

シップメイト通信



2020年を振り返る

BY DOULASHIPJAPAN スタッフ
フー同

2020年が終わろうとしています。歴史に残るであろうこの一年。未知と混乱に始まり、創造と希望にたどり着いた感がありますが、皆さんにとってはどのような年だったでしょうか。

ドゥーラシップジャパンとしては、法人設立二年目を迎えいよいよ日本に出産ドゥーラを広めていく活動を多方面に広げていこうと試行錯誤した年でした。

お陰様で色々なつながりから新しいアイデアがどんどん生まれ、それを実現するのにアップアップしながらもワクワクしています。

スタッフより、ドゥーラシップジャパンを支えて下さった皆様に心から感謝の気持ちを込めて一言ずつ語ってもらいます。

葉師寺麻利子：

みなさん、こんにちは、この一年も終わりに近づき、また新しい一年が始まります。今年は皆さんにとってどんな年でしたか？

コロナウイルスが流行し、みなさんの活動にどれだけ影響したでしょうか？私はこの一年、自分の活動について考える年になりました。

3月から始まった子どもたちの休校、夫の在宅勤務、先の見えない不安感、そしてコロナ太り。どれも私にとって想定外のことばかり。

(次ページに続く)

IN THIS ISSUE

2020年を振り返る
- スタッフより
- 11月までの事業
これからの予定
寄付のお願い



COMING UP...

12/18 (金) 21:30
[ツ・ナ・ガ・ル ドゥーラTime 大忘年会](#)

12/20 (日) 13:00
[日本で出産ドゥーラが広がるには](#)

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

特典など詳しくは最後のページに！

2020年を振り返る... (続き)

薬師寺麻利子（続き）：

初めのうちは夫にも、子どもにも、社会にも、そして何より自分にイライラしていましたが

変えられないことに執着するのはやめて、

できることから始めようと考えを切り替えました。

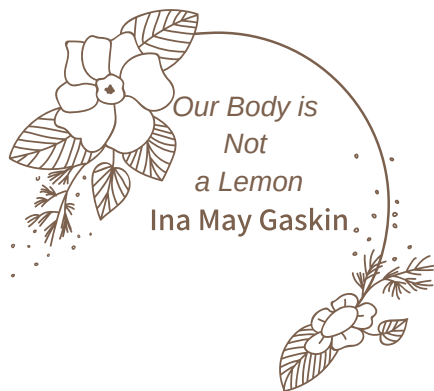
私の変えたことは

朝5時に起きて体操、

幼稚園で役員、そして性教育講座を開催
訪問専門での開業

私なりに頑張ったと自画自賛です。

来年は子育てキーパーとしてさらにお母さんたち、赤ちゃんたちのためにみなさんと手を取りながら何か活動ができたと思っています。まだまだこの先具体的な見通しができませんが、その中で何ができるのか、最善な方法は何かを前向きに考えられたらと思っています。来年もみなさんのご活躍を心より応援しています。では、良いお年を！



● 松野千恵：世界中が不安になった一年でした。
● 桜の綺麗な季節にはその美しさを味わうことも止められ、それ以後も友達と笑って話すことすら憚られています。様々なところで我慢は続いているのですが、それでもそこそこ生活できているのは"慣れ"も大きいのでしょうか。

● "慣れ"。
● 順応性といえば便利なものに聞こえますが、諦めの気持ちを伴う"慣れ"となると…。
● 諦めたくないなあと思います。もっといいものがあると信じているなら、尚更。
● 毎日の生活も、子育ても、仕事も、出産も。

わが家の3人の子供たちは小中高に一人ずつ在籍。子育ては忙しさの種類が変わってきました。体力勝負から時間勝負へ。仕事と3人の子供たちに合わせて家を回すのはなかなか大変。それに加えて、4本足の家族（ラブラドル）の散歩時間の捻出も毎日の課題です。どうにも疲れている日は休みたいけれど、私に期待するキラキラの目とブンブンのしっぽ。それを見てしまうと期待は裏切れないのです。期待されるのは信じてもらえているから。

期待されるってとても有り難いですよね。誰かのために動けるよう心と体をケアして、来年は少しでも期待に応えられるよう頑張ります！

2020年これまでの事業

ツ・ナ・ガ・ル
ドゥーラ TIME

4月、10月 コロナで従来の付き添いができなくなった世界中のドゥーラ達がつながりました

ネットがあれば世界どこでもつながれる。そんなことが実感できたのが2020年の醍醐味と言っても良いのではないのでしょうか。

今まで通りの触れて寄り添うサポートができなくても、国境を越えてバーチャルサポートが可能になった。時間と場所を気にせず繋がれるようになったことを活かして、世界中のドゥーラとお話できたことは、みんなのEmpowerment（心を奮い立たせる）となりました。

これまで2回行われたこのオンラインお話し会は延べ29人のドゥーラに参加いただき、リモートサポートの実践例、各地のコロナ禍でのドゥーラ活動の状況、これからドゥーラとして始める人へのアドバイス、など様々な事を語り合いました。

12月は年末スペシャル、「大忘年会!」と称して少し長めに時間を取り、それぞれじっくり・ゆっくり2020年を振り返ってみようと思います。お家ならではの飲み物を片手に、リラックスしてご参加ください

12月18日（金）21:30 Zoomにて
参加費：一般¥1500、シップメイト¥1300
お申込み: <http://ptixat/nhkCnS>

レボゾ
おさらい会

1月 東京 調布市

対面で集まれた1月がとおいとおい昔に思えてしまいます。

前年のレボゾワークショップに参加して下さった方にお集まりいただきおさらい会をしました。

ワークショップで習った事、活かしている場合もありますが、使う機会が少ないと忘れてしまったり、自信がなくなってしまうですね。

みんなで今一度おさらいすることで、一枚の布の持つ可能性の広さ、揺りほぐされる気持ち良さに、改めて気づくことができました。

愛と生命のお話会〜大
人のための性教育〜
FROM PARIS

2月 横浜 BIRTH & LADIES'
CLINIC SOLA

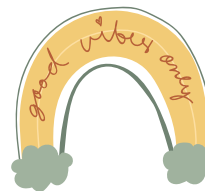
セクシュアリティをベースに性愛についてお話をしてきました。ドゥーラとして女性を支えるには外すことの出来ない大切な視点から女性のカラダをどう労り、慈しむかについて語り合いました。

愛して、
愛される。
そのために私たちは生かされている、

とてもシンプルなことですが、
得難く、誰もがその探求者だと思います。

こうして参加型のイベントを組むと、
毎回とても盛り上がります。

3月以降は全てのイベントがオンライン開催となりました。
顔を合わせて相手を感じられる場が減りましたが、時間さえ合えば世界のどこにいても繋がることが可能になりました



ドゥーラと語るタベ ～自宅で産むこと～

11月 色んな産む／産まないがあ
っている。望んだ産み方ができな
い場合のサポートは。

「自宅出産」と聞いてなにを思い浮
かべますか？

日本とアメリカで自宅出産を選んだ
二人がナビゲーターとなり、ギモンや
イメージ、体験についてみんなで語
りました。

出産人口の1%に満たない、と言われ
ている自宅出産者。でも意外と周り
にもいるものですね。経験した人
は、それをシェアできる場や方法を
考えている。これから考えている人
の背中を押してあげたいと思ってい
る。



また一方で、自宅出産を望んだけれど叶
わない人もいます。そのような場合のサポ
ートは？

そんな広い意味での自宅出産を考える場
になりました。

骨盤底のケア・オンラ イン講座」妊娠、出産 ケアに関わる方向け

11月 女性のためのカラダづくり
のお手伝いMOM'S LABODY～まむ
ずらぼてい～ 主催の理学療法士
大林松乃さんに学ぶ



愛産後に注目されがちな骨盤底ですが、妊娠中からケアすることで
妊娠中からのマイナートラブル、そして産後直後の回復にも良い影響があるはず。

妊娠中の方はもちろん、ケアをする側としてのポイント満載で、
ビジュアル的にも分かり易く説明していただきました。

更にセルフケア用のエクササイズも実際に画面の前でやってみながら骨盤の動きを実感することがで
き、すぐにクライアントに伝えることができると大好評でした。

愛情ホルモ ンを味方に つけるレシ ピトーク

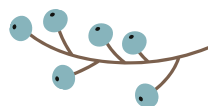
9月 大葉ナナコさんをゲスト
にお迎えして

明日からプラクティスに活かせる、ド
ゥーラマインドのベースに決して欠か
すこと出来ないたったひとつのエッセ
ンス。

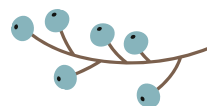
というテーマでパリを訪問中の大葉ナ
ナコさんとの対談が実現。

参加者からの質問にもお答えする形
で、ナナコさんが今の活動をするに至
った歴史なども伺いすることができ
ました。





12月の予定



ツ・ナ・ガ・ル・ドゥーラ TIME 大忘年会

12月18日（金）21:30～

一般 ¥1500、シップメイト ¥1300

コロナウィルスに始まり、オリンピック延期、首相交代、などなど、歴史の教科書に残るような怒涛の一年を一緒に振り返りましょう。

特にドゥーラとしては、付き添いの禁止・制限、リモートワークの増加など、今までとは違ったチャレンジがたくさん降りかかってきた一年でもあったと思います。

ワンドリンク片手に、ドゥーラ仲間とざっくばらんなトークのあとは、明日からの活力いっぱい! のはず。
たくさんの仲間とお話できるのを楽しみにしています。

お申込み: <http://ptix.at/nhkCnS>

SNEAK PEEK 2021!



2021年はさらにパワーアップしていきたいと、計画中です。乞うご期待下さい!!

こんなことを考えています! できたらいいな□

- ・出産ドゥーラに必要な知識や情報の提供
(母乳育児支援、セクシュアリティ、骨盤底ケア、ドゥーラマインド&テクニック)

- ・ドゥーラ同士、ドゥーラについて知りたい人、ドゥーラについて知って欲しい人、ドゥーラと一緒に幸せなお産を広げていきたい人のつながりの場の提供
(Meet the Doula、ツ・ナ・ガ・ルドゥーラ Time)

- ・ドゥーラデビューの応援
(日本語でのドゥーラ育成支援、各地の認定団体の紹介、ドゥーラマッチングサイトの立ち上げ)

日本で出産ドゥーラが広がるには

12月20日（日）13:00～15:00

一般 ¥3000、シップメイト ¥2800

助産師とドゥーラはどう違うの?
どうやったら協力し合い、より幸せなお産につながるのか?

そもそもお産の現場で出産ドゥーラは何をするのか?
コロナ禍でパートナーすら立会いできない状況でドゥーラの可能性は?

助産師とドゥーラのスペシャルトーク
きっと未来につながるような時間になります。

WHOガイドラインでも推奨される出産の付き添い
ドゥーラが付き添うことで得られるメリット
医療者とクライアントのコミュニケーションの橋渡し
そんな存在がもっと受け入れられるには?

是非一緒に話し、つながり、考えましょう。

予定内容:

13:00 チェックイン

13:03 「出産ドゥーラとは。世界の状況、日本の状況、エビデンス」(ドゥーラシップジャパン 薬師寺麻利子)

13:10 「WHOガイドラインにみる出産ケアの世界の動向: ドゥーラ(出産付き添い)の普及について」(筑波大学医学医療系 福澤利江子氏)

13:30 「対談: 助産師からみる出産ドゥーラ」
(助産師 もりたもえ氏/助産師 登坂有紀子氏/筑波大学医学医療系 福澤利江子氏)

14:10 ブレークアウトセッション「世界の現状と日本の現状を知って、今ドゥーラとして活躍するために何ができるか」

14:30 シェアリングと質疑応答

15:00 終了

お申込み: <http://ptix.at/0sESU0>

連絡先:

doulashipjapan@gmail.com

新プロジェクト参加者 募集中

MEET THE DOULA

「出産ドゥーラを知ってもらう・
ドゥーラと出会える場」

クライアントと出会う場、医療者にもドゥーラを知ってもらう場、として

新しくMEET THE DOULAを始めます。
毎回ゲストDOULAを招いてその方の紹介をしながらドゥーラについて聞きたい事、知って欲しいことを話していきます。

ゲストDOULAとして登場していただける方はメールでご連絡下さい！

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が少ない日本なので、一つでも多くのケースを集めていきたいと思っています。

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。

ご協力お願いできる方を紹介していただける場合はメールでお知らせください！



シップメイト募集・寄付のお願い

出産ドゥーラを広め、つなげる活動を応援して下さるシップメイトと寄付を募集しています

これまでシップメイトの方には無料で登録していただいております。ドゥーラシップの活動を応援していただき心からお礼申し上げます。

私達の活動を一層拡充していくために、今後は有料（500円以上）もしくはプロボノのサービス提供をお願いしたいと考えております。シップメイトの方には今後定期的に「シップメイト通信」の配布とイベント参加の割引をさせていただきます。

ご寄付はこちらから：paypal.me/doulashipjapan

また、プロボノでサービスを提供していただける方はメールにてご相談下さい。現在募集中の分野は、「ウェブサイト・IT関連」「営業」「リサーチ」などです。一緒に日本で出産ドゥーラが活躍できる場を作って行けるお手伝いをして下さる方は是非ご連絡下さい。

※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/>

連絡先：

doulashipjapan@gmail.com



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致します