

目次

刊行に寄せて——心のオアシスであり続けることを願って

根津八紘（諏訪マタニティークリニック病院長）…………… 3

プロローグ——相談室の日常の風景から 15

第一章 こうのとり相談室ができるまで

育児相談室「マミールーム」の立ち上げ 21

不妊治療を知るきっかけとなった出来事 23

保育士からカウンセラーへの転身 25

三人勉強会での準備 28

とうとう人生の物語りを前に涙 31

治療に心を持ち込んでいいのですか？ 35

## 第二章 語られた人生のものがたり

——倶楽部 Kounotori Heart to Heart から〈前編〉

チームでの対応とは？ 41

『倶楽部 Kounotori』が呼んだ反響 44

時にはこころの休息も必要です 46

- 1 いつも心に爆弾を抱えているような感覚でいた私 47
- 2 頑張れないときは無理せず休んでもいい 51

欲しいのは二人の子、という想い 57

- 3 暗いトンネルも抜けてみれば短いと思える 57
- 4 つぎの診察日が待ち遠しくて夫と通った日々 62
- 5 子どもを授かるにはいくつものステップがある 65

男性不妊の現実 68

6 受けた心の傷に耐えた夫 68

7 二人の未来のためにとった選択は 71

表に出てこない二人目不妊 75

8 子どもがいることが問題なの？ 75

9 二人目ゆえの悩みもある 78

仕事も治療もあきらめない 80

10 辛さも一時のことだからと言われ 80

11 不安だった上司へのカミングアウト 84

第二章 語られた人生のものがたり 〈後編〉

いつかやってくる「その日」まで 91

12 「苦悶」の四〇代 91

13 やめる決心はきちんと納得してから 95

ぼくたち夫の役割 102

- 14 あの日の知恵と勇気でつかんだ幸運 102  
15 妻と一九回目の体外受精に挑戦中 105

「夫婦」から「家族」へ、もうひとつのかたち 108

- 16 養子とともに歩む人生を選ぶ 108  
17 産むことはできなかつたけれど親になれた 115

患者を卒業して思う 118

- 18 ただ一度の妊娠——それは神様からの贈り物 118  
19 どんな人生も楽しそうだと、今なら思える 122  
20 「終わり」を受け入れていく中で 127

相談室で過ごした時間 132

- 21 よい波に乗れた体験 132  
22 心のヘドロの正体に気づく 135

第四章 患者さんが私を育ててくれます

「受容」「共感」「傾聴」が基本 141

心の底のマグマ 142

最低と言われることが最高？ 152

患者さんとカウンセラーは心の関係 155

## 第五章 人を生かすカウンセリング

初めてのワークシヨップで 159

古い記憶とともに 162

私の気持ちに起きた変化 166

本当に、聴ける人になりたい 168

## 第六章 諏訪マタは病院らしくない病院

孤高の人？ 吉川文彦先生 175

気持ちには気持ちで 188

愛でみんなを縛る根津八紘院長 193

テーマは「愛」 196

エピソード——患者さんの心に寄り添いながら 201

解説 すべてはその人の感情を大切に扱うことから始まる

松本文男（NPO法人長野県カウンセラー協会理事長）………

205

参考文献／ 204

プロローグ——相談室の日常の風景から

ある日弱々しい声で「今、相談室へ行ってもいいですか？」と廊下を歩く私に声をかける方がいました。Sさんでした。

前回の治療で妊娠はしたものの初期の流産になってしまい、今回も無事採卵はできたのですが、その受精卵を移植することが怖くて仕方がないと涙ながらに話されました。

「戻さなければ何も始まらない。けれど戻してまたあんな悲しい想いをするのならどうしよう。……でも、やるしかない。戻さなきゃ妊娠もないんだもの」と、最後には自分に言い聞かせるようにして相談室を出ていかれました。

移植が済んだ日、「今、移植してきました。今日はその報告まで、次は二週間後の判定

日にまた寄りますね」とお帰りになりました。そして二週間後、廊下で判定結果を待つSさんとご主人の姿をみかけました。

「もう、どきどき。渡辺さんに一緒に診察室へ入ってほしいくらい……」

「そうだよね、いよいよだものね」と私。

その後Sさんのカルテが相談室のポストに入り、妊娠判定結果を見ると、そこには妊娠を示す数値がしっかりとるされていました。早速院内PHSでSさんを相談室にお呼びしました。

「渡辺さん。わたし妊娠してた。うそみたい。信じられない。うれしいよー」

「うん、うん。Sさん、良かったね。緊張したよね、長い二週間だったよね」と二人で強く手を握り合いました。

これは、こうのとりの相談室でのごくごく日常の風景です。そして私はこんな日常にすることがとてもありがたく、幸せです。相談室のポストにカルテが入るとき、初めて相談室を訪れる方であれ、またいつも寄ってくださる方であっても、「今日、相談室へ入ってきてくださいありがとうございます」とお迎えしています。



不妊治療は、身体的・精神的・経済的負担がとても大きい治療です。殊ことに体外受精治療に関しては精神面のコントロールはとでも大変です。判定結果が出てから数日後に始まる生理によって、次の（周期の）治療がスタートする場合があります。そうすると気持ちの整理にはほんの少しの間しかありません。

うまくいかなかったという落胆から、また頑張ろうと気持ちを次へ切り替える、そしてそれを何回も何回も続けていく。これは並大抵の精神力ではないことを現場にいて痛感してきました。

しかしそんな不妊治療を、ここ諏訪マタニティークリニックで、また日本中の不妊治療施設で、頑張っておられる方たちが大勢いるのです。

愛する人の子どもを産みたい、夫婦という単位から家族になりたい——そんな真摯で一途な願いをもって治療に臨まれる患者さんたち。その一人ひとりの生き方や、愛に溢れた人生の語りの数々に、このとり相談室ができてからの八年間、私は胸打たれ、勇気をもらい、そして励まされ続けてきました。

この本では、患者さんの手記も収録させていただきながら、諏訪マタニティークリニッ

クで行われている不妊治療のありのまま、私をカウンセラーとして育ててくださった多くの出逢いについて綴っていきたいと思います。

## 第一章

こうのとり相談室ができるまで





## 育児相談室「マミールーム」の立ち上げ

平成二（一九九〇）年、私は諏訪マタニティークリニック（以下、諏訪マタ）の患者の一人でした。長女を妊娠中に妊婦向けエアロビクスに参加し、そこで出逢った仲間たちと産後も親子で交流を続けていきたいと育児サークルを立ち上げ、活動を始めたのがすべての始まりでした。

サークルの噂はみるみるうちに広がり、入会の問い合わせが病院に相次ぎました。「お産は終わったけれど、サークルに入ればまた諏訪マタに通えるんだね」。その言葉は、諏訪マタという病院が私たち患者にとって単なる分娩施設というだけではないことを物語るものでした。

サークルでは、子どもたちを遊ばせながら、日々の子育てで湧いて来た心配事や不安をお互いに打ち明け、「うちの子もそんなことあるよ」「そんな時はこんなやり方でうまく

いった」などという情報交換が活発になされていました。

結婚前に未満児保育園の保育士として働いていたので、育児のノウハウは十分知っていたつもりの方も、実際に自分の子育てとなるとこれがなかなか思うようにいかず、イライラ、おどおどすることばかり。月一回のサークルで皆に逢えて、気軽なおしゃべりをするのがどれだけ心の支えになっていたかしれません。

長女が保育園に入園したのを機に、私はサークル活動を通して学んできたことを何か形にできないかと考えました。

育児には仲間と、そして困ったことを気軽に相談できる場所が必要。お産の延長線上にある育児を産科施設の中でフォローする体制があってもいい。優しい育児支援、お母さんたちの心の拠り所……。

一緒にサークル活動をしていた保育士の先輩久保田良子さんと相談し、そんな想いを「諏訪マタニティークリニック育児相談室開設企画書」にまとめて根津八紘院長のもとを訪れました。

素人のつたない文章で書かれたそれに目を通した院長は、「サークルにこれだけ多くのお母さんたちが集まってくるということは、昔と違って仲間作りが難しい時代なんだな」、

そう言われると、相談室づくりに向けてすぐに動き出すよう私たちを促してくださいました。

こうして平成六（一九九四）年、諏訪マタに育児相談室「マミールーム」（以下、マミー）が誕生しました。一患者だった私はこのとき諏訪マタニティークリニックのスタッフの一人となりました。



## 不妊治療を知るきっかけとなった出来事

マミーは、赤ちゃんの定期健康診断、育児指導、及び育児サークルのサポートの三つを活動の柱にして、久保田さんと二人で運営することになりました。

マミーの発足から二年後の平成八（一九九六）年四月に不妊治療専門の外来、「こうのとりの外来」が開設。信州大学から吉川文彦医師を迎え、体外受精技術を取り込んだ本格的な

妊治療が始められることになったのです。

しかし当時、体外受精に対する理解は足りず、高度な治療方法でありながらまだまだあまり世間に受け入れられていない状況にありました。Nさんは、そんな中こうのとり外来で始めたばかりの体外受精治療を受けられ、妊娠した患者さんでした。

お子さんが一歳になり、健診に来られたNさんは一通りの流れが終わったとき、「今日はこちらへ置いていきたいものがあるんです」と話されました。

「この子は吉川先生に治療していただいて授かりました。今まで欲しくて欲しくてやっと授かった大切な子どもです。それなのに、私の心の奥底には、この子は体外受精でつくった、自然にできたのではないという後めたい気持ちがあるのです……」

Nさんはさらに続けます。

「先生やスタッフの皆さんの力をお借りしたからこそ今の幸せがあって、どれだけ愛おしいと思っているかshれないのに、心のどこかで体外受精で妊娠したことを負い目に思っている。夫の両親、私の両親をはじめ身内にも一切秘密で治療をしました。もし、生まれて来た子に何かあったら、ほらそんなことをしてできた子だから、と言われそうで。今までずっとそのことを一人で抱えてきて苦しかった、辛かった……」



でもこうして元気に一歳の誕生日を迎えられて、今日は『王様の耳はロバの耳』の童話のように、すべての想いをここに置いていってもいいですか？ それで私の不妊治療を本当に終わらせたいんです」

そう言つてNさんは、肩を振るわせ静かに泣かれました。思えば、このとき私は、不妊治療」というものを初めて知ることとなったのでした。



## 保育士からカウンセラーへの転身

それから六年の月日が流れ、不妊治療に訪れる患者さんも多くなり、実績も確実にアップしていきました。それに伴い双子を妊娠出産される人たちが増え、その育児をマミーでサポートすることになり、双子ちゃんサークルが発足することになりました。

ある月の集まりで、お母さんたちからこんな話を耳にしました。

「双子の育児は想像以上に大変だけど、念願の子どもが持てたのだから今は幸せ。いつが辛かったってやっぱり治療中かな。他の人と気持ちを分かち合うことなんてできないし、先生や看護師さんたちはすごく忙しそうだから聞きたいことがあっても声をかけにくかった。治療中の心配事や不安とか、ありのままの自分の気持ちを吐き出すところがホントにほしかったなあ」

早速その日のうちに私は、不妊外来の主任看護師小林由美さんにそのことを伝え、患者さんの心のケアについて思うところを二人で語り合いました。彼女も患者さんのそうした願いは、日々の外来業務の中でひしひしと感じていたのだそうです。

思いがけず長時間話し込んだ、その終わり際、ふっと彼女の口から「ねえ、なべちゃん（私の愛称）、私たちが諏訪マタに不妊治療の相談室を作らない？」といった言葉が出てきたのです。

マミーで保育士としてやってる中で、患者さんとの関わりをより深めるために、以前からカウンセリングに興味を持っていた私は、仕事をしながら民間のカウンセラー養成機関に三年間通い資格を取得していました。

始める前は一つのスキルくらいに思っていたカウンセリングが、実はとんでもなく奥が

深く貴い学びであることを知り、この素晴らしいカウンセリングを生かす場を、院内のどこかに持てたならどんなにいいか、と常々思っていたのでした。「不妊外来の相談室か。うん、それいい、いいかもしれない！」と即座に答えました。

翌日、吉川先生に私たちの想いを打ち明けたところ、とても真剣に聞いてくださり、「そういう場所があればと前から思っていた。ぜひ、やってみよう」と快い返事をいただきました。もちろん院長にも「患者さんからの要望として上がっていることなら」と即承諾いただけました。

長く携わってきた育児の部門からまるで畑違いの不妊部門に、しかも保育士からカウンセラーへの転身。自分で言い出ししておきながら、正直不妊治療のことをまったく知らないのに、不妊患者さんの心のケアができるのか、急に不安に駆られました。次の双子ちゃんサークルの会合を待って、どうしたら私は皆さんの役に立てるのかを、サークルのお母さんたちに尋ねました。

そうしたところ会の代表のOさんに、「渡辺さんはマミーから場所を移すだけ。今まで通り何も変わらず、そのままの渡辺さんでいいの。絶対大丈夫、これはきつとうまくいく。患者さんたちをどうかよろしく願いますね」と勇気づけられたのです。

この先何かわからないことや迷うことがあったら、今日のように患者さんに教えてもらいながらやっていこう、それが一番いい——このとき、そう強く思ったのでした。



### 三人勉強会での準備

相談室立ち上げの準備が、看護師の小林さんのほかに体外受精の技術面に関わっていた培養士の高橋さんも加わってはじまりました。まず最初に、不妊治療を経て妊娠・出産した二〇人ほどの人たちに相談室のあり方について意見を求める機会を設けました。そこでは、

- ・先生からの説明を受けても理解しきれない点を再度ゆっくり聞きたい
- ・自分の治療のプロセスを知っている人と今までの経過や今後の見通しについて話をしたい

・ 心の中に溜まった想いを受け止めてもらいたい

・ いつ行っても同じ人がいるほうがいい

・ 相談室に行けない時はメールでのやりとりもできると便利

・ 情報交換ができるような読み物があればいい

など貴重な意見がたくさん出されました。不妊治療は医療面と心理面、両面からのサポートが必要であるということがよくわかりました。

その後、吉川先生を交えて連日話し合った結果、私たちの相談室のスタイルとしては、患者さんが抱く不安の内容によって、医療に関することは医師、看護師、培養士が、気持ちの部分はカウンセラーが対応する——互いの専門性を生かした「チームの形態」こそベストではないかとの結論に至ったのです。

ついで私たちは、異なる職種が連携するにはどうしたらいいのかを考えました。その結果、まずはお互いの仕事の内容を知り合うところから始めてみようということになり、小林さん、高橋さん、そして私で「三人勉強会」を行いました。そこでは、一人が自分の持っている知識や技術を他の二人にレクチャーする形を採りました。

午前の診察が終わり午後の部が始まるまでの間の二時間を利用して、五ヶ月間ほぼ毎日

勉強会を行いました。医療者ではない私は、はじめ看護師と培養士の二人の会話にまったくついていけず、専門用語は宇宙の言葉のように聞こえていました。

実際に患者さんの質問に答えることはないものの、最低限の知識だけは持ち合わせておいたほうがいいと、小林さんには、女性の体の仕組み、生理やホルモンのこと、妊娠の成り立ちといった最も基礎的な内容にはじまり、不妊全般についても一から丁寧に教えてもらいました。

高橋さんからは、培養室内に入れてもらい機械の説明や仕事の流れを教わりながら、殊に初めて見る卵子や精子、受精卵には生命の神秘を感じ、いたく感激したのを覚えています。培養室での人工授精や体外受精の技術行程を目にして、院内ですごいことが行われているのだと今更ながら驚きました。

吉川先生の体外受精治療説明会には六回連続で出席し、体外受精のあらましをようやく理解できるようになりました。すべてが真新しい事柄ばかり、久しぶりの勉強は覚えることが多く必死でしたが、毎日とても充実していました。

私からのカウンセリングについての話は、「受容」「傾聴」「共感」という最も基本的かつ重要な姿勢を伝え、それにあわせて徹底した感受性訓練を行いました。人の話を「聞

く」という感覚から、「聴く」にするのは容易ではありません。小林さん、高橋さんの二人とも一生懸命に学んでくれたと思います。

こうして相談室を立ち上げるまでの五ヶ月という期間、私たち三人は本当によく学び、語り合いました。時には激しく言い合うこともありましたが、もめればもめただけ、その分絆も友情も、信頼も確実に深まっていきました。

こうして部屋の環境整備も整った平成一五(二〇〇三)年三月三日、「このとり相談室」はいよいよオープンの日を迎えたのです。



## とうとうい人生の物語りを前に涙

開室初日は、廊下に立って呼び込みをしたいような気持ちでした。長年勤務している院内なのに、建物の棟が変わっただけで鳥流しにでもあったかのような心細い心境に陥りま

した。落ち着きなく一人室内をうろついた私ですが、それでもスタートの一週間で八人の方に相談室に来てもらい、とてもとてもありがたいがたく思いました。

五日目に入室いただいたYさん。Yさんとの出逢いは大変意味深いものとなりました。

Yさん四七歳、職業は看護師、治療期間は一六年。体外受精による治療はそのしりの頃から都心の病院で行い、トライした回数は数えきれないという方でした。

相談室での相談を希望したのは、二ヶ月後の四八歳の誕生日をもって長い不妊治療にピリオドを打つにあたり、今後夫婦としてどうやって悔いのない人生を送っていったらいいのか気持ちを整理したいとのことでした。

Yさんはそれまでの治療経緯や当院に寄せる想いについて、ゆっくりじっくり話を続けてくださいました。

「不妊治療を始めた頃は、根津院長の行っていた人工授精が諏訪マタでの不妊治療の限界でした。それなので高度な技術、体外受精へのステップアップを決め都心の有名な病院へ転院したのですが、肉体的、金銭的、精神的重圧を抱えながらの三年間の通院は本当に辛かったです。

流れ作業的な患者の扱いに心身はボロボロになり治療継続をあきらめかけたとき、諏訪



マタで吉川先生が体外受精を始めたと聞いて即戻ってきました。それまでの一〇年間で一度も妊娠反応のなかった私が、ここでの治療を開始し、三回目の体外受精で初めての陽性反応、その後二回続けて反応が出てそのうち一回は赤ちゃんの心拍しんぱくが確認できるところまでいったんです。これが今まで治療を続けて来て最高に幸せだと感じた出来事で、もし、三〇代半ばで吉川先生と出逢っていれば今頃はきっとこの手に赤ちゃんを抱いていたか、とも思っています。

長い不妊治療期間だったけれど、ここでピリオドを打つつもり。あきらめるといふ勇気を持つのも大切な。ただこれまで夫が自分にしてきてくれたことを思うと、自分は夫にどれだけのことをして来れただろうかと思えますね。夫婦として子どもを作る目標に向かって頑張り続けてきた時間が、これからは夫婦二人の向かい合いに変わっていく。不妊治療と共にあった今までの人生はかけがえない年月でした……」

不妊治療と共にあった今までの人生——Yさん夫婦の貴い人生の物語りを前に、このとき私にはYさんにかける言葉の一つも浮かびませんでした。

「治療をお終いにするのは辛いけど、誕生日まではあと二回チャンスがある。最後の最後まで私のところに、このとりが飛んできてくれることをあきらめてはいないのよ」。そ

う言いながら涙を拭いほえんだYさんの横で、私はただただ涙するばかりでした。

その後数日間その日のことを振り返って、あるときカウンセラーとしての私は一体どうすればよかったのだろうか？と悩みました。しかし考えても考えても、それは答えの出ることではありませんでした。

後日、Yさんが再び相談室に來られたとき、率直にそのことを伝え、私はどうすればよかったのかがつてみました。

「渡辺さんは私の話を一時間以上ずっと真剣に、黙って聞いてくれて、そして最後は一緒に泣いてくれました。治療に向かってきた一六年のすべてを、あるとき受け止めてもらえたという気がしたのよ。おかげで心の整理ができて、納得して治療を終わりにできる気がした。だから何も悩むことなんてありません。このタイミングで相談室ができたこと、渡辺さんと出逢えたこと、一六年頑張って來た私への神様からのご褒美と心から感謝します」

始まったばかりの相談室——。カウンセラーとしての私がなすべきこと、なせることを示唆していただいた貴いYさんとの出逢いでした。



## 治療に心を持ち込んでいいのですか？

相談室を開室した当初は、その存在を知ってもらうという目的もあり、初診でいらした方全員をまず相談室に案内するといった流れにしてみました。そのときに続けて起きていたある現象を、私はとても不思議に思いました。

初診時にお目にかかるわけですから、もちろん患者さんと私は初対面です。カルテを見ながら私が「遠い所からお出でくださったのですね」とか「今まで何軒かの病院で治療を受けて来られたのですね」と声をかけると、それだけで涙を流す人がいるのです。それも、一人や二人ではありません。半数以上かなりの人がそのような反応を示すのです。そして「ごめんなさい、泣くつもりで入って来たのではなかったのですが」と断りながら、自身が経験してきた治療について話をされるのでした。

また、こんな衝撃的なこともありました。相談室のソファに腰掛けてすぐ、「ここは治

療に心を持ち込んでもいい病院なのですか？」と聞かれたことがあります。私はとても驚いて「え？ それはどういう意味でしょうか」と聞き返したところ、

「今までの病院では不妊治療にメンタルを持ち込むような甘い考えだと治療は成功しない、そう言われていました。なので一つひとつの出来事に動じないように、感じない自分になるように強くなれ、強くなれと言い聞かせていたんです。でも、結局私は機械じゃなくて、生身の人間なんですよ。思うように治療が進まなければ心は折れ、悲しくて切なくて、そして泣くんです。感じないなんてことは絶対無理でした。

少し遠いけれど、今日はじめて諏訪マタにやってきて、こんなお部屋に通されて今ソファに座ってる。そしてよく来てくれましたね、なんて言ってもらって。だから、だから……、そう言ってその患者さんはしばらく泣かれました。

いろいろな考え方の治療施設があると思うのですが、不妊治療をしていく際、患者さんが感情を抜きに治療を続けていけるものなのか？ いや、それは到底無理なことだろう。この時、まだ不妊治療の実際をよくわかっていなかった私は漠然とそう思ったのです。

ところがこの後も、そうした患者さん方と出逢うにつけ、私はいかに不妊治療というのは、心を遣うものであり、患者さんが話せる場所や時間、そして相手が必要なのか痛感す

るようになったのです。

それがわかってからは、今まで以上に、「ここでよければお話しください」と、そんな気持ちで患者さんをお迎えするようになりました。



## 第二章

### 語られた人生のものがたり

——倶楽部Kounotori Heart to Heartから〈前編〉







## チームでの対応とは？

あれだけ三人でしっかり勉強をしてきても、実際に相談室という空間で患者さんを目の前にしたとき、私たちは大変緊張してしまいました。日々の業務の中で一番患者さんとの接点がある看護師の小林さんでさえ、初めて相談室で患者さんと対面したときには極度の緊張で気分が悪くなったほどでした。

また、情報提供をする中で、こうすべき、みたいな方向付けの言い方や態度とならないように、慎重に言葉を発しなければ、と言ったのは培養士の高橋さんです。

最初はそんな風に、手探りでどこかおっかなびつくり構えていた私たちだったので、相談に訪れた方には「この人たちが大丈夫？」とさぞかし不安を感じさせてしまったのではないかと思います。

これは相談室を始めて間もない頃の話です。

その日のKさんからの予約は、体外受精に関する治療不安について、という内容だったので、対応スタッフは小林さんと高橋さんの二人でした。相談がはじまってしばらくしたら小林さんが相談室から出てきて、「質問に答えてまた質問とそれを何回かしたんだけど、Kさんの顔は曇ったまま。今は下を向いて黙っちゃったんだよ。なべちゃん、何とかして」と言うのです。

私は「途中からすみません。カウンセラーの渡辺です。一緒にお話を聞かせていただいてもいいでしょうか」と断り、Kさんの隣へ座らせてもらいました。

しかしその後も相談室では誰も言葉を発しないまま時間が過ぎていきます。小林さんと高橋さんが『このままでいいの?』という視線を私に向けたので、私は小さくうなずきました。それから少しするとKさんの目から涙がひとつたつ流れ落ちました。そして「今まで一〇回も体外受精を繰り返してきたのに結果が出なくて……。そのうち段々と切ないという感情もなくなっていきました。でも今、なぜ涙が出るんでしょう」、そういつてまたしばらく泣かれました。

その後、Kさんは家庭や職場のこと、今までの治療に関する胸の内をどんどんと語られていきました。そして最後には「吉川先生がいつもおっしゃる通り、あきらめないかぎり

可能性があるという言葉を信じてもう少し頑張ってみたいと思います。今日は前から聞きたかったいろいろな質問に答えてもらってスッキリしました。そして人は泣くと楽になるんですね、今日来てよかったです」とにっこり笑ってお帰りになりました。

その日の反省会では、

・ 一口に治療不安、といっても医療についてのものと、心の問題とが相まっていることを意識すること

・ 話を聞く側の者はどんなときでも動じてはいけない

・ (今日のように) 自分の分野ではここまで、ここから先は別のスタッフが必要だという的確な判断をし、互いにそのスキルを生かし合い臨機応変に対応するなどチームならではの対応について、あらためて確認し合ったのです。

初めて三人で患者さんの役に立てた貴重な体験でした。患者さんに「相談室に来てよかった」と言ってもらえるように、さらに頑張ってやっていこう、そう決意をあらたにした私たちでした。



## 『倶楽部 Kounotori』が呼んだ反響

タイミング治療「註…排卵日を予測し、その時にあわせ性交渉をもつことで妊娠に至る方法」にしる体外受精にしる、妊娠のチャンスは月に一度だけ。切実に妊娠を望んで治療に通っているわけですから、生理になってしまったときの落胆は計りしれません。

遠方から通って来られる方、治療と仕事との両立に悩む方、治療のことを職場の人にもまた身内にさえも話せず、通院の時間を生み出すのに気をもむ方など、様々な環境、想いがあります。

そして、どんなに苦しく辛い思いをしても、前向きに、真摯にそれぞれの人生に立ち向かっている患者さんたちから、どれほどの勇気や温かい気持ちを私自身ももらってきたか知れません。うかがう話は、私が一人で聞いていたのではもったいないと思われるものばかりでした。

そんなある日、以前、患者同士の情報交換に役立つような、あるいは患者と医療者を結ぶような冊子があったらしい、との意見があったことをふと思い出したのです。ああ、これだ！ 待合室で隣に座っていても、ほとんど言葉を交わすことのない患者さん同士のエール交換、心の架け橋になるような読み物をつくらう。

早速スタッフと相談し機関紙の名前を『倶楽部 Kounotori』と名付けました。記念すべき第一号に掲載する原稿は、一章でお話したYさんと、出来たばかりの相談室にすでに何度も入っていただいていた、Nさん、Hさんの二人にお願いしました。

そうして迎えた第一号発刊日のことは一生忘れられません。

朝、通路の台の上に積み上げられた、出来上がったばかりの機関紙一〇〇部。一〇時くらいに外来待ち合い室をこっそりとのぞくと、座っていた全員がなんと『倶楽部 Kounotori』を広げて読んでいたのです。一〇〇部はその日のうちになくなりました。

「こういうもの、前からほしかったんです。とってもよかったです」と読んだ感想を言うために、相談室へ立ち寄ってくださる方も少なくありませんでした。

『倶楽部 Kounotori』は、平成一五（二〇〇三）年六月の第一号発刊から平成二二（二〇一

○) 年一二月現在まで、通算二四号を発行しています。

私は毎号出すたびの反響の大きさから、いつかこれを本にしたいという想いを密かに抱いていました。それは、原稿を書いてくださっているのが日本中の至るところから来られている患者さんたちで、この手応え、共感というのは決して諏訪マタだけのものではないと思っっているからです。

不妊治療をしている方、その家族、治療施設の関係者、また不妊治療とは関係のない暮らしを送っている方でも、それぞれの人生に通ずる何かを感じてもらえるのではないかと思います。

できることなら原稿すべてをここに掲載したいところなのですが、今回は項目を立て、数編ずつ選んでご覧に入れます。多くの人の心に、諏訪マタ発のこうのとりが温かな思いを運んでくれることを願って。



時にはじごろの休息も必要です

1 いつも心に爆弾を抱えているような感覚でいた私

妊娠に辿り着くまでの二年三ヶ月間は本当に修羅場といった年月でした。六時間以上離れた地方からの通院ですので、まず一番の負担は経済面でした。そこに肉体的、精神的苦勞は言葉に表せられないほどのものがありました。

わが家の場合、不妊の原因は夫側にあつたので、頭では夫を責めても仕方がないと承知していても、治療がうまく行かなくなるとどうしてもそこへ苛立ちをぶつけてしまい、夫とのいざごさは絶えませんでした。夫は夫で、できるかぎりのサポートをしてくれていたのですが、どうしてもそれを素直に受け取れない自分もいました。子煩悩な彼になんとしても子どもを抱かせてあげたい、「夫婦」から「家族」になりたい、その一念でした。

当時諏訪マタには今のような宿泊施設はなかったので、採卵〔註…卵子を採ること〕から受精卵（胚）の移植〔註…胚を子宮内に戻すこと。体外受精の治療の終結〕までは近所の旅館に三泊してやっていました。しかし、世間的には女性一人で同じ宿に三泊するといった行動は何か不気味（？）というか、怪しいものに見られていたようでした。

宿泊するのでもちろん食事が出ます。そしてそれは大広間でその日宿泊する人たちが皆一緒に食べるのでした。夕食のメニューは鍋。その鍋を広間の片隅で一人ぼつんとつつく私。入浴後部屋に戻ると敷かれてある一組だけの布団。移植を待つなかに一日の時間をやっとなつぷしてその夜、また鍋を食べ、寝るのです。たまらなく孤独でした。

そこから先は不妊治療、特に体外受精を行っている人たち共通の思いではないでしょうか。結果を待つ二週間は期待と不安の日々。そして結果が出てからは、食事をする事、トイレへ行くこと、何もかもが面倒。心の底から笑うことがない、いつも心に爆弾を抱えているような感覚。

趣味に気を向けようとしても時間は無意味に流れるだけ。友達との交流も途絶え、こんな思いまでも子どもはできるのだろうか、どうにもならない想いをぶつけるところも吐き出すところもなく、そんな私はいよいよつ状態になっていきました。

当然と言えば当然かもしれませんが。死にたいけど死ねない、生きる屍しかばねという言葉はあんな状態を言うのかもしれませんが。それでも治療は続けていた、というか苦しみから逃れるために治療をやめるという選択はありませんでした。

そんな真つ暗い闇の中に落ちていた私に、あるとき転機が訪れました。それは五回目の



チャレンジのときでした。それまではお風呂場でもリカバリールームでも一緒になった方たちに声などかけたことのない私だったのですが、その日は自然と話しかけていました。お二人とも年齢も体外受精の回数も違ったのですが、波長が合い楽しく会話を交わしました。すると驚いたことに、そのときのチャレンジで一人が妊娠、その半年後にもう一人の方も妊娠に至ったのです。

今までならば「ずしっ」と落ち込むだけの私が、このときは違いました。不妊原因は違っても体外受精に関してはまったく同じ一連の行為。結局、成功するかどうかはその人の運次第。あの日あの場所で一緒だった二人が妊娠したならば、私にも妊娠のチャンスはめぐってくるはず。私も必ず妊娠する。何の根拠もないただの思い込みですが、確かにそう思ったのです。そして一回目のチャレンジで見事、私は運をつかむことができました。

忘れもしない、その日の私の様子です。朝一番の尿を採り、そこに妊娠判定紙を入れましました。さっと見た感じ、「だめか」と思い顔を洗った後でもう一度チラリと横目で見ると、なんととうつすら二本線が出ているように見え、目をこすり、もう一度まじまじと見てもやはり二本の線が。大急ぎで外出の準備にかかりました。

電車を乗り継ぎ、車中テイスシユに包んだそれを何度となく、おそらく一〇回以上出  
ては二本線が消えていないか確認しつつ病院へ到着しました。そして採血の結果、妊娠が  
確定。

ドキドキの長い長い一日はそれで終わり、そこからは妊娠という初めての状態に不安は  
切り替わつての月日でした。半信半疑のまま一〇ヶ月の時が過ぎ、私自身が本当にこの身  
に子どもがいると実感できたのは出産のときでした。産まれ出たわが子を見た時に、「妊  
娠は本当だったんだ」とはじめて思えたのです。それくらいに不妊の間の想いが強かつた  
のでしょうか。

今回二年半ぶりで第二子へのチャレンジでやってきました。「ただいま」とまるで故郷  
にでも帰って来たかのような感覚で病院へ入りました。温かい雰囲気は変わりませんが、  
私たち遠方から治療に来る者のための宿泊施設と、ずっとずっとほしかった心のフォロー、  
相談室までがその間に出来ていました。とてもうれしかったです。

不妊治療の辛さは、妊娠という結果が出ないかぎりどうにもならないものです。とはい  
え、辛いときに辛いと言える環境があれば少し違ってくると思います。打ち明けられる場

所を持つこと、これはかなり大切なことではないでしょうか。自分の場合を振り返っても、あの辛かった時期にこんな場所があったなら、うつにはならなかったでしょう。

最後になりますが、人生は一度きり、どう転んでも悔いのないようにやっけていくつもりです。  
(いつか私もきつとくTさんの場合くNo4より)



## 2 頑張れないときは無理せず休んでもいい

二〇歳のとき子宮内ないまくしよう膜症「註：子宮の内側を覆っている子宮内膜のような組織が、子宮以外の場所にできてしまうもの。不妊症の大きな原因にもなる」で左の卵巣を全摘ぜんてきし、その後右も卵巣腫のうしゅ「註：卵巣に液体の入った袋状のものができる病気」で三回のオペをしました。この状態では子どもを望むのは難しいとの診断を受けたため、結婚後直ちに不妊治療を始めまし

た。二四歳でした。

本格的な治療をA病院で始め、「最初から体外受精でいきます」と言われました。私の内膜症はとでもひどく、お腹の中は癒着だらけ。残された一つの卵巣もやっど何とか頑張っているといった感じでした。

どんなに注射「註：排卵を誘発（促す）ために行く」に通っても採卵の際に卵は取れず……そんな甲斐のない治療の繰り返しで通院が苦痛となっていききました。周りのことなど考える余裕をなくし、私だけがなぜこんな辛い思いをしなくてはならないのかという想いに悩まされ、さらにはパートナーへの思いやりも薄れてしまい、子どもができないことが理由で、とうとう離婚となってしまいました。

離婚に至ったことはショックだったものの、不妊治療から解放され正直ほっとした気持ちもありました。もうあんな辛く、苦しい思いをしなくてもいいんだという安心感みたいなものもありました。

しかしその間にも私の内膜症は進行し、生理のとき以外でもお腹が痛くなり座薬でしのご有り様。痛みに追い詰められた私は、自分を子どもができない、生きている意味のない人間とまで思うようになり、自分の殻に閉じこもる日々でした。すさむ私の姿を見かねた

両親からは、子どもを持つことはあきらめて、違う将来を考えるよう幾度も諭されました。いつもより強い痛みに襲われ、どうにも耐え切れず診察を受けたある日、担当の先生からこんな言葉をかけられました。「子どもがほしいなら痛いのを我慢する、そうでなければ子宮と卵巣を全摘して楽になる。あなたにはこのどちらかしかありません」。

一刻も早くこの痛みから解放されたい、でもそれと引き替えに子宮も卵巣も取るなんて……。こんな究極の選択、ありえない！ とことん落ち込んだ底の底で、私はこんな考えに辿り着きました。

全摘なんかしたら、今まで頑張ってきたことが無駄に終わっちゃう、それではあんまりだ。どうしても子どもをこの手で抱くのはあきらめられない。まだ少しでも希望があることを信じて、諏訪マタへ行ってみよう、と。

そうして訪れた諏訪マタでの初診の日のことは一生忘れられません。紹介状も持ってない、もし診察できないと言われたらどうしよう。診察してもらっても、もう子どもは望めませんとここで言われてしまったら、一体これからの私はどうしていけばいいんだろう……診察を待っている間、まるで裁判の判決を待つような気分でした。

いざ名前を呼ばれ、内診をしてもらい先生の話を書くときには手は汗でびっしょりでし

た。この日診察をしてくれたのは根津院長先生でした。

「今までいろんな病院に行つて、今日ここに来てくれた。ここに来てくれたからには絶対に子どもを抱かせてあげたい。ここがあなたにとって最後の病院になるようにしましう」

途端、体中の力が抜け、今までの緊張と不安が一気に解け、思わずその場で泣き出してしまった私でした。

そのとき三〇歳になっていた私は、幸いにも再婚のチャンスに恵まれました。しかしこんな体の状態を夫となる人は承知してくれても、夫の両親は理解してくれるのか大きな不安がありました。案の定、旧家の長男であり跡取り息子の嫁という立場に、それ相応の覚悟はしていたものの、治療に専念することを第一条件にようやく結婚を許してもらいました。

しかし嫁ぎ先での生活が始まって一人前の嫁としてなかなか認めてもらえず、お披露目どころか結婚した事実も周囲に隠したままでした。治療のことは親戚には黙っているように言われ、親戚の集まりなどでも子どものことを聞かれるたびに肩身の狭い思いをしました。

やっと入籍し、これで治療を始められると吉川先生のもとを訪れた初めての診察の日。「何度も手術を繰り返してきて卵巣の働きが弱まってきているから、一年から二年くらいで生理がとまってしまいかもしれない」と言われ、あまりのショックにどこをどう辿って自宅まで帰ったかわかりませんでした。

まだ三二歳になったばかり。時間はあると思っていました。一気に余裕がなくなりました。

諏訪ママでの注射でもなかなか卵が採れなかったり、やっと採れた卵は受精しなかったりと、焦せれば焦せるほどうまくいきません。受精すらなかった以前のことを思えば諏訪ママへ来てそこはクリアできた、一歩進んだという喜びが本来はあるはずなのに、前の時と同じような治療へのストレスを感じるようになっていました。

そんなとき相談室の存在を知り、予約をして看護師さんとカウンセラーさんと三人で話をしました。今まで自分の中に溜め込み、もやもや、うじうじと考えていたことをいっぱい吐き出し、お二人に聞いてもらいました。

その日をきっかけに私の治療に対する態度、心持ちががらりと変わったように思います。ひどく落ち込んで泣きながら話すような日でも、相談室を出るときには笑顔になれる。

ちよつとした一言で気持ちをつと楽にできる。これまでなら誰にも話せず、帰りの車の中でひとり泣いて、空元気を振り絞っていたのに。

再婚してから休みなく治療を続け、精神的にも体力的にも、そして経済的にも余裕がなくなり、次が失敗だったら治療をしばらく休もうと夫と話をしていた一〇回目のチャレンジのときです。私たちに奇跡が起きました。

あんなに待ち望んでいた妊娠ですが、正直まだ実感が湧きません。エコーを見ても、胎動を感じてもいまひとつピンと来なくて。無事に生まれてくれるかどうか心配で最後の最後まで安心はできないのかもしれないかもしれません。

長かった不妊治療を振り返り、いまいろんな想いがめぐります。辛かったとき、悲しかったときに人の優しさに触れたことで、人に優しく、思いやれるようになりました。自分ひとり頑張っていた気がしていたけれど、私はひとりでないとわかりました。頑張れないときは、無理せず休んでもいいのだと知りました。治療を通して学んだすべてのことが宝物です。

三二歳の冬、諏訪マタが私の不妊治療の最後の病院となりました。限りなく可能性の低



かった私の夢を、奇跡の妊娠だと皆さんが喜んでくださいました。あの時あきらめなくて本当によかった。一度しかない人生です。皆さんにも素敵な奇跡が起きますように。

(妊娠にたどり着くまでの道程はSさんの場合よりNo15より)



## 欲しいのは二人の子、という想い

### 3 暗いトンネルも抜けてみれば短いと思える

私は結婚六年目。結婚が決まった当初は、いつ子どもができてもいいと気楽に考えていた。当時は夜勤もある変則勤務で福祉施設に勤めていた。夫と顔をあわせる時間も少なく、二年くらいは新婚気分でしたため、子どものことは焦らず成り行き任せだった。