

実の母に **「母親失格！」**

の烙印を押され死ぬ気で落ち込んだ
ママが起こした奇跡

著作権について

「著作権について」本書は著作権法で保護されている著作物です。本書の取り扱いには以下の点にご注意下さい。本書の著作権は奥村葵(以下、乙と称す)に帰属します。本書の開封を以って下記の事項に同意したものとみなします。

✓ 本書は極めて秘匿性の高い内容となっております。従って乙に許可なく、本書の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段(印刷・複製・流用・転売・公衆送信等)により、複製・流用およびウェブサイトへ転載する等の行為を固く禁じます。

✓ 著作権等の違反行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行なった時は関係法規に基づき損害賠償請求を行なうなど、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行なう場合があります。

✓ 本書に謳われている情報は作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正・情報の最新化並びに見解の変更等を行なう権利を有します。

「免責事項」

本ウェブサイトへの情報掲載にあたって最新の注意を払っておりますが、その内容に誤りや欠陥があった場合にも如何なる保証をするものではありません。

本書をご利用いただいた事により生じた損害につきましても、一切の責任を負いかねます。

※インターネットでの公開や悪質な書き込みを行なった事が確認された場合は厳正に対処させていただきます。

【推奨環境】

電子書籍に記載されている URL はクリック出来ます。

見れない場合最新AdobeReaderを下記ページよりダウンロードして下さい。

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

「鼻の穴からスイカ出すぐらい痛いらしいよ・・・」

なんてうわさ話もあったりして、妊娠したばかりの頃は「痛いのはイヤだな～～～」なんて不安ばかりが頭を駆け巡っていた。

あの頃のわたしは、「わたし」しか見えなかったな～～。

きっと、自分の事しか見えていない時は、自分の事だけを心配するモノなんだと思う。

でも、いつの日かそんな不安はどこかへ消えてしまっていて、気がついたらお腹に向かって、ひたすらに愛情を注ぎ続けてる自分がいたんだよね。



とっても不思議な感覚だったけど、その頃にはこのあと自分が痛い思いする事なんて気にもならなかったし、むしろ全てが愛おしく、全てが幸せに思えてならなかった。

そうやって、気がついたら「わたし」から「母親」になっていったんだと思う。

「はやく会いたいな♡」

「元気に産まれてくれるかな？」

「将来はどんな子になるのかな？」

「兄弟はなんくらい欲しいかな？」

そんな事ばかり考えて、頭が幸せでいっぱいだったその時、、、



う、、、産まれた～～！！！！

8がつ13にち火曜日の16時38分27秒

[2216グラム]の小がらで、元気に泣きわめいているこの男の子が、どうやら[わたしの子]らしい。

と言うか、鼻からスイカってウワサ流したのって誰！？

その3倍いたかったわ！！！！

・・・まあ、それはさておき。

予定より早く産まれちゃったせいなのか、他の子よりひと回り小さいわたしの子を見て、「りっぱに産んであげられなくて、ごめんね・・・」と、ちょっと悲しくなった。



今思えば、それがわたしの「不安ラッシュ」の始まりだったと思う。

死ぬほど痛い思いして「精魂尽き果てた・・・」とグッタリしていた後からはもう、息をつく暇もないほど忙しくて、「ああ、これが子育てか・・・」って実感した。

おっぱいあげたり、オムツ変えたり、抱っこしたり、ミルクあげたり、寝かしつけたり、もう本当に大変・・・！！

あ、そうそう。



ウチの子の名前は「颯太」
わたしと夫2人で決めた名前。

どんなに大きな風が吹いても倒れないで
迷わず進んで行けますように・・・と。
あと、なんかカッコイイから（笑）

これからは颯太といっしょに、どんなに幸せな日々がわたしを待ち受けているのだろうと、ワクワクでいっぱい！！

・・・になるはずだったのに・・・



何でだろう？

幸せを感じるどころか、わたしの心がドンドンすさみ切っ
ていってる気がする・・・

何でだろう？

わたしじゃないわたしが、颯太に対しても夫に対しても
「黒くすさんだ心」で見ってしまうのは。

何でだろう？

気がつけば涙があふれてくるのは。

何でだろう？

夫や両親に暴言を吐いてしまうし、まだ上手に自分の頭も
支えられない颯太にイライラしてしまうのは。

もしかしてわたしって、性格悪い？

もしかしてわたしって、颯太のママ失格！？

が一ん・・・って感じ。

そんなわたしの事はおかまいなしなのか、

「ママなんだからこれぐらいちゃんとしなさいよね！」 「颯太のことかわいくないのかよ！」 って・・・

うるさ～～い！！！！

もう、夫やお母さんの話を聞くだけでイライライライラ！！

そりゃわたしだって本当はもっと上手くやりたいし、颯太の為に「**良いママ**」になりたいよ！！

でも、自分でも自分が嫌になるくらい、それができないんだよ・・・！！

理屈じゃないんだよ・・・

妊娠した時は、みんなが喜んでくれた。

男の子かな！？女の子かな！？

生まれてきたら何してあげようか！？

こんなところ行きたいね！！

妊娠中は、みんなもわたしも、期待に胸を弾ませていたのに。

どうしてこうなっちゃったんだろう。





ちょっとちょっとそこのお母さん！
そんなにふさぎ込んで一体どうしたの？



どうしたもこうしたも、
もう何もかもうまくいなくて！！



あら～ヨシヨシ・・・
あなたそれきっと”オキシトシン”不足ね



オキシトシン？



そう。オキシトシン。

(いやいや、オキシトシンって何よ・・・)



”オキシトシン”というのは
ホルモンの一種です。

<オキシトシンホルモンってなに？>



- ☆脳の視床下部というところから出るホルモンです。
- ☆別名「愛情ホルモン」「幸せホルモン」ともいわれています。
- ☆日常でも微量に分泌されているホルモンです。
- ☆毎日ストレスを受けても生きていけるのはこのホルモンのおかげ。
- ☆女性でも男性でも子供でも、分泌させることができます。



何だか難しくて良く分かんないけど
このホルモンがわたしに足りないって？



そうそう。
あなたの不安やイライラはおそらく
オキシトシンを増やせばなくなりますよ



ほ、ほんとうに・・・??



本当。もう安心して☆

突然の陣痛から、何が何だかわからないまま颯太くん産まれちゃったけど、とっても痛かったよね。いきまないでって言われても、力が自然と入っちゃいましたよね。

それからすぐに颯太くんの世話が始まって、身体中あちこち痛くてだるくて眠い中、休まずに颯太くんの世話をきて死ぬほどキツかったと思う。

子育てなんてやった事なくて、何が何だかわけが分からないなか、よく頑張ったね。

本当に本当にお疲れさまでした！



ううう・・・ありがと～～
正直ひとりでキツかったよ～～



で、どうすればこのキツさから
解放されるの？



オッケー！
じゃあとりあえず今の状況を
くわしく聞いてもいいかな？



とりあえず、泣き止まない颯太に
「イライラしちゃう」のがつらくて



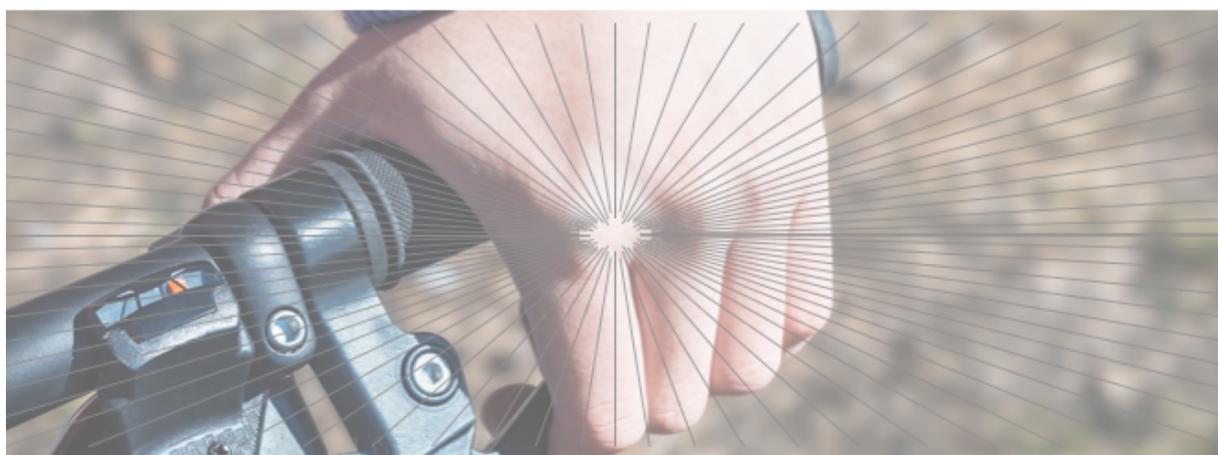
本当はイライラしたくないのに・・・
ニコニコ笑いかけてあげたいのに・・・



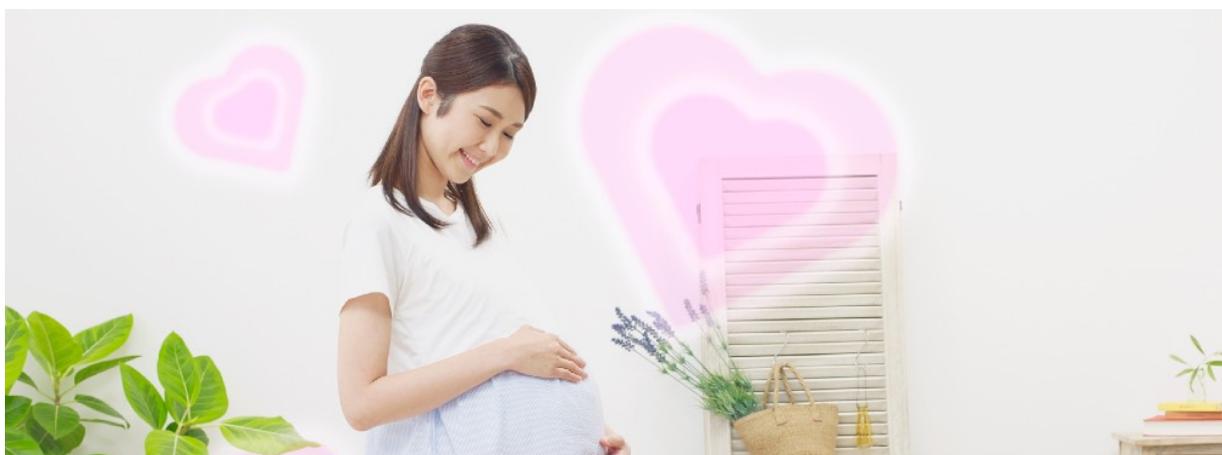
うんうん、分かるよ。
泣き止まないから落ち着かないし
ママは眠れなくてイライラするしね！

妊娠中にママが受けたストレスは、ダイレクトお腹の赤ちゃんに伝わってしまいます。小さな赤ちゃんが大きなストレスを受けたら、もちろん成長にも影響が出ます。

だから、妊娠中のママは脳のストレス反応に思いっきり「ブレーキ」をかけているんです。



もちろん、妊娠中もストレスは受けているんだけど、強制的にブレーキをかけているから、それを感じないんですね。



だから、妊娠中は全てが幸せに感じられます。



確かに・・・！！
わたしも颯太がお腹の中にいる時は
毎日とても幸せな気分だったわ！！

でも、妊娠中にかかっていたブレーキは、出産後にいっきに解放されてしまいます。



とつぜん解放されたストレスに、しばらく困惑してしまう時期がありますが、90%の女性はしばらくするとふつうのストレス状態に戻ることができます。

しかし、それができない方もいます。そして、これは自分ではコントロールできないことなのです・・・！！



自分ではコントロールできないのに、
「わたしが悪い・・・わたしが悪い・・・」
と思い込んでしまうママがほとんど。

そういった「ストレス大波乱」時期が産後初期にやってきます。そんな大波乱の中でも、ママの脳は強制的に、そして急激に変化していきます。

その”脳の変化”によってママのストレスはさらに急上昇！

その原因は「**ピリピリ警戒網**」にあります。



ピリピリ警戒網??



そう！ピリピリ警戒網

昔々までさかのぼれば、**子どもの父親**にですら、自分の子どもを食べられてしまうかもしれない時代もありました。

そんな時代にいれば、子どもを守るために、反射的に「全てが外敵！ピリピリ警戒網をはりめぐらせよ！」という指令が脳から出るようになったのです。



たとえば、産まれたての颯太くんに
近付く相手に「手洗ってきたの!？」
なんて言ったりしなかった？



めっちゃした!!
パパにも両親にも
「ちゃんと消毒してさわって！」って



それも「ピリピリ警戒網」ね!



な、なるほど~~!!
そうだったんだ~~!!

つ・ま・り・ . . . !!

ママが出産後にいっつもイライラするのは「**子どもの命を守るため**」の、とっても**愛情にあふれた機能**なんです。

昔々の原始的な脳が強制的に「ピリピリ警戒網」を張らせるから「イライラする」＝「子どもの命を守ろうとしている」なのです。



そうだったんだ～～・・・
わたしの性格が悪いのかと思って
ずっと悩んでたけど良かった～～



アレ？
でも、颯太にまでイライラするのは
おかしくない??



お！いい質問！



**それは「共同養育」が
できていないからだよ！**

(そういえば第1話の動画でそんな話してたな・・・)

さっきも言った様に、昔々はお父さんにすら子どもを食べられちゃう様な過酷な環境だったから、強制的に「全てを外敵」と見なしてしまうのが「ママの脳」だった。

ただ、「この人は外敵ではない」と安心すれば話は別！

「この人になら子どもをさわらせても平気」

「この人ならこの子を任せても大丈夫」

「この人はこの子を大切にしてくれる」

「この人はわたしを大切にしてくれる」

↑この様に感じられる行動をとってくれる相手には、少しずつですが心をひらいていきます。



この「心をひらいていく」が
大きなポイント☆

「全てが敵モード」のときのママの脳は、「**もうこれ以上受け入れられない！！**」というくらいストレスでパンッパンな状態です。

しかも、産後は妊娠中にブレーキをかけて溜め込んでいたストレスがいきなり解放されている時期でもあります。



**そんな状態の時に
ふつうで居られるはずがない！**

最悪の場合死んでしまうくらい、致死量ストレスのストレスを受け止めているわけですから、少くとも子どもにイライラしてしまうのがふつうですよ！ママだって人間なんだから！！

だから、自分と子どもを大切にあつかってくれる、守ってくれる「**心をひらいける相手**」をどんどん増やしてい久野がストレス緩和にはとても効果的です。

1人より2人、ふ2人より3人と、増やせば増やすほど、ママは受けすぎたストレスから解放され「**余裕**」ができるので、自分の子どもにもイライラしなくなります。

そうやって「**みんなで共同で育児する**」のが人間の本来の育児です。



そうしたいのはママママなんだけど、
育児をてつだってもらえるような環境を
用意するのは正直難しい・・・



お。ようやくここで
オキシトシンの出番ね☆

(そういえばそんな話してたな・・・)

実は、さっき伝えた「共同養育」という方法は、今の世の中ではほとんど実用性がありません。言い方が悪いかもしれませんが、「今は昔とは違う」からです。

しかも、「共同養育」というのはあくまで「ストレスを和らげる効果」しかないのに対して、オキシトシンを使った育児なら「ストレスを幸せ」に変える事ができます！



ストレスを「幸せ」に！？

本来、子どもを育てるといのは、あなたが妊娠中に感じていた様に「全てが幸せに包まれた最高に至福なイベント」なのですが、、

それがいつの日か、人にイライラし、状況にイライラし、ついには子どもにもイライラしてしまうイベントに変わってしまいました・・・。



なぜなら、
オキシトシンが
不足しはじめたから！

オキシトシンは別名「幸せホルモン」または「愛情ホルモン」と呼ばれる「至福を感じる為に必要なホルモン」です。

そして、この「オキシトシンホルモン」が最も大量に分泌されるのが、産後の「ストレス大波乱時期」です。

つまり、子育て中のイライラや不安は”幸せの種”なのです。

しかし、その事を知る人はビックリするほど少ないです。



知らなかった〜〜！！

そう。

オキシトシンが不足している理由は他でもありません。
「知らないから」です。



オキシトシンって
どうやって作るの??



作り方はいっぱいあるけど、
例えば”おっぱいをあげる”と
大量のオキシトシンを作れるよ☆

おっぱいって、はじめはとっても痛いですよね～～(>人<;)

乳首から血をにじませながら、吸われるたびに激痛がはし
る！！しかも全然出ない！！！！



それ、めっちゃ分かる～～！！

あの痛みを耐え続けると、だんだん慣れてきて、ふつうは
ちょうどそれくらいの時期からいきにおっぱいが溢れ出
てくる様になります。

おっぱいがちゃんと出る様になって、吸っている赤ちゃんを見ているあの瞬間のオキシトシン分泌量はすごいです！

ちなみに、、、

おっぱいが出ない〜〜！！

となげくママはとっても多いですが、その多くは「わたしはおっぱいが出ないタイプなんだ」と、諦めてしまっていることが原因だったりします。

おっぱいが出ない原因こそ、オキシトシン不足であることが多いのに・・・。

おっぱいが出ないからと放っておくと、おっぱいが張ってくるので、搾乳機を使ったりしているママが多いですが、出る出ないは関係なく、自分の子どもが吸っている時にオキシトシンはより多く作られるのです！

おっぱいは出ないからこそ、吸わせましょう！！



そうだったんだ〜〜！！

そうやってオキシトシンを作れば作るほど、ストレスは驚くほど「幸せ」に変わっていきます。



おっばい以外にも
大量のオキシトシンを作って
ストレスを幸せに変えたくない??



そりゃもちろん変えたいよ!!



たくさんのオキシトシンを作れば、
子どもや家族の時間が変わるだけじゃなくて
あなたの好きな事も楽しめるようになるよ☆



え~!?めっちゃ楽しみ!!
子ども産んでから好きなことなんて
もう一生できないと思ってた!



そんなことないよ!!
今のイライラや不安が幸せに変われば
自分のことを楽しむ余裕が絶対にできるから!!



だから、一緒にがんばろう！！



はい！先生！！
わたし颯太の為にもがんばる！！

奥村葵です☆

『実の母に「母親失格」の烙印を押され死ぬ気で落ち込んだママが起こした奇跡』

はいかがだったでしょうか？

私は1000人以上のママやご家族と関わらせてもらっていますが、そのママたちの悩みに、同じものはありません。

それもそうですよね。

生きてこられた背景や、お子さん、ご家族もそれぞれ違うので、一般的な答えなんて当てはまらないんです。

しかし、たくさんのママたちが口にされるのは、
”こんなはずじゃなかった。”という言葉です。

妊娠中に思い描いていた産後や子育てと、とても離れてしまうんです。

それはなぜでしょうか。

出産前には、楽しみにしていてオキシトシンがとても良く出ていたのですが、産後は予想外の展開ばかりで心がついていかず、また出産後の疲れで、オキシトシンを上手に分泌させられていないんです。

その証拠に、私が関わらせていただいたママは、最初はオキシトシンどころではなかったのですが、関わっていくたびに、みんな各々の方法でオキシトシンを上手に分泌して、幸せママになっています。

第2子のご出産の報告や、毎年の年賀状（LINEですがw）でも、楽しい様子がひしひしと伝わってくるほどです。

このように実績があるので、私は胸を張ってあなたに”オキシトシン子育てプロジェクト”をお届け出来ています。

自信がないと、このようにお届けするなんて、私にはできなかったかもしれません。

でも身近なママだけでなく、配信することでより多くのママを幸せママに変身させる自信が、今の私にはあります。

ということでレポートは以上となりますが、引き続き”あおい流オキシトシン子育てプログラム”をご覧いただければ幸いです。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

