

希望の種

ふくおかNPOファイル

③

「産後うつ」という言葉をご存じでしょうか。日本では出産した女性の10人に1人が「うつ状態」だと診断を受けています。

妊娠・出産・育児は通常ハッピーな出来事ですから、お腹が大きい時は心配されていても、「産んでしまえば楽になる」「赤ちゃんの笑顔を見ると疲れも吹き飛ぶ」なんてイメージが先行しがち。

でも、実際は肩こり、腰痛、急な肥満、赤ちゃんの夜泣き、不眠など苦労がいつぱい。精神的にも浮き沈みが激しくなったり、働きにも出られず、家にこもりがちとなったり、夫との関係がギクシャクし始

マドレボニータ福岡

活動拠点＝福岡市西区
メールアドレス＝risafujimi@gmail.com

産後うつと一緒に解消

めたり…。
藤見里紗さん(39)は東京に住んでいた5年前に長女を妊娠。それを機に、それまで勤めていた保健体育の教師を辞めました。次の職業を模索し、様々な講座や研修に参加し続けていた中で、出産した女性

をテーマに話し合う中で、自らの悩みや目標を客観的に見つめ直せたといいます。ビジネスとして回るシステムや、深くコミュニケーションを取り合う組織体制に感動した藤見さんは、マドレボニータの認定インストラクター

など注目を浴びています。東京都杉並区と連携し、区内で出産した母親であればハウチヤー制度(子育て応援券)で無料受講ができる仕組みもあります。
マドレボニータ福岡は、福岡市・天神と西区姪の浜で週1回の定期クラスを開催しています。福岡市や子育て支援のNPOなども連携し、福岡市東区、糸島市、久留米市、佐賀県でも出前講座を開催するなど、徐々に活動が広がっています。

の心と体のケアを行う「NPO法人マドレボニータ」に出会いました。そこで「産後ケア」に、体育と保健の授業と一緒に実現できる可能性を感じたと言います。

マドレボニータはスペイン語で「美しい母」の意味。法人の活動では、バランスボールを使って産後の衰えた体力と筋肉を取り戻す有酸素運動のほか、1人の女性として母親同士の対話も重視しています。「妻」「母」という役割から離れ、人生、仕事など



バランスボールを使った有酸素運動。産後に衰えた体力と筋肉を取り戻す効果がある

ただ、藤見さんは性教育専門の保健体育の教師だったため、インストラクターとしてはプロでも、営業や広報、経理など、団体運営の全ての技術に精通している訳ではありません。今後、さらに活動の幅を広げていくためには、彼女にとっての良きビジネスパートナーの登場が期待されます。

原則毎週月曜掲載