

井深対談

「お母さん お仕事してるの よろしくね」

ラマーズ法のお産

井深 ラマーズ法は私、余りよく知らないんだけど、お父さんが産室へ入って手伝うの。
見城 そもそのきっかけは…。赤ちゃんを産むのに機械や、薬を使うのがこわいから、絶対生むのはいやだとか、産むというと、まず顔をしかめる場合が多いんですよね。でもそこを通らないと親になれないからということで、みんな何かがまんして通ると思うんですが、私はやはり赤ちゃんがこの世に誕生するそのときですから、一番いい形を取りたいと思ったんです。自然分娩で、なおかつお母さんとしての苦しみも乗り切れる形でやる方法。

それで、お産というのはどういうふうにして起こるのかというのを知らないものですかからお産の学校に、彼も私も一緒に毎週日曜日勉強に通って、お産のメカニズムを教えてください、お産の映画を見たりしました。助産婦さんたちがいろいろ取り上げている体験談から、赤ちゃんというのはこういうふうに生まれるんだから、お母さんとしてはこういう心構えがいいですと、そういうことを全部教えてくださいました。

井深 そうすると妊婦さんを相手にトレーニングをするという、そういう学校なんですね。

見城 そうなんです。若い世代になればなるほど、抵抗なくご主人がご一緒にいらして、たとえばマッサージの練習をするんですね。一番痛くなる時期というのは、それまでに勉強しておきますから、その時期に合ったマッサージ法と呼吸法を繰り返し練習して、最後の方はご主人が抱えてくれて出産するという。そこでりきんじゃうと大変だから、そこだけはやめて、あとは全部同じことをやるんです。

井深 産む時にはベッドでだんなさんが手伝うわけでしょう。それ、どういう姿勢にするわけ。

見城 私の彼がやった場合はベッドのマクラの方に座るようにして。

井深 で、お産のあと赤ちゃんは分離？

見城 それも希望なんです。

井深 ああ、それは大分進歩したな。

見城 ですから産んですぐにもう抱きましたし、洗ってきてからは、彼もすぐ抱きましたし、うちの彼はラマーズ法は二度目です。

井深 赤ちゃんを洗っちゃった？

見城 洗う前に抱かしてくれるんです。胎脂がついてる状態で。だからほんと、つるつるしてるのね。ラマーズ法で産むと余りいきみませんから、出血が少ないので赤ちゃんに血がついてないんです。きれいに生まれてくるんです。最近はわりにお医者さんの方がせっかちに

なるというのか、どうしても会陰切開をしてしまうんですね。生まれるときにじっくりと時間をかけていけば、赤ちゃんの頭がそのまま出てくるわけですよ。ところがそれをじっくりやらないで、膣のところをハサミで切ってしまうわけです。

井深 大きくしちゃうわけね。

見城 ところが、ほんとは女性の体というのは紙1枚ぐらいまで伸びて、赤ちゃんが出やすくなって、そしてしゅーっとまた ゴムじゃないんですけど、小さくなって、そういうふうに行っているんですって、メカニズムが。それをね、おもしろい話で、切ってしまうと伸びが悪くなるんですよ。二度目も結局切ることになるというふうに言われて。ですから、切らないにこしたことはない。

井深 そんなことをするんですか、ハサミでね。

見城 女性の側から だからそれはやめてほしいと。できるだけ自分でがんばるから、自然に産ませてほしいというのが結びついて運動になって 。

痛みが来るといのは 痛みというよりも、赤ちゃんが出てくるために一生懸命「うーん…」とやっているんだと教わるわけですね、メカニズムとして。赤ちゃんも苦しい、だからお母さんが「痛い痛い」と言うと、産道が狭まって赤ちゃんも苦しめられるから、そのときに大丈夫、大丈夫と言ってあげると、赤ちゃんがさらにすーっと早く出てくる…気持ちよく。出産のときに陣痛が来るとお腹がカチカチになるんですよ。それは赤ちゃんの方が力んでかたくなっているわけですよ。ああ、赤ちゃんも苦しいなと思うので、もうすぐ、もうすぐというふうに赤ちゃんに働きかけるんですよ。

井深 お母さんの心理条件というのは全部赤ちゃんに反映していますから、そういうリラックスした気持ちというのは赤ちゃんに全部ツーツーだと思わなきゃいけない。

見城 ほんとわかるみたいですね。ですから最初のときも、彼は私がキャアキャア言うかと思ったら、一度も言わなくて、「来ました」と言うんですよ、痛みが来ると。そうすると助産婦さんが「はい」と言ってさすって、それでずいぶん気分的に楽になって 。

井深 何時間かかりました？

見城 全部で3時間ぐらいで生まれてしまったので うちを出てから。

井深 それは軽いな。最初のお子さんのときから？

見城 最初のときも短かったです。とにかく散歩して体をよく動かさなさいと言われたので、早朝起きて、空気のきれいなときにいろんなことを子供に話しかけながら。

精神力で陣痛も楽に

井深 それをやったことももちろんだが、そういう心構えというのがきっとお産というのをうんと軽くしているんだろうと思うな。このごろ本当にびっくりするぐらい病は気からということが現実の問題として、証明されかけているんですよ。

見城 そうでしょうね。つわりが一度もなかったんです、3人とも。確かに自分ではないものが

お腹に入ったわけですから、気分が悪いとか、食欲がちょっとということはありません。けれども、やはり仕事をしていますから、出かけるときにね、気持ちが悪いと思っても飛び起きて、顔洗って、ちょっと薄化粧でもして着がえているうちに気が引き締まりますでしょう。で、そんなことを考えていられないので「ちょっと行ってくるから」「がんばらなくちゃ」「よろしくね」とお腹の子供に話しかけて…。そうすると、ほんとにくっ引き締まった感じで。

井深 つわりも心理的な要素もあるようですね。こういう話がありますね。大島先生かな、つわりがひどいからおろしてください、と言って来た妊婦におろしましたよと言ってだましちゃったんですね。そしたらそれ以来つわりが何にもなくていい赤ちゃんが生まれてね。後から本当に感謝された。おろしましたよと言っただけでね、つわりがなくなるんだから。

見城 精神的なもので。

井深 本当にメンタルなもので、やかましいお姑さんでもいる状況と、自分と旦那さんだけの家庭だともう大違いだと思いますよ。だから、このメンタルな問題というのをお産にもっとその心構えみたいなのは非常にいいね。

見城 だから余り教育はできなかったと思うんですが、やはり子供が元気で、いい子が生まれてくれないと私困ると思うものですから、「よろしくね」と。

井深 頼み込んでね（笑い）。

見城 たとえば、私はたばこを吸ったことないんですけども、お酒が好きなんです。でも、お酒はやめるわけです。ぴったり。赤ちゃんを産もうと思ったときに。

井深 胎盤のフィルターは悪いものは全部いかにないようにしてくれるんですよ、ところがお酒なんかは直通なんですよ。

見城 そうですってね。どのくらいでいってしまうんでしょう、飲んで。

井深 即刻ですよ。

見城 ビールを1本飲むと、4時間ぐらいは全部アルコールが入っているとされたんです、血液の中に。

井深 血液の中に入ったものを全部フィルターして悪いものがいかになくなっているんですけども、サリドマイドとか、麻薬とか、お酒とかはもろに、ストレートにいくんだと言われている。統計的なものにも出てるんですよ。毎日200ccずつ飲んだら、小頭症の確率が30%出るとか。アルコールとたばこの害のこわさは、若い人は案外知らないような気がするんでね。

見城 たばこを吸っている女性でまだ独身の方がいらっしやると、将来赤ちゃんを産むなら絶対やめた方がいい、いまからやめておいた方がいいわよと言っても、そのときにやめるからと言って吸ってるんですよ。

井深 発育が悪いですね、たばこも、お酒も。

見城 ひどい話があったんです。もう10年ぐらい前でしょうか。私が1人目の子を産むよりもっともっと前ですから。先輩の奥様が岡ちゃんを産むときに、お医者さんがビールを毎晩

ちょっと飲みなさい、赤ちゃんが産みやすいですと言うんですって。それはなぜかといったら、結局頭が小さくなるから。

井深 それはこわいね。

見城 恐ろしいですよ。ところがそのころは、軽く一杯ぐらいなら気分的にいいからということで勧められたようなんですよ。ですから、そのときそのときで。

井深 赤ちゃんの問題というのはこの10年間でまるで変わってきているということですよ。そのうちに赤ちゃんを産む姿勢もみんな塗り変えられるんじゃないんですか。

見城 そうかもしれませんね。いまは座産も言われていますけど。よく家庭で産むというところまでおっしゃる方がいらっしゃるんです、自然がいいからと。ただ私が思うに、出産というのはすごいドラマで、何が起こるかわからない筋書きのないドラマなんですね。

井深 理想的にはこのごろのホスピタルですか、あれ式にだんなさんもそこに一緒に住んで、そこから会社へ行くし、兄さんや姉さんたちもそこに出入りして、その自分の部屋みたいなところでお産をする、それは病院に付設というような、これが理想的な姿じゃないでしょうかね。

見城 そうですね。本当に助産婦さんでそのラマーズ法をやっていらっしゃる方たちが、理想は病院内家庭分娩だという言葉をつかって。私の場合も2度目のときは個人の病院で、その病院の先生がラマーズ法の助産婦さんと個人契約を結んでいるのです。

井深 それはどこの病院ですか。

見城 江戸川橋にある星愛産婦人科というところで、私は2度目をそこで…。3番目は愛育病院ですが。

井深 やっぱりそういう特色のある個人産婦人科の病院というものがもっと栄えるべきだと思うんですがね。

見城 そうですね。愛育病院もやってくれます。ただ、私はとてもお産がうまくいったんですが、それはどうしてだろうと思ったんですが、言われたのはね、素直に聞くんですって。

井深 信ずるのね、人の言うことを（笑い）。

見城 そうなんです。シンプルな部分がありまして。3度目のときは、愛育病院の大島先生が、「私は純粹にラマーズ法じゃないですけど、私のやり方でよろしいですか」と言われたので、何といたってプロに任せるのが一番だと思いますので、「はい」と言って、言われたとおりにやりますと。ラマーズ法と少し違ってても関係なくて、要は苦しかったら赤ちゃんに、今赤ちゃんが出てくる、お母さんもがんばると言い聞かせながら乗り切っていくわけです。言われたとおりに、「はい、はい」と言ってやっていくと、産めてしまうですよ、ほんとに。

井深 それはほんとにそうなるんだろうと思うな。お産だけじゃなしにね。

見城 本当に導かれて。「ここまで来ているからね」「はい」って。録音を聞きますと、「はい」ってずっと掛け合いやってね。

井深 それはいいお話だな。

夫がしっかり手を握って

- 見城** 主人もね、2番目のときはラマーズ法初めてでしたから、一生懸命言われるとおりにして、本当に感激したんですって。オギャアと出て、とても元気で、しみじみ子供ができたという。
- 井深** 父親と子供の絆というのは、本当に立ち会うと違うそうですね。全然異質なものになってしまう。
- 見城** だから3番目も絶対立ち会う、それが父親として子供にできる一番最初のプレゼントだろうと。忙しい人ですから、お産はいつから始まるかわかりませんので、ポケットベルを持ち歩いてくれて。それで3番目の子は、主人が右手を持ってくれて、左手は堀口先生が握ってくださって、幸福なことに2人の男性に手を握られて（笑い）。本当に先生の手が暖かくて優しくかったです。
- 井深** 出産間近になると、お母さんのお腹の中に物すごくエンドルフィンの分泌がふえるんですよ。それはだんなさんとかが手を握るとか、肩へ手をかけるだけで、その分泌量があげんわーっとふえるんだそうです。エンドルフィンというのが、すべての悩みとか、痛みとか、悲しみとか、そういうものを和らげる役目をするらしい。そういう分泌を自然にするわけなんです。じゃ見城さんの場合は、右手からと左手からと2倍のエンドルフィンを得たわけですね（笑い）。
- 見城** 2番目の子のときも助産婦さんが数人来てくださって、みんな手を握ったり、足もこうかかえて みんなの人肌の中で生まれてきたので、だからとっても気持ちがよいというか。
- 井深** それは一番幸福ですね。お母さんがリラックスして心配しないで生まれると、それはもう影響しないわけではないでしょうからね。このごろ内分泌のホルモ的なものによる影響ということが大分はっきりしてきてるんですよ。
- 私はやはり3ヵ月とか4ヵ月とか、細胞の分裂の物すごく激しいときに、お母さんの感情、状態による分泌物が、その赤ちゃんの性格づくりに非常に影響するんじゃないかなと思うんですけど。お母さんの持っている感情とか、そういう情的なものが、プラスもあるだろうし、マイナスもあるだろうけどそれが影響しないとはだれもよう言わんだろうと思うんですよ。
- 見城** 最近痛いからと麻酔をかける人が多いそうですが全然害がないはずがないと思うんですね。
- 井深** 陣痛ということがやっぱり 人間の脳は痛みとか、激痛とか、そういう刺激をうけて非常に頭をカリッとさせるわけなんですよね。そういうものによって子宮の収縮であるとか、そういうことが行われるんで、陣痛がそれだけ時間が長くて、その中に痛みがあるということは、お母さんにとって非常に意味があるということをごろ言われ出しているんですよ。だからお母さんが自分で痛みというものを受け入れるぐらいのつもりになってね。

見城 そうすると痛くなくなるんですよ。そりゃ、苦しくないと言ったらうそですけど。本当にあつという間なんですよ、後から思えば。そのときに、主人はどこかでお酒を飲んでいるんだろうかと思うと、カリカリカリと頭に血が上る、そういう意味では一緒にこうやっているとね。

井深 そのいらいらというのが想像できないくらい悪い影響を及ぼすみたいですね、何だか知らんけども。

見城 ひどいところですよ、初めて産むお母さんが、一体いまどういう状態で痛いのかということがわからないのに、看護婦さんが「まだですよ」とか冷たい声で行ってしまう。そうすると心細くて心細くて、これから出産だということに涙が出てきちゃうとか、もう二度といやだということになってしまうんです。もったいないなあと思って。

子育てはまずスタートが大切

井深 日本で問題なのは、文字どおりの乳離れじゃなしに、精神的乳離れというやつをどうするかというのが一番大きな問題だと思うんですよ。大学生になっても抱えているのよね、お母さんというのは。一人っ子であるとか、核家族であるとかいうことになるよね。そこから辺をどんなけじめで まあ、表でお仕事をしておられると、これは自然に独立的になってくるから、そういう心配はないと思うんだけど、何か一つのスタンダードと言ったようなものがあるべきだと思うんですがね。

見城 私が思うのは、とにかく最初は抱いて抱いて、そして肌で接するということが、赤ちゃんのときに。それで、その次に母乳ですね。それからその次に、何事も最初ときには心底力を注いでやってあげるといこと。離乳食になったら、その離乳食を手でつくったんです。どんなことがあっても。一番上の子も二番目も三番目もとにかく自分でつくって。裏ごししたり、つぶしたり、小さいすり鉢を買ってきて、これはいいと思うものを全部自分でつくって食べさせてうまく行ったら母にバトンタッチしたわけです。そういうふうは何事もその子が初めてやることは自分の手でやろうということで、インスタントものは一切使わなかった。

それで私、今回もしかしたらうまくいったかなと思ったのは、昨年幼稚園に一番上の子が入ったんですが、4月に入るときに、3月までに仕事をすごく減らしてきたわけです。ですから、1月、2月、3月というのは、テレビのレギュラーとラジオのレギュラーだけで、あとはほとんどやらないというふうにして、幼稚園に普通のお母さんが行くのと同じだけ行って、スタートのときってすごく忙しいんですよ。毎日のようにお母さんが行かないんですよ。送っていても、1時間ですぐ迎えにいくと。それがあって、さらに父母会があり何がありと子供と常に一緒に、それをうまくいぐために4、5、6月とできたわけです。

入園前の手続き、11月ごろに行きますね。どんな幼稚園にするか、私にできることは子

供に合った幼稚園を探すことだと思ったので、家から近くて、私がどんなことがあってもすぐ飛んでいけるように、自宅周辺で探したんです。(そのときに運動会を見にいったんです)自転車に乗せるとすごく喜ぶものですから、前に次男を乗せて、後ろに長男を乗せて、じゃあ、きょうは運動会めぐりと言うとキャッキョウ喜ぶんです。幼稚園の運動会が1日に3つぐらい重なるときもありますしね。

井深 その時幾つと幾つ？

見城 4歳と1歳半です。青山の方まで自転車で行きました、白金の方から。

井深 それで息子さんが選んだ？

見城 息子が選んだというか、子供がリラックスして見ていられるところというのをポイントにしたんですけどね。お母さんも子供も一体になって楽しんでるところというのが子供もリラックスしていいんですね。それで公立を選んだんです。

井深 精神的に安定した状態で、それが乳離れの最初なんじゃないかなと思いますね。

妊婦水泳で胎児も水になれる

見城 二人目、三人目はマタニティスイミングで、前の日まで泳いでたでしょう。そしたら、まず二番目は6ヵ月からベビースイミングに連れていったら、こわがないんです、水を。

長男の時はまだマタニティがなかった。いまスイミングクラブに連れて行って、やっとこわなくて飛び込むようになったんですけど、それと比べると二番目は自分でもう泳ぎましたから、6ヵ月から。

井深 普通は何ヵ月からするんですか。

見城 赤ちゃんは6ヵ月からなんです、ベビースイミングは。

井深 私の想像だけど、もっと早い方がもっとこわがらずに自然になるんじゃないんですかね。

見城 最初はね。ただ、水の音を聞いてたでしょう、お腹の中で。プールの喧噪のようなもの。だから慣れるのが早いという感じと、そうですね、自然なんですよ。

とてもそれ以上にいいのは、裸のスキンシップがあってね。私は水着で子供は小さな海水パンツをはいて、ほとんど抱いて最初はやりまずでしょ。水の中をバシャバシャ駆けて子供と触れ合いますから。それで二番目は大変にスキンシップが上手ですね。一番上と甘え方が違うんです。吸いつき方が上手なんです。肌にぴたっと吸いつきますし、お風呂でも裸で抱っこしたりすると、ぎゅーっと抱っこしてくるし、だからかえってこういう子の方がうまいぐあいにぱっと離れて、独立独歩する子じゃないかなと。

井深 おもしろいね、その結果というのは。

見城 それに気がついてから、長男の方は間に合わないかもしれないけど、まあ、やってみようというので、ずいぶん次男のことに触発されてスキンシップというのをやって。

井深 ジェラシーはどうだったですか。

見城 それはすごいですね。一番上の子にとって二番目の子が生まれたとき、二番目の子にとっ

て三番目の子が生まれたときがすごいです。二人ともいままた赤ちゃん返りなんです。長男、次男がいま赤ちゃん返りで、全部赤ちゃんと同じことをしてほしいと。

井深 赤ちゃんみたいになっちゃうわけですね。

見城 「僕、赤ちゃん」「僕、赤ちゃん」と二人とも来て、私が赤ちゃんにやることと同じことをやってほしいと。小児科の先生が、赤ちゃんが生まれたら、それは上の子にとって奥さんがご主人に恋人ができたと告白されたのと同じ、もっとそれ以上のショックだと言うんです。「実は僕は外に好きな女がいる」と言われたらいやでしょうと。いまこの子はそういう痛手を負っていると思って抱きしめてあげてくださいと言われて。

井深 それは非常に重要なことね。

見城 一番目の子も物すごく抱きしめて抱きしめて。そうしたらだんだん二番目の赤ちゃんをかわいがるんです。二番目の子は物すごい嫉妬心で、熱は出る、下痢はする、吐く、すごいですよ。

井深 それは全く心理的なものが。

見城 はい。二番目の子が大変だと思って、一生懸命抱いて抱いて、あなたは宝物だとかやっていたら、一番上の子が、「お母さん、僕だってさびしいよ」とひとこと言われて、ああ、ごめん、ごめん、あなたもそうだったわねと、もうこういうふうに両手に抱きしめて。ちょっと前に三番目の赤ちゃんを産んだ体でしたのに右と左に抱いて階段を上るんですよ。ベッドに行くときに抱いていってと、これは赤ちゃんを抱いていくから自分も抱っこしていかなきゃいやだと言うんです。この時期そうやってあげると卒業すると思って。将来兄弟で根が深くね、弟はいやだとかないと困るから。

井深 それはあるでしょうね。それがずっと育っちゃうということね。

見城 そうなんですって。先生に言われたものですから、兄弟仲よくなってほしいですからね。

井深 それは先生、いいこと言ったな。

見城 もう必死でね、力こぶを出してやりました（笑い）。

井深 きょうは大変いいお話を聞いたな。

おわり