



## HEART to HEART

### tea time

## 10～12月こうのとり外来の成績

### information

### 編集後記

### ☆Nさん☆

日頃は大変お世話になりありがとうございます。吉川先生はじめ職員の皆様には感謝の気持ちで一杯です。5年前「不妊」と知った時から今日まで私なりにさまざまな思いを抱えながら過ごしてきました。初めて諏訪マタへ勇気を出して訪れた日、「やっと自分を心身共に受け入れてくれる場所に出逢えた、ここでなら胸を張って治療を受けられる」と相談室で話した事は忘れられません。

ずっと周囲を気にしながらコソコソと通った地元の病院では、常に不妊患者は後回し。「ここは産科ですから」と言わんばかりの雰囲気の中、いつしか私は弱者にならざるを得ませんでした。「世の中にはもっと辛い事に耐えて頑張っている人がいる、何故私だけなんて思っちゃだめ。負けるな」そう自分に言い聞かせて精一杯笑って元気一杯に振る舞ってきたけれども心は真っ暗闇。先の見えない日常への焦りと不安でどん底の毎日でした。何の結果も出ないまま、11回の人工授精と3回の体外受精を機械的に繰り返すうちにこのまま続けていても駄目かも知れない、とあって最後の望みをかけてここへ辿り着いたのでした。

ここへ来て私は、この4年間ずっと自分の全てを理解してありのままの自分を受け入れてくれる場所を探して、もがき苦しんでいたんだという事に気付きました。痛い治療が辛かったんじゃないんです。心が辛かった。やっとここに来て自分の居場所を見つけた思いでした。「ここでなら妊娠出来るかも。出来なくても納得して治療をやっていられる」一筋の明るい光がさしこみました。

吉川先生のお陰で1年で3度の陽性反応が出ました。しかし、1度目は6週前で完全流産。2度目は化学的流産、3度目の今回は10週目いよいよここを卒業して地元の病院へ転院するというその日に胎児の心拍が停止している事が確認され、まさかの流産となりました。青天の霹靂とはこういう事でしょう。2日後に予定された掻爬までの時間、この辛すぎる出来事に何の意味も見いだせず苦しい時を過ごしました。主人と二人枯れる程涙を流しました。やっとの思いでまた、二人で前を向いて歩いていこうとお腹の赤ちゃんに感謝の気持ちでさよならを出来ました。

今は、どんな辛いことでも一緒に乗り越えてくれる優しい主人が居る、心配してくれる両方の両親、姉妹、友達もいる。そして何より吉川先生始め諏訪マタの皆さんがついてくれる、決して1人ではない、沢山の人間に支えられている、そう思っています。こんなに沢山の試練を与えられ、それによって私は同じだけの優しさ、強さをもらいました。物事全てに意味のない事などない、そう信じています。治療を通して心も体もいろいろな経験をして今やっと「私には私の歩み(ペース)があるのかな」と思えるようになりました。今当たり前にある日常がかけがえのない幸せだという事、そんな穏やかな気持ちで会った事の出来なかった小さな小さな命に教えられました。

思えば1年前の私は嘘でもいいから、妊娠検査薬のプラス反応をみてみたい、なんて言っていたのです。それからしたら何と大きな進歩の年だったでしょうか。信じれば願いは叶う。そして今年こそ。明るく元気に、私らしく頑張ります。

## 10月～12月こうのとり外来の成績

妊娠 75 人	採卵	409人
(IUIを含む)	胚移植	367人
	妊娠	138人

## information

体外受精の料金改定に伴い相談室も一部有料化とさせて頂くことに致しました。午前・午後の診察時間内での相談室のご利用は、従来通り、短時間でちょっと聞いてみたい時や、話したい時など気軽にお入り頂いてかまいません。午後の一時～二時・二時～三時の予約制のみ、一時間二千円となります。

予約の方法は従来通り、午前中に0266-28-6101-288へお電話頂きご相談されたい内容をお伝え下さい。治療全般の事なら看護師、人工授精・体外受精に関する事は培養士、メンタル的なことはカウンセラーと、みなさんのご希望するスタッフをおっしゃって下さい。

### 編集後記

小平:先日車を買いました。新しいので上機嫌で乗っています。

最近の車はとても静かで整備もいいので毎日の通勤時間はとても快適。通勤だけでももったいないと、この車で暖かな伊豆の温泉に行くとか、またはおいしい食べ物がたくさんある日本海側の温泉にするか思案中。考えるだけでワクワクしてきます。

中島:みかん狩り、ブドウ狩り、もも狩り、メロン狩りなどいろいろ行きましたが、季節はもうそろそろちごのシーズン。今年はまだ行ってないので早く行きたいと思っています。甘くて大粒が好きです。今までの最高は110個。今年は何個食べれるかなあ。その後は、さくらんぼ・・・。

小林:買い物をしていたある日の出来事。「あっ、この人絶対に知り合い!」とテンション高くご挨拶をした所、相手の人は??? とした顔つき。あれ、おかしいなあ・・・とよくよく考えたら、なんと私がよく行くスーパーのレジ係の人でした。恥ずかしくて少しの間そのレジは通れませんでした。(;-\_-)

保科:最近寒い日が続いています。病院の中に入ると快適ですが、家に居るとやっぱり寒い。ストーブの前やこたつの中から動けません。そんな私ですが諏訪湖が一面凍っていてそこに鳥達の姿を見つけると、冬の諏訪もこれまたいいなあと思います。寒さの中でも、散歩すると気持ちいいです。

渡辺:卒入学・就職のシーズンですね。ちまたに真新しい制服やリクルート系の洋服が出回るのでフレッシュな季節だなと感じます。一旦社会に出てしまうとそんな新鮮な気持ちになる節目は中々ないですよね。だからあえてこの季節に、新しい何か挑戦するの気持ちを引き締まっていきたいかなって思っています。

## HEART to HEART

### 『心が緩むということ ～カウンセリング体験談より～』

〈Yさん〉

あるがままの気持ちを出し続けていたら、私の話しの向きが少しずつ変わっていった



11月30日、この日は体外受精10回目の判定日でした。判定は残念な結果となりましたが、この日は私にとってたくさんの大切な『気づき』があった日でした。そこで起きた心の変化について皆さんにお話したいと思いこれを書かせて頂きました。

私は独身の頃から子宮内膜症があり、生理痛もかなりひどくて諏訪マタに通院していました。院長先生からは、「早く結婚して子供を作らないと内膜症がひどくなるし、子供もできにくいから」と言われていましたが、なかなか結婚のチャンスに恵まれぬまま30代になっていきました。結婚したとしても子供は出来ないのかも、そういった思いが結婚という事に線を引きさせていたのかもしれない。そんな時彼(主人)と運命の出逢いがありました。おおらかで優しい人。すぐに結婚へと話しが進みましたが、私は内膜症の事を隠してはおけなかったので正直に告げました。もしかしら、子供の望めない私かもしれない。でも、私のその告白に彼は一切戸惑う様子もなく、「一緒に生きて行こう」と言ってくれました。嬉しかったです、本当に・・・36歳の時でした。

結婚後すぐに体外受精を開始しました。しかし、毎回判定日を待たずして生理が始まってしまうので、診察室では「反応、出ていないです」「そうですね」という淡々と短い時間で終わってしまいます。しかしドアを開けた途端現実になり、ショックと絶望感に襲われて自分が自分でなくなってしまいそうになるのです。今回もその言いようのない切なさが一気にこみ上げてきた私は相談室のポストにカルテを入れていました。

判定日だった私の気持ちを察してか、カウンセラーさんは静かに「判定日だったんだね」と一言だけ言われました。部屋の空気はとても穏やかで温かいものでした。そして私の口からは、溢れるがままの気持ちが出ていきました。「これからも治療をしていく事はわかっているけれど、これがいままで続くのか、続けていっても駄目なんじゃないのか、妊娠なんて自分には無理な事じゃないのか。その度に勤務を調整してくれる仕事先の仲間に対して、また同居している彼の両親に対して、そして何より、私と結婚していなかったらもうきつとパパになっていたかもしれない彼に対して、いっぱいいっぱいの申し訳なさ、それらがどうにもならない、苦しい・・・」途中あまりにも自分の言っている事にまとまりがなくなって混乱した私に、「大丈夫、話す事でだんだん自分の気

持ちが見えてくるから。そのまま続けていいよ」と言ってくれました。あるがままの気持ちを出し続けていたら、私の話しの向きが少しずつ変わっていきました。「今、こうして治療している事、その中で経験や思いはきつと無駄ではない。この先子供に恵まれなかったとしてもそれは誰のせいでもなく、彼と私の運命なのでは。私には彼が居る。今までの私では想像もつかない様な幸せな毎日を送らせてもらっている。前向きでプラス思考で私にない発想を持っている彼。こんなに尊敬出来る人と出逢え、こんなに大切にしてもらっているのに、現状に不満をもって更に多くの事を望んでしまっていた。今の幸せが当たり前だと思ってしまっていた」と。「全ての事に意味があるって思うんだね。すごいお話を聞かせてもらった。ありがとう」カウンセラーさんは涙しながらそう言ってくれました。私も泣きました。その空間がとっても温かで、気持ちがすうっと楽になるのがわかりました。

沢山の『気づき』の体験をした次の治療でなんと初めて妊娠反応が出ました。この奇跡を起こしたのは、あの時のあの時間があったから。今の自分をしっかり見つめ直す事が出来たから。それできつと良い波がきてそこに乗れた気がしています。まだまだ先は長く不安はつきませんがやっとなにに会って来てくれた赤ちゃんの命の強さを信じ一日一日を大切にしていきたいと思っています。ありがとうございました。



〈Hさん〉  
カウンセリングが終わって初めて、心へド口のようなものがたまっていたことを実感した

結婚して10年、「赤ちゃんをこの手で抱きたい」と思う気持ちを持ち続けて、長い年月が経ちました。私達夫婦の場合は、原因の特定できない機能性不妊でした。ハードな仕事の原因で授からないなら、いっそ仕事を辞めてしまおうか。年齢的にタイムリミットは迫っている、でも何とか周囲の期待に応えたい、そんな気持ちで自分で自分を追い詰めました。足りないものは何だろう、何が足りないからこんなに辛いんだと思いました。そんな風に自分を否定した生活と忙しさが限界に達したのでしょう。今から1年半程前には、朝起きるのも辛くなり、人の言葉や仕草にびくびくし、何かを決める力もなく、話そうとするたびに涙が出ました。今まで経験したことのないピンチの状態でした。病院でも休養が必要と診断されました。

そんな時、このとり相談室のカウンセラーさんにお話し出来た事が、今振り返ると本当にラッキーでした。メールを出して今の状態を説明したところ、「心へ、ド口のようなものがたまっているのをお掃除が必要」と言われ、早々に相談室に面接の予約をしました。その日は諏訪マタによくたどり着けたという感じだったので、何をどうお話しするか、内容は何も考えて行きませんでした。それがカウンセラーさんの、「今の気持ちでお話ししてくださいね。」という言葉聞いた途端、どんどん言葉が出てきて止まらなくなっていました。不思議でした。普段から私は考えな



ちょっとお茶でもいかがですか？  
日頃皆さんの思っている事やつづきをのせていくコーナーです。

♡ 1さん ♡

結婚して14年。諏訪マタに辿り着くまでの数年間は、近くの総合病院でタイミングと数え切れない程の人工授精を繰り返していました。その後体外受精が出来た病院に転院した時に子宮筋腫が見つかり手術が必要と言われ、寝耳に水とショックを受けましたが、妊娠するために必要ならと思いきって手術を受けることにしました。その一年後から数回体外受精に挑みましたが結果は出ず。その度に、受精卵や内膜の状態はどうだったのか？成功しなかった原因は何があるのか？と疑問や不安が浮かぶのですが、病院側からの説明は一切聞く機会も場所も無いまま、もんもんとした思いだけが残ってしまいました。このままここで、治療を続けていって大丈夫なのか？と不信感でいっぱいになっていた時、ネットで諏訪マタの説明会を見つけそれに参加してみよう事にしました。会場での二時間、吉川先生の情熱溢れるお話しに感動して私は涙が出そうになりました。この先生なら信頼出来る！諏訪マタに通おうと決心が出来ました。そして今年が経ちます。

受診して何よりもびっくりしたのは相談室という場所でした。最初は『こんな話しをしてもいいのかな？』と遠慮や恥ずかしさもあり、気にはなりながらも素通りしていました。しかし妊娠判定がかりもしない判定日が続いて、ある時たまらなくなり相談室に入ったのでした。カウンセラーさんは、「受精卵の事は検査室の人にきてもらって聞くのが一番」とすぐさま呼んで下さり、今までの自分の卵の状態や疑問だった事を納得いくまでお聞きし、また説明して頂けました。状況がわかると自然と気持ちに整理がつき、また頑張ろうという前向きな気持ちへと心の落ち着きを取り戻しました。

昨年の暮れ、筋腫が再発したことがわかりました。「また筋腫なんて、なぜ？子供を授かるまでに後どのくらいのハードルを乗り越えなくてはならないのだろうか？いや、もう子供を望むなんて事諦めた方がいいのかも知れない・・・」と前回の手術の時の苦痛がよみがえり、回避できるものならそうしたいけど手術をして少しでも妊娠の可能性が上がるのなら、とその判断が出来ずに随分と悩んでいました。長年治療に協力してくれた夫に申し訳ない気持ちと自分の悲運に、自暴自棄になりつつあった私でした。その時また相談室を利用してみようと思い、予約の電話をし担当看護士さんとカウンセラーさんでお願いしました。まず看護士さんには手術中の様子、術後、入院中の事などを丁寧に細かく説明して頂き、私の抱えていた不安をすべて取り除いてもらえました。その後カウンセラーさんと話しをしてみたら気持ちの部分のモヤモヤが段々と取れていきました。時間の最後には、頑張って手術を受けようという勇気も湧いてきました。

患者にとって看護士さんをはじめとする医療に従事している方々に、自身の状態や治療についての細かい情報提供を受ける事が出来て、かつ的確なアドバイスをいただける機会がいつでもあるというのはとても心強いことです。私が過去の病院で実感してきた通り、小さな疑問はやがて大きな不信に変わり、治療の意欲にも影響を及ぼすのです。それがここでは一つ一つ解消されるのです。又、気持ちが弱ってしまった時にそっと寄り添っ

てくれる、そんな心のケアをしてくれる専門家が居るのも他にはありません。相談室はこれから自分がどう進むべきかたくさんさんのヒントをくれます。諏訪マタじゃなかったら、相談室がなかったら私はもうとっくに子供を持つ事を諦めていたかもしれません。これからもきつとまた元気をもらいに立ち寄ると思いますがよろしくをお願いします。

♡ ひさん ♡

結婚15年・41歳・臨月を迎えた私に、この半年間周囲から投げかけられてきた言葉は「よく、頑張ったね」。でも私は頑張ったとは感じていない。確かに不妊治療歴13年半、4回の転院を経験し、この諏訪マタが最後の病院と願い体外受精を繰り返してきた私は、客観的には「頑張った」ことになるのかもしれない。でも、体外受精を何回やったかなんてもうわからなくなってるし(諏訪マタに来てからでも20回は越えるのかなあ。カルテ見てもらわなきゃワカリマセン)、諏訪マタに通って丸4年とすぐ言えるのも、転院のきっかけをくれた友人の娘が今4歳だからにすぎないといういい加減さ。でも、これだけは言える。自分で「頑張っているなあ」と思ってしまったら、ここまで続けられず、そしてなにより授からなかっただろう。

治療が生活の一部ようになっていて、何度結果がダメであろうとも「次はいつ来てください」と言われたらその通りに通院してきただけ。そして、「次は・・・」と言ってくださる吉川先生と巡り会えた。(他の病院では回数を限定して、それ以上は確率が悪くなるから、あきらめるように促すところもあると聞く。)

実のところ私も、諏訪マタに来た当初は「40歳で区切りを付けよう」と決めていた。40歳を目前とした時、初めて相談室のドアを開け話を聞いてもらった。そして「自分で区切りをつけることは、逆を言えば自分で自分の可能性を潰すことかもな」と考えが変わり、40歳を過ぎてでも淡々と治療を繰り返してきた。

出産(帝王切開)を数日後に控えた今日まで、まだ妊娠できたことへの実感は湧かない。夢の中ではいつも私は不妊のまま。うつつの中では、夫の大切な預かり物をお腹に入れている気分で、喜びよりも緊張感が先に立つ。

私の事例が皆さんの参考になるとは思わないし「頑張れ、あきらめるな」とも言わない。ただ「こんなやつもいる」とだけ告げたくてペンを取った。だって皆さんの人生も私の人生も『オンリーワン』なのだから。



が話すクセがあるのですが、相談室では言葉を引っ込めたり自分を保守することなく思いつくままに出していました。ただただ思いが湧いて来ました。こんなに自分を解放できたのは本当に久しぶりでした。カウンセリングが終わって初めて、「心へドロのようなものがたまった」ことを実感しました。その日相談室ではただありのままの私だったので思います。帰りの車では体が軽くなり少しずつ元気が出て周りの景色が見えるようになっていました。自宅では、カウンセリングを受けた自分を分析したり振り返ったりしないで、ゆったりポーッと過ごしましょと言われたので意識してそれを実行しました。

それから2週間後の面接の時間は、おそらく一生忘れられないと思います。前回同様今日の気持ちを話し出していたら、自分が冷たく黒く気持ちの悪い泥の中に手を入れて一生懸命に何かをつかもうとしている姿が浮かんできました。その泥の池は以前から無性に気になっていて、何度も立ち寄ってしまう場所でした。嫌なのに何度も行っっては手を入れかき回してそこに何か入っていないかと探している。何も触れられない気持ちの悪い泥……。 「周りに、何かないかな？」とカウンセラーさんが言いました。ハッとしました。泥しか見えなかった私には、周りに何かあるかなんて思いもしませんでした。そうして初めてイメージしてみると、周りにはラクに息が吸える空気と、花と、青空と緑の山々がありません。そこを見た後、再び視線を下げたらさっきの泥の池はとも小さくなっていました。ここにこだわることはない、ここには何もかもないかもしれない、そう思ったら泥の池なんてもう全然気にならなくなっていました。気持ちが切り替わった瞬間、本当に不思議な体験でした。今思えば泥は私の過去の嫌な経験や思いの塊だったように思います。その泥はすべてカウンセラーさんに預かってもらい、相談室から身軽になって帰宅することができました。

その後心の中が少しずつ晴れてきて、「何かしたいなあ〜」と思うようになりました。3回目の面接では今までの振り返りをして、随分と自分の中に意欲が湧いてきていることを実感できたのでカウンセリングはこれで終了となりました。

毎回相談室では、何かを言おうとか、自分をこう持っていくと考えることはありませんでした。ただ、その時のありのままの自分を出すことで、心を縛っていたひもがほどけ、体も気持ちも緩み、いろんなことが受け入れられるようになったように思います。あの気づきから数ヶ月経ったところで治療を再開しそして妊娠しました。心身を“緩める”ことがいかに大切であるかを学んだ貴重な体験となりました。

## 〈Mさん〉

心の問題というものは、あせらず素直に自分の気持ちと対峙していけば自然と自分が気がついて解決していける

そもそも私は自分の子供を持つということに関してほとんど興味が無い、極端な言い方をすれば自分の子供は欲しくないと思ってきました。対して妻は子供が欲しいと言い、結婚後気持ちがすれ違ったままに時が経ていきました。そんな私も

周りの友人の子供を見る機会が増えてくると徐々に「子供がいてもいいな」と思うようになっていました。その後は妻も婦人科へ積極的に通うようになり、その時点ではまだ子供をつくるにしても不妊治療まではと思っていたのですが検査が進むにつれて、不妊治療を受ける必要があるという事がわかり、それならばと治療の場を諏訪マタニティーに移し説明会を受け本格的な治療を開始する事になりました。治療が進んでくと、妻が自然と相談室へ行くようになりました。良い話しができたようで、妻は私に見せない涙を相談室では見せていたようです。出産年齢に対する不安、治療そのものへの不安、まだまだ一般に認知されていない治療のため誰にも相談できない等々。そして私には話せなかった私との心の距離についても……。妻の不安に対して知らないふりをしていたり、鈍感で気付いていまいなかったということを知らされました。一番身近にいながら、それがかえて仇となっていたわけです。時に感情的になったり、甘えがあったりと、お互いの問題を冷静に対処できていなかったと感じます。それが相談室という場の力をかりて問題が浮き彫りにされていきました。勿論、夫婦だけで様々な問題を解決できればいいのですが、いつの間にかややこしくなり、自分たちだけではどうしようもなくなっていたのです。その時頼りになるのはどのような人でしょうか？不妊治療を知り、かつ日々のカウンセリングで多くの患者さんや夫婦と対面して来ている相談室を利用しない手はありません。“聞いてもらって本当にすっきりした。だからあなたも是非話してきて欲しい”という妻の言葉に心が動き、私もカウンセリングというものを受けてみようとして早速予約をしました。

相談室へ行って話しをしているうちに自分自身で色々な事に気付いていきました。自らがかけた暗示に、自らが苦しんで来ていた事。自分にとって大事なことは何かと考えた時、以前であれば仕事が一番であったかもしれませんが、しかし家族あつての自分と考えれば、おのずと優先順位が変わってきます。会社を休んで妻のそばに居る、相談室へ行く時間をつくる、そして治療に協力するのは決して難しいことではなく、難しくしているのは自分自身でした。他にもいろいろと感じるものがあり私の心のこぼれが自然と解けていくのが分かりました。

カウンセリングとは、決して考えを強要されるのではなくあくまで自ら気付いていくその過程をお手伝いしてもらった場でした。安心して聞いてもらえる相手が目の前にいて、そこで自分の中のモヤモヤした感情を言葉に出してみる。するとその内に、「なんでこんなことを問題にしていたんだろうか」とか「人のせいにしてばかりじゃん」という具合に、少ばかり前に自分で口にした言葉が恥ずかしくなるのです。人の心の問題というものは、「あせらず素直に自分の気持ちと対峙していけば自然と自らが気付いて解決していける」ということを教えてもらいました。相談室のような環境が医療の現場にあることは決して当たり前ではありません。不妊治療の一環として、妻だけでなく私の心のケアまでしていただき子供達を迎えることができた今、関わりををもってもらったことに大変感謝しています。

## 〈Sさん〉

何があっても、どんな自分でも受け入れてくれる場所があると  
いう安心感は大きな支え



私の母も姉も結婚して半年後は第1子を妊娠していたので、私自身の妊娠もスムーズにいくものと思っていました。しかし結婚3年目になってもその兆候はなく、周囲からも「子供は？」とか「子供を作る気はあるの？」という声を聞くようになってきました。そんな声も始めは全く気にせず過ごしていましたが、仕事で行き詰まりを感じたある時から心のバランスも次第に崩し、それを境に妊娠に対する気持ちにも変化が生じてきました。

インターネットで不妊治療に関する記事を端から端まで読む日々が続きました。どこを見ても不安な気持ちをおおる内容ばかりで多大なストレスを感じていきました。そんな時姉が出産でお世話になった諏訪マタの事を思いだしHPを見たのです。このとり外來のコンテンツからメール相談の窓口を見つけ、思いきって今の自分の状況や治療に対する希望などを送ってみました。数日後、受け取った返信には私の気持ちを十分理解してもらえた内容が書かれていて、更に文末には來院をお待ちしていますとまで書いてありました。私はそこに一筋の光を見つけた気がしました。

諏訪マタを初めて訪れたその日。メールでのやりとりのお陰で、診察室での先生とのお話もスムーズで自分の希望通りの治療始められる事になりました。初診だったのでこのとり相談室に通され、私は今まで1人で抱えてきた気持ちをそこで打ち明けました。カウンセラーさんは私の話を否定も肯定もせず、うんうんとうなずきながら静かに聞いてくれてました。短い時間ではありましたが、ありのままの自分をすっかり認めてもらえた気持ちになりとても楽になりました。

治療を始めてすぐに生理の予定日が遅れていたため受診したところ、「妊娠してますよ」と言われ本当にビックリしました。嬉しくて主人や家族にもすぐに話し大喜びしました。毎週少しづつ胎嚢が大きくなる様子を見るのが楽しみでした。しかし「今日は赤ちゃんの心拍が見えるはずだから」と診察台に上がったその日。何度見ても赤ちゃんの心拍がモニターに見えないのです。その時は気が遠くなり自分が今何をしているのか、先生の言っていることがよくわからなくなっていました。会計を済ませ車に乗りこみ主人の携帯に、「今回は駄目かもしれない」と口にした瞬間、ワッと涙が溢れてきてどうしようもなくなりました。しばらくは何でこんなことに、どうして自分がという思いが頭の中を占領して他は何も考えられない状態でした。次の受診日にもやはり赤ちゃんの心拍は確認出来ず、先生から「今回は残念だけど」と流産を告げられました。次の日に処置をし、慌ただしい中で流産となった事を深く考える間もなく赤ちゃんとお別れしました。

休暇を取る事も出来ず早々に職場に戻りましたが、そこには私と同じくらいの週数で妊娠を継続している仲間がいました。その人を見るとひどく恨めしい気持ちになり優しく接する事など出来ず、そんな自分が嫌になってきてしまいました。更に家族の何気ない一言にも流産したことを責められているように聞こえてしまい、こんなにも追い詰められてしまえば、

又心のバランスが崩れてしまうのではという不安だけがもげかかってきました。

沈むだけ沈んでもう落ちる所がないと思った時、私はこんな事を考え始めていました。せつかくこの世に命を授かったのに光を見ることなく逝ってしまった赤ちゃんは「何のために命を授かったのだろう」と。まず私の体で妊娠出来たということ、妊娠した時の主人の優しい気遣いや自分のことのように喜んでくれた家族。流産を知って姿形の見えない我が子の為に涙を流し悔しがってくれた友人……。この子は私に一人じゃないよ、だから強くなってと気づかせてくれる為に私たちの所に来てくれたのではないかと考えるようになりました。だったら私はこの子に恥じるのではない生き方をしていけないといけないのでは、と。

処置後の受診の日、こんな自分の気持ちを確かなものにしたくて、またこのとり相談室に入りました。流産の経緯や職場の人に対する醜い気持ち、そしてこの子が教えてくれたいろいろについて思っていたまを全て話しました。カウンセラーさんは今回もじっと話しに耳を傾けてくれて、「私は私のままでいい、自分の選んだ人生は他人と比べることはなく自分の信じた道を進めばいい」という事を改めて気付かせてもらいました。

何があっても、どんな自分でも受け入れてくれる場所があるという安心感は大きな支えです。不妊治療は精神的にも肉体的にも本当に大変だということは「倶楽部k」を読んでつくづく思いました。私は諏訪マタデビューをしてまだ間もないので、長い間不妊治療をしている方の本当の気持ちはわからないのですが、治療で悩んでいる事や一人で辛い思いを抱えている人はきっと沢山いると思います。そんな方達にこのとり相談室の存在をもっと身近に感じて欲しいと思うのです。相談室に行くことによって少しでも心のモヤモヤが取れ、また頑張れるという気持ちになれる人は、もっとたくさんいるのではないのでしょうか。前向きな治療の為に是非このとり相談室を活用されるのをお勧めしたいです。一息ついて周囲を冷静に見回すと、吉川先生を始めこのとり外來の看護師さん、相談室と自分を暖かく見守ってくれている人がたくさんいます。私はいつか笑顔で諏訪マタから卒業できる日までしっかり前を向いて頑張っていくつもりです。

