

まえがき

妊娠や出産、子育ては、女性にとつては人生においてとても大きな転換期となります。

食事を気にしたり、仕事をセーブしたり、外に向いていた意識がぐつと自分の体・内側に向けられる時期と言つてもいいでしょう。

その大きな転換期をきっかけに妊娠や出産、子育てを初めて考え、それまで知らなかったことの多さに驚き、自分とは別の尊い命の人生が始まることに大きな責任を感じることもあるでしょう。

私も娘がお腹に宿つたと知ったとき、望んでいた妊娠だったのにもかかわらず、一つの命の始まりに（もう元には戻れない……）その重責にいたたまれなくなつたことがあります。妊娠期つて、出産の日になつて無事に生まれてくる保証もなく、お腹の中の状態が見えてわかるわけでもなく、「不安」はいつも心のどこかに存在します。でも、その「不安」が自然なことだということは経験をしてみて初めてわかつたことです。

子育てが始まつてもいつも心のどこかに「不安」がいて、ときどきそれに押しつぶされそうになることもある。それも自然なことなんですよね。

今、お母さんたちは仕事や家庭でも頑張り、子育てにも頑張っています。私は母になってすぐ、「世の中のお母さんってすごい！」と心から感動することだらけでした。授乳期は夜中の3時間おきの授乳で年中寝不足、ベビーカー移動だとエレベーターを探すのが至難の業、おむつ換えができるトイレもチェックしとかなきゃダメだし、子連れで行けるレストラン探しに明け暮れる……。私の場合、「仕事も家事も子育ても全部完璧にできない！」と早々に両手を挙げて降参しました。

他の頑張っているお母さんたちを見て、「私は頑張れない」と思ったのです。

と言っても、決して悲観的ではなく、私の場合は「ではそれを頑張らないで楽しくやる方法ってないかな？」と思考を転換してみました。

「妊娠中は母体にも胎児にもストレスは大敵」そんな情報は妊娠前から聞いていたので、とにかくどうしたらストレスを回避できるか、できる限りの方法を考えてそれに意識を集中させました。

私は妊娠がわかったと同時にひどいつわりで3カ月寝たきりになり、水も喉を通らない状態になりました。それまで他人に頼らず、なんでも完璧にこなしていた私がトイレに行く（のも必死！）以外は布団から出られない状態。こんなんで赤ちゃんが育つのか、無事産めるのかと不安しかない日々の中、心配した仲間たちが私の手となり足となり支えてくれました。食事や身の回りのことも、価値観が同じで気心知れた仲間たちには安心してお願いできました。しかし、それまであまり人に頼ったことがなかっ

た私にとって、すごく勇気のいることでしたが、恥ずかしいとか、頼って申し訳ないとか、そんなことを言っていられない瀕死（大袈裟でなく！）の状態。素直に「助けてほしい！」と心から初めて言うことができた瞬間でした。私自身を全て開示し、弱さやみつともなさ、心細さなど全て私の中にある感情をそのまま明け渡したら、仲間もそれをまんま受け止めてくれたのでした。

弱さを明け渡したら、あとは不思議と強くなるものですよ。本当の強さって、自分の弱さを認めて他人にも明け渡せることかな、なんて思いました。

その経験があつて、私はとても精神的に強くなつたと思います。自分一人で得たものでなく、紛れもなくお腹の中の赤ちゃんや仲間がいたからこそその経験。人は一人では成長できない。それを痛感したのでした。

こうして私たちが大きく成長する時というのは、どうしようもないピンチをチャンスにできた時。苦しいことや大ピンチが進化成長において不可欠なエッセンスだとしたら？ 少し前にも書いたように、それを「頑張らないで楽しくやる方法」を見つけるといふ発想の転換を試みることをお勧めします。

でもね、実はその発想の転換の先にあることこそが、自分の中の自然な発想だったりします。この本

はきつとお母さんたちの子育てにおいて、または一人の女性として生きる中でたくさんの「不安」「心配」「恐れ」といったピンチを味方につけて人生を好転させていくヒントをお伝えできるのではないかなと思っています。

私は年間を通して野外で保育をする森のようちえんを主宰していますが、本当の自分の気持ちが変わらないお母さんたちがたくさんいることに気がつきました。不安なのに大丈夫と気持ちをすり替えたり、無理に前向きに振る舞ったり。そういうお母さんの方が世の中に圧倒的に多いということにも。もちろん保育者もそうです。だとしたら、そんな大人のいる「環境」で育つ子どもたちは自分の気持ちが変わらなくて当たり前。

そこで日々自然の中で過ごしていると、絶対的に一般の幼稚園・保育園などでの保育では得ることのできない「あること」が存在することに気がつきました。その「あること」は子どもたちだけでなく、大人にとつての自分の在り方の問い直しができ、もう一度自分を自ら育て直すことができることだったりします。

この本は自然の中で発見した「あること」を通して、頑張っているお母さんから楽しんでいるお母さんになるヒントをお届けできればと思います。