

子育てサポートBOOK

●子どもといっしょに暮らすために●



特定非営利活動法人 ダルク女性ハウス



子育てをめぐる、
私たちの
“知らなかった!”



子育てが
苦手なのは自分だけだ
と思っていた!

そんなことはありませんよ!
大きくなってきた赤ちゃんにしがみつかれてパニックになったり、おっぱいを吸われる時にイヤな気持ちになったり……アレもコレもよくあること。
女性だからといって、子育てが初めから上手なわけはありません。子どもときあうのが辛いと感じる人もたくさんいます。
人の子どもならあやしたり一緒に遊んだりできるのに、自分の子どもには難しいと感じたり……。
そんな気持ちになることがあったら、支援機関に相談してみましょ。

子どもをどなたと
スッキリできてイイ
と思っていた!

どなたって気持ちがあつたよつに感じる
ことがあります、子どもの方は大迷惑。
本当は、お母さんが不安で困っているから、
ついでになってしまつてです。
一人で過ごすことに慣れていくと、自分が
困っていることに気づくのが難しくなります。
私たちの親は、忙しかったり時間がなかったり、さまざまな事情で子どもとうまくつきあえ
なかったことが多い。
そういう子ども時代を過ごす中で、私たちは
不安を我慢し、それをないことにするのを感じ
てしまったのです。

オムツ=紙オムツだ
と思っていた!

「紙以外のオムツがあるって知
らなかつたから、お金のない時は
お店で盗んでいました」
と言つてお母さんもいます。
昔は紙オムツはなくて、木綿の
布を使つていました。
たとえば、着なくなったTシャ
ツを洗つて四角く切つてオムツに
する。汚れたら洗えるし、そのま
ま捨ててもいいから、便利。

離乳食というものを
知らなかつた!

「タイカレーって、ハーブも入つ
てるから、赤ちゃんにもいいんじや
ない?」
「カップヌードルはどつ?」
「私はどん兵衛を食へさせているよ」
と言つてお母さんたち、どれもまち
がい!
カップ麺やカレーは赤ちゃんの食
べものではありませんよ。
市販のベビーフードやおかゆのよ
うなやわらかいものをあげましょ
う。

ママ友には
どんな相談もできると
思っていた!

ママ友の選び方をまちがえ
ると大変です。
私たちは友だちの選び方がよ
くわからないから、つい自分と
似ているような人や親切すぎる
人に近づいてしまつて。
その結果、依存しすぎ、依存
されすぎて共倒れになることが
よくあるのです。
保健所や役所にある子育て支
援の窓口に行つてみましょ。

ミルクと牛乳は同じだ
と思っていた!

「粉ミルクと牛乳は同じじゃ
ないの?」
「牛乳を水で割つたら赤ちゃん用
のミルクになるんじゃないの?」
と思つているお母さんたち。
粉ミルクは赤ちゃん専用のも
の。決められた分量をスプーン
で計つて哺乳瓶に入れてから、
お湯で溶かします。
牛乳は赤ちゃんのお腹をこわ
します。まちがえないで!

ちょっと怖そつに思えるけれ
ど、そつという相談先の方が、実
は安全たつたりするのです。
係の人たちは、子育て中のマ
マが不安を抱え、追いつめられ
やすい気持ちでいるのをよく
知つています。
ママ友とは、一緒に子どもを
遊ばせるだけの関係でいてね。
大事な相談はしないよつに。

● ゆうさんの体験 カレシは役に立たない

気がつけばいつも私のそばにいたのは、薬物をやめた女の仲間たち、保健師、支援施設のスタッフ、保育園の先生、主治医（精神科医）、子育て支援員だ。

私のカレシみたいなクスリを使う男たちは、仲間とワイワイすることが好き。私が妊娠したところまで喜んでた。

でも子どもの夜泣きがあったり、考えたよりもっと子育てにはお金がかかることに気づき始めると、目の前から消えていった。1枚きりの万札を持って「カネ増やしてくるわ」と言っただけで、3日も帰ってこなかったこともある。

子どもが生まれるまでは私もカレシも、食事や風呂や洗濯といった日常が果てしなく繰り返されるなんて（梅雨に洗濯ものが乾かずに泣いた

こともある）、そんなことは想像できなかった。

台風、大雪、地震、そして子どもと私が二人でインフルエンザにかかった時も、カレシは不安になり、そして家を飛び出したくなるらしく、一番困った時にはいつもいない。

保育園がなかったら、幼い子どもと私は生きていかなかったと思う。私のまわりにいるような男たちは子育てに役に立たない！とわかっていく。

そのぶん私はまわりにSOSを出すのがうまくなり、なんでも早めに聞いてみることを覚えた。「今日はすごく疲れてるんだけど、子どもを預かってもらえる？」とか。

とにかく夕食を食べさせてくれたり、子どもをお風呂に入れてくれる友人は本当にありがたかった。

面倒見のいい小児科を見つけて、子どもが

思う。

男はいなくなってしまうが、サポートたちは、いつも私のそばにいてくれるから。

* ゆうさん……現在40代。覚せい剤法違反で3年間刑務所に。出所後、支援機関の援助を受けて4歳の子どもを引き取る。

点滴を受けている途中で、（看護師さんが）私にコーヒーを差し入れしてくれた時には思わず泣いた。

子どもの入学にはお金がかかることを知り、自分の洋服は近所のバザーで買い、なんとかお金を貯めた。

そんなふうにも暮らしてクスリを止め続けると、女友だちができて、助け合えるようになった。また、女友だちと遊ぶのもうまくできるようになった。

オトコは変わってしまったけど、女友だち、自助グループの友だち、医者、保健所の保健師さんや、精神保健センターのスタッフとは長い付き合いになった。最後にはカレシは女を作って出ていってしまったけど、私は今も仲間となんとかやっている。

男と暮らしてこそ自分が女として価値があると思いついてきた時よりも、今は幸せだと



● はなさんの体験

子どもたちと再会できた！

処方薬の使い方がひどくなり、子どもたちは児童養護施設で暮らすことになった。私の住んでいた場所からは遠くて、別れる時に職員さんが子どもこの写真をたくさん撮ってくれた。その写真は今も大切に持っている。

精神病院に入院したけれど薬をやめることは難しく、気持ちはどんどんヤケになっていき、男性と付き合う、リストカットを繰り返すなど1年くらいはひどかった。

4回目の入院の時に、子ども支援センターのカウンセラーから手紙が届いた。

「元気にしていますか。依存症から回復するのは大変なことだと聞きますが、あきらめないでね」

私のことを気にかけてくれる人がいるなんて

フと一緒にできてくれた。自分の気持ちも言えるし、泣いても慰めてもらえる。本当に必要だったのは恋人やお父さんではなく、私の苦勞を理解してくれる、家族ではない別の人たちだと、わかるようになってきた。

子どもに定期的に手紙を出し、施設のスタッフに手伝ってもらい手作りの誕生日ロブゼントを送った。

1年が経つ頃、子どもの運動会を見に行くことになった。スタッフ同伴ならOKということで、スタッフの交通費もがんばって貯めた。運動会の前日、スタッフに、子どもが生まれた時は自分が若かったこと、実家もたくさん問題を抱えていたこと、風俗店で働きたがら子どものお親になってくれる人を探していたことなどを話した。

運動会に行ったら、子どもが回こつから「おかあさん」と呼んでくれた。涙が止ま

思ったことがない。びっくりして涙が出た。

それから2年かかったけれど、処方も切り、男性とも別れ、とうとうタルク女性ハウスに入所し、新しい生活が始まった。初めはとにかく1日も早く子どもと暮らしたいと思ったけれど、体力が落ちていて毎日のスケジュールをこなすだけで精いっぱいだった。

児童相談所へ手紙を書いて、支援施設に入所したことや面会をしたいと伝えたら、とりあえず子どもに手紙をくださいと返事がきた。ハウスのスタッフからの連絡も欲しいという。

わたしは相当ひどい状態だったので、児童相談所は心配していた。わたしが不安定だと子どもがすごくわかりすぎる。子どもには、お母さんは病院に入院して治療していると伝えている。それがわたしの現実だった。

児童相談所と話し合う時は、施設のスタッフらなかつた。先生の後ろに隠れていた下の子が、恥ずかしそうに現れた時、とてもびっくりした。

今では子どもたちに定期的に会いに行くと、電話もできる。子どもたちは遊びに忙しくてすぐに電話を切るけれど、それでいいんだと思う。

私は施設で、まだ子どもとの関係が始まったばかりの仲間たちの、運動会のお弁当作りや、子どもとの面会の同伴を手伝ったりしている。これからもゆっくり、子どもと成長してきたい。



* はなさん……現在 30 代。薬物依存でたびたび入院。入寮施設に入り、徐々に社会復帰。子どもたちとも会えるようになる。

普通の生活を知らなかった

気がついたら、わたしの家族はみんな売人でした。ほかの仕事をしたことがなかったから、それが普通だと思って生きてきました。

10年前に家族が相次いで亡くなり、自分を深く責めるようになりました。覚えい剤を使い、自分から警察署に駆け込む形で刑務所に入ることになりました。約3年の受刑でした。

自分を責め続けて、とても苦しかったです。刑務所を出た後も状態が悪くて、精神病院に入院することになりました。少し落ち着いてきたところで、精神障害者のためのグループホーム（住宅）に入ることになり、そこで依存症という言葉を初めて教えてもらいました。もっと早く知れたかったと思います。

そこから初めての普通の生活を送りまし

びついてきました。涙が止まりませんでした。今度こそは時間をかけて子どもたちと暮らしたいと思いました。自分が覚えい剤をやめて、やり直すことを信じてもらいたいと思いました。子どもを引き取るために引越しました。

社会に、子どもの暮らしや成長を支えるための専門家がこんなにいるとは思いませんでした。今まで行政の相談窓口は、自分がクスリを使っていたので怖くて行けませんでした。止めてからは保健師さんがいろいろな相

た。バス旅行に行ったり、しらふでパーベキューをしたり、スタップがひな祭りにちらし寿司を作ってくれたりして、人からの愛情を知ることになりました。

幻聴や妄想でおかしかった自分が、ホームの中で自分を取り戻し、幻聴や妄想に悩まされることが少なくなりました。それと同時に、自分が子どもたちにしたことが罪悪感と一緒に思い起こされ、自分を責めることが止まらなくなりました。

子どもは遠く離れた場所の施設にいたので、どうしたらいいのか、わかりませんでした。でも今度こそはいい母親になろうと、決心していました。スタップが児童相談所に連絡をしてくれ、3カ月くらい経って電話で話すようになり、連絡をし始めました。

別れてから4年たち、子どもに会うことができました。子どもは駆け寄ってわたしに飛

談を、どの窓口ですればいいかを手伝ってくれました。いつもは途中であきらめていた書類も、一緒に書きました。

そして刑務所を出てから4年目、まわりと時期を相談しながら、子どもと一緒に暮らすことになりました。就労支援で通っているカフェのスタップから教わった、麻婆豆腐や野菜炒め、オムライスを子どもに作っています。

先日、餓っていたハムスターが死んでしまい、子どもがワンワンと大泣きました。わたしは背中をさすってあげました。



●まゆさんの体験 勉強大好きになった私

必要なことは、依存できる先を増やすことだと思っ。

保護会にいる時に、ダルクを身元保証人にしたり子ども早く会えると考えて、いい子のフリをして入寮した。でも、児童相談所は面会をなかなか許してくれなかった。子どもを預けた時の私の印象が悪くて、今ふり返ると、無理もないなと思う。

ダルク女性ハウスで子育て支援をするスタッフが、子どもとの面会を交渉してくれた。子どもとの面会を交渉してくれ

た。
児童相談所の面会室で、おじいさんみたいな男性スタッフが私の子どもとボールで遊んでいた。私も仲間に入れてもらったら、いつものまにか私と子どもだけでボールを投げ合っ

とは、私自身がストレスを感じるのではないかと心配だった。

しかしなんとか彼の横で、リラックスしていられるようにもなった。部屋を片付けることは不得意だったけれど、ヘルパーさんが月に2回来てくれ、片付け方を教えてもらうようになった。

家で虐待があったため、家族の団欒の場も、自分にとっては、いやなことを思い出す、逃げ出したくなるような、追い込まれた場になってしまっ。

スタッフの勧めで私は高校へ行き、大学にも行った。昔を取り返すように勉強をした。ただ黒板を眺めて、先生に普通に質問すること、それが私にとって一番の気持ちのいい時間になった。

大学の図書館が、だーいすき。

*まゆさん……現在40代。覚せい剤法違反で6回刑務所生活。施設に入寮、各所から支援を受けて高校・大学に進学。子どもは定期的に泊まりに来る。

ていた。夢中だった。

「もう時間だから終わりにしましよ」と声がかかり、子どもに私が持っていたコンビニの無料の絵本を渡すと、すぐにそのイラストを染しそうに眺めていた。

会えたのはうれしかったけど、赤ちゃんの時に別れたその子は、4歳の男の子として現れた。

かわいいけれど、赤ちゃんの時間を一緒に過ごせなかった後悔はつきまとう。あの3年間、自分が覚せい剤を使ってしまう、償うために刑務所に入っていたが、その間、面会することはできなかったのだろうかと思う。

出所して10年が経ち、いま子どもは中学生になって、私の家に外泊するたびに隣で一日中ゲームをやっている。

私は父から性虐待を受けていたので、実の子の息子であっても男性と狭い部屋にいるこ



●のぞみさんの体験 障害のある子が小学校へ

子どもと二人で母子支援施設に入寮しました。

子どもが時々病院に一泊するような検査を受けますが、麻酔をして眠らせるので、本当に目がさめるのかと不安になります。母子支援施設の看護師が顔を出してくれたりして、その場から逃げ出したくなる私を支えてくれます。

私の子どもは、妊娠30週、低体重児で生まれました。生まれた時はとてもうれしかったけれど、生死をさまよっていて、障害が残るかもしれないと言われました。頭が真っ白になりボーゼンとしました。自分のベッドに帰り一人になった時に、涙があふれました。出産したばかりで、いっぱいいっぱいでした。

もろくに病院を訪ね、それまで関わってくれた機関に相談し、学校の見学もしました。

依存症の回復施設の顧問医（小児科）にいろいろなことを教わりながら、保健師でもあるスタッフと何度も話し合いました。

そうした長い経過のなかで、ようやく自分の中で考えがまとまりました。子どもは小学校の中の支援学級に通い、放課後は学童クラブに行くことにしました。私はほっとした気持ちでした。子どもも納得しています。

子どもの成長に沿って反抗期も起きてきていますが、まわりからは「ちゃんと子育てをしているから、反抗期を迎えているのよ」と言われます。

すべてが初めてで、びっくりすることばかりですが、なんとか二人でやっていきます。ありがとうございます。

いま子どもは、発達障害があり言葉の遅れがみられると言われています。気圧の変動に敏感で、落ち着かなくなり、怒りっぽく、テーブルの上に乗って叫んだりもします。私も疲れている時には耐えられません。

子育てが大変すぎるので、彼氏を作ろうとがんばったこともありましたが、うまく行きませんでした。男の人とのいい関係づくりはむずかしいなと思います。

依存症の回復施設で行われている、母親のためのミーティングで私は安心しますが、子どもはもっと安心してみたいのです。

子どもとママたちと一緒にご飯を食べよう、プールやショッピングセンターに行こうといった企画に参加することが、大きな支えになっていきます。

子どもが小学校に入学する頃になり、子どもの特性を考慮してどうすればいいか、記録を

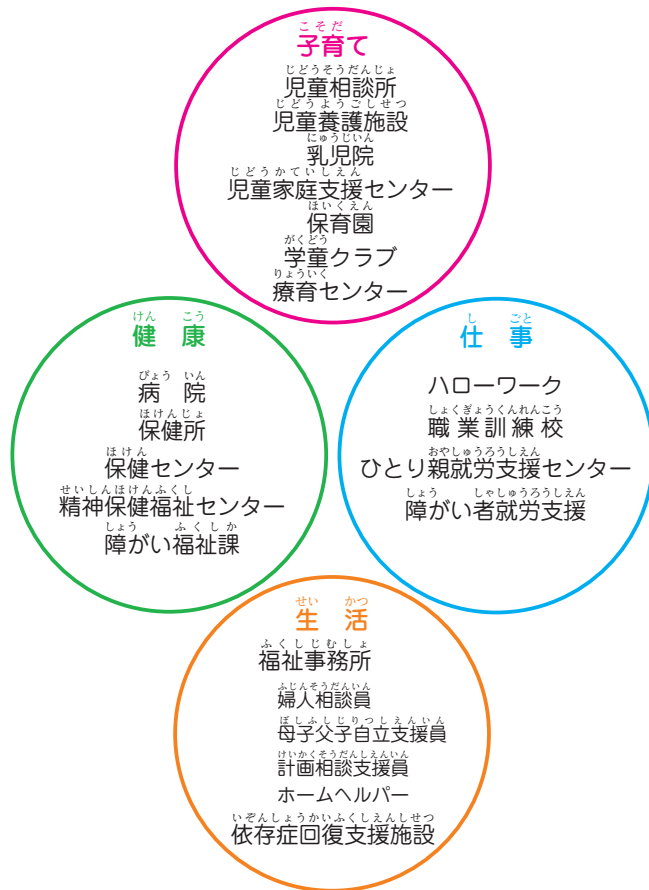




近くにどんな支援機関がある？チェックしてみよう

- ・児童相談所：子どもの相談ができる
- ・児童養護施設、乳児院：子どもを預かってくれる
- ・児童家庭支援センター：地域で子どもの相談ができる
- ・保育園、学童クラブ：日中子どもを預かってくれる
- ・療育センター：障がいのある子の相談や療育ができる
- ・保健所：精神障がいや難病担当の保健師に相談できる
- ・保健センター：妊娠から乳幼児までの相談ができる
- ・ハローワーク：仕事探しの相談ができる
- ・計画相談支援員：サービスを受けるための相談ができる
- ・ホームヘルパー：家事の手伝いをしてくれる
- ・依存症回復支援施設：依存症からの回復支援をしてくれる（タルク女性ハウスなど）

どんなところに相談できるの？ 困っているお母さんと子どもを助けてくれる支援機関



*本冊子は2016年度ファイザープログラム「心とからだのヘルスケアに関する市民活動・市民研究支援助成事業 薬物依存女性の子育て支援」により作成されました。



*本冊子の記事は、実際にさまざまな支援を受けて子育てをしてきた体験者へのインタビューをもとに、当事者（仮名）の承諾を得て編集・構成したものです。

2018年4月30日発行

－本冊子の複製ならびに記事・イラストの転載禁止－