認定講師、保育士、幼稚園教諭

長田美枝子（千葉県）

Website: <https://linktr.ee/doulaosada>



ドゥーラ協会認定産後ドゥーラ、保育士・幼稚園教諭・幼稚園教諭
ゆるっと☆おむつなし育児講座、タッチケア（アロマオイル、磁気オキシ
トシンタッチケア）、産後のクロージングセレモニー、はじめてのバース
プランづくり、産後プランニング

崎枝 美帆（沖縄県）

Email: mihosakieda2@gmail.com



自然お手当て方法、霊気ヒーラー、呼吸法ケア、レインドロップ、アロ
マケア、重ね煮講師、ベビーケア（スリング、さらしおんぶ、オムツ無
し育児、母乳推進）、保育士

徳永琴美（福岡県）

Website: https://peraichi.com/landing_pages/view/colorshopnico
Instagram: [@colorshopNICO](https://www.instagram.com/colorshopNICO)



オーラライトカラーセラピー メンタルコーチ

泉 博子（東京都）

Email: 35doula.izumi@gmail.com
Website: <https://35doula.crayonsite.net>



調理師、産後ケア、ベビーシッター、ピアノ、オラクル
カードリーディング

ツ・ナ・ガ・ル ドゥーラ TIME

DSJの定番！世界中のドゥーラ達の本音トークの場

3か月に一度のドゥーラのカタリバ。

2021年は3、6、9、12月と季節ごとに開かれ、延べ20人のドゥーラ達とDSJメンバ
ーがドゥーラの本音を語り合いました。

「普段 孤独に感じがちなのドゥーラの活動ですが、こうして集まって語り合える
ことでとても癒される」とみんな感じています。来年も引き続き語り合いましょ
う！



こんなことあったよ2021年

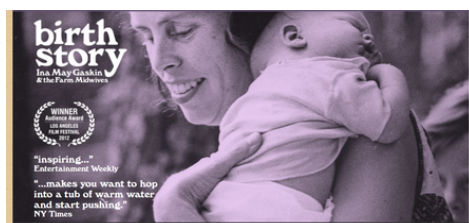
BIRTH STORY 上映・感想シェア会

7月、10月 参加人数22人

アメリカの助産師、アイナ・メイ・ガスキンとThe Firm という彼女と仲間が始めたバースセンターの歴史と現在をたぐるドキュメンタリー。

今では貴重な、助産師の介助による逆子のお産や肩甲難産のお産のシーンが出てきて、助産師さんや看護学生にも大変刺激的ですと好評でした。

ドゥーラを心から応援する映画でもあり、改めて私たちの活動に誇りと自信を持てる機会にもなりました。希望があれば出張上映会もしますので、お声をかけてください



日本で出産ドゥーラが広がるには第2弾

5月 参加人数11人



欧米と違う出産文化、医療システム・・・そんな中で出産ドゥーラはどうしたら広まるのか。そんな課題を考える2回目の会では、実際に産科でドゥーラとしてお産に付き添うアロマセラピストと、一緒に働く助産師さんに来ていただきました。

無痛分娩であっても、やはり不安はある。そこにずっと付き添ってもらい、話を聞いてもらえるドゥーラの存在価値。それを認めてもらえる場や医療スタッフのありがたさ。など具体的な事例をもとにお話いただきました。

引き続きこの課題に取り組むため色々な話を聞いていくとともに、もっと広くドゥーラを知っていただく活動にもつながっていききたいと思います。

WORLD DOULA WEEK

3月22～28日 協力ドゥーラ12人
FBの推定リーチ数 4,700人以上



世界ドゥーラ週間に合わせて、「あなたの街の出産ドゥーラに会いたい!」をテーマに、各地のドゥーラにDSJスタッフがインタビュー。Facebookライブを毎日開催しました。

日本と世界のドゥーラ達が少しでも元気づけられたらうれしいです。来年こんなことをやろう、というアイデアがありましたら是非お知らせ下さい。

シップメイト連絡先：
doulashipjapan@gmail.com

Doulaship Japan presents

日本で出産ドゥーラが広がるには 第2弾

産婦人科で出産に立ち会っている助産師さんとアロマセラピスト兼出産ドゥーラのお二人をお招きして、現場のお話し、ドゥーラをチームとして取り入れる工夫など、10年以上に渡って産科医、助産師、ドゥーラの協力体制を築いているご経験を伺います。

5月9日(日)10:00～11:30
参加費:3000円
お申込み: <http://ptix.at/5v0Hly>

パネラー
原田香さん (アロマセラピスト・出産ドゥーラ)
酒井亜紀さん (助産師)
ジョーンズ歩さん (アロマセラピスト・出産ドゥーラ)

お問合せ: info@doulashipjapan.org

開始！継続中！プロジェクト

ドゥーラ相談室

<説明>

出産ドゥーラとして活動を考えている方、活動始めて悩んでいる方など、出産ドゥーラのための相談の場です。

こんなことがあって話したい、はじめてのケースでどうしたらいいか、他の人はどうしているのか、など

ドゥーラならではの相談ごとにドゥーラシップのスタッフが1対1で耳を傾けます。

基本ZOOMを利用しますが、その他の手段をご希望の方はお伝えください。

<ご利用方法>

こちらのフォームからお申込みください。

<https://forms.gle/YERho5DbZ5eAX7VW9>



ご希望内容に基づいてDSJから折り返し担当と相談日時についてご連絡します。

<ご利用料金>

30分 指名なし 一般：¥600 登録ドゥーラ：¥500

30分 指名あり 一般：¥800 登録ドゥーラ：¥640

1時間 指名なし 一般：¥1000 登録ドゥーラ：

¥800

1時間 指名あり 一般：¥1500 登録ドゥーラ：

¥1200

<DSJ担当者>

伊東清恵（ニューヨーク在住出産・産後ドゥーラ、ヨガインストラクター、CHILDBIRTH EDUCATOR。100件以上のお産に付き添っている）

薬師寺麻利子（東京在住 出張開業助産師として両親学級、新生児訪問、母乳育児支援を行う。シアトルで出産ドゥーラとして30件以上のお産に付き添う）

宇津澤紀子（ヒューストン在住ドゥーラ、マッサージセラピスト。社会的弱者といわれる人の出産支援をめざしている）

お問い合わせ：office@doulashipjapan.org

バースプランにドゥーラを

「ドゥーラとお産をした体験募集」

出産ドゥーラに関する研究や事例を集めています。

ドゥーラとお産をした方、ドゥーラを受け入れている医療施設などをご存知でしたらアンケートやインタビューをお願いしたいと思います。

DSJのウェブサイトからアクセスして下さい。

>ホーム画面>[お知らせ](#)



SNEAK PEEK 2022



パンデミックの状況を見て、対面ワークショップが可能なら実施

★ Debora Pascali-Bonaro氏によるバースドゥーラワークショップ、可能なら秋頃に開催予定です。

ドゥーラ向け動画コンテンツ作成

★ ドゥーラとは？を紹介する動画。知らない人向けと、ドゥーラ向け（ドゥーラあるある、やっしまいそうなパターンなど）

★作成ボランティア募集中！声かけてください

※シップメイトの方へ：登録いただいたメールアドレスに変更がある場合はご連絡下さい。お知らせが届かない方がおり困っております。

発行元：

一般社団法人 Doulaship Japan

<https://www.doulashipjapan.com/>



DSJ事務局：

office@doulashipjapan.org



みなさんのお気持ちを大切に活動していきます。
どうぞご支援よろしくお願いします