

読んでみてください

Linda P. Salzer, Surviving Infertility: A Compassionate Guide Through the Emotional Crisis of Infertility, Harper Perennial, New York, 1991

この本は、リンダ・サルツァーが個人的な自分の不妊との葛藤と、精神科医としての豊富な経験について書いたものです。サルツァーは一人ひとりの人やカップルに、不妊の危機からしばしば現れる多くの激しい感情との付き合い方について広範囲にわたる手引きを提供しています。

Kay Oke ed., Taking Charge of Your Infertility, Melbourne IVF, 2000

この本は、不妊カウンセラーたちによって書かれたもので、不妊に直面している人たちがどのように、無力感に負けることなく、激しい感情の移り変わりを無事に乗り越えることができるか、に光をあてています。以下からコピーを入手できます。Kay Oke, Melbourne, IVF, Suite 10, 320 Victoria Pde., East Melbourne Vic. 3002 Australia Fax +613 9473 4454.

Jean and Michael Carter, Sweet Grapes, How to Stop Being Infertile and Start Living Again. Perspectives Press, Indianapolis, 1989.

不妊という人生のストレスを通して起こる心理作用を調べる中で、ジーンとマイクは、コミュニケーションが意思決定に重要な役割を果たしていることを強調し、それが不妊のカップルに自らの人生のコントロールを取り戻させるといいます。カーター夫妻は、チャイルドフリーであることや、再び人生を歩き始めることの意味について読者と考えるために、自分達の経験を提供しています。

長い年月、検査や不妊治療をしてきたその後で、家族を持つという夢が叶わないかもしれないという現実と向き合うのは、非常につらいことです。このファクトシートは、子どものいない人生と向き合って、無力感や喪失感に直面した人が実際に「役に立った」という対処法を紹介しています。

不妊の医療消費者国際サポート組織(iCSI)は、医療提供者、政府組織、各国のメディアと効果的な関係を築くことによって、患者さんが生殖補助医療のヘルスケアと公共政策において対等な立場にたてるよう、患者さんのエンパワーメントに取り組んでいます。

この目標と私たちが取り組んでいる課題を促進するためには、私たちは毎年、各国の代表者が集い国際会議を開いています。これは欧州ヒト生殖胎生学会 (ESHRE) の年次大会の前に開催されます。

ホームページ
www.icsi.ws
 Eメール
info@icsi.ws

このファクトシートは次の教育助成金を受けてつくられました。



子どものいない 人生を考えるとき



International Consumer Support for Infertility

ファクトシート — 子どものいない人生を考えるときに

何が家族なのかという考え方は変化してきていますが、人は今だに、子どもがいなくて「本当」の家族ではないというような、社会的圧力を少なからず受けているように思えます。もちろん、もしこの状況が自分の選択でそうだったのなら、何の問題もありません。自分の関心ごとや趣味にもっと時間を使ったり、人間関係を育くむために時間や労力を注いだり、親としての義務や責任を気にせずキャリアを追求できる可能性があるなど、それはとても魅力的なはずで

選択

問題は、子どものいない人生が自分の選択であったかどうかです。不妊の場合は、子どもがいなくて自分の選択ではないので、無力感ややるせなさ、そしてとりわけ喪失の感情が生じます。

子どもを持ちたいと思っている人のほとんどが、自分たちの選択しだいで、将来を大きく作用するであろう子どもを持つことができると信じて育ってきました。それが不妊になって、考えていたのとはまったく違う厳しい現実と直面し、不妊の人たちは生殖補助料 (ART) を受けるかどうかを決めなければなりません。生殖補助医療がその人の個人的価値や、またその人の文化や宗教的信条に相反する場合には、自分の心に従って、治療はしないと決める人もいます。

感情的なこと

子どもがいなくて人生と向き合えなければならなくなる時やその状況は、人によって大きく違います。その可能性や現実への適応方法もまた人によって異なります。そして、この過程には時間を要します。事実、ある意味では終わりがありません。人生が続く限り、友達の子どもが学校に行き始めたり、兄弟姉妹が祖父母になったときなどに思い出させられるのです。かつて描いていた夢が叶わないという悲しみを味わうのです。あるメンタルヘルスの専門家たちは、悲しみのプロセスでの重要な課題をあげています。この課題のひとつが、現実の喪失感に慣れることです。この喪失は、実際の人を失ったわけではなくて、可能性を喪失しただけなので、特に難しいかもしれません。「本当にいた人」を失ったわけではないので喪失感があまりないと思いがちですが、そんなことはありません。この喪失感を乗り越えるための「儀式」はないのです。個々の人やカップルは、子どものいない人生に適応していく過程で、周りの無理解や不信に直面させられるかもしれません。

時間さえ経てば、悲しみはいずれ完全に終わるだろうという思いが自分自身、もしくは他の人の中にもあるのではないでしょう

か。でも必ずしもそうではなく、私たちの人生に痕を残すような他の危機と同様に、(実際に生きていたか、空想の中で生きていたかに関係なく) 私たちの愛した人を失うことも人生の一部になるのです。

親になるという希望から、これをあきらめる「節目」を特別な時間や行動という形で示すと効果があるかもしれません。休日、カップルで時間を過ごすことは、日々の日常的なことからの息抜きになるかもしれませんが、違う意味で互いに感謝しあう機会となるかもしれません。子ども部屋と決めていたところを模様替えるのもひとつの方法で、ある人たちは、このときに「これも悪くないじゃない」と思ったりします。

こうして考え方を換えようとするとき、その支えとなるものにはいろいろな形があるはずで。同じような経験してきた人や、またはその他の人と話すこと、専門家のカウンセリングを受けること、自分の生活スタイルの重要な部分を変えることも支えになるかもしれません。また、こうしたことは、今までなかなか手を出せなかったようなことをはじめる良い機会になるかもしれません。

ある時点で、この夢をあきらめなければいけません。『Surviving Infertility ? A Compassionate Guide Through The Emotional Crisis of Infertility』(「不妊を生きる—不妊における心の危機を通しての心やさしいガイド」)の中でリンダ・サルツァーは、「悲しみはしかたがありません。実現に叶わぬ夢には別れを告げて、それを心地よい現実と置き換えましょう」と書いています。どのような悲しみのプロセスにも必ず終着点があって、必ず解決はみられるのです。『Never To Be A Mother』(「母にならないということ」)を書いたリンダ・ハント・アントンは、「終着点とは、子どもがいなくて喜ぶようになるという意味ではありません。子どもができなかったことが過去のことであるということではなく、現在のことではないということなのです。子どもがいなくてあなたが気持ちに決着をつけるということは、残りの長い人生をできるだけ充実した形で過ごすということなのです。つまり子どもがいなくて空白の部分だけを減らして、人生の価値を最大限にすることを意味しています」と書いています。

痛みを最小限にするためにどのようなことが出来るでしょう？

ここに、ある人たちの助けとなった物の考え方をいくつか掲げてみましょう。

待ち焦がれていた子どもに自分の人生を捧げてしまわないでください。あなたの人生は、あなた自身が決めることだということを忘れないで下さい。

あなた自身や、パートナー、友達を放ったらかしにしているはいけません。皆があなたを必要としていて、あなたも皆のことが必要なのです。あなたが一度打ち勝ったはずの喪失に二度と影響されることはないとも思わないほうがいいでしょう。子どもがいなくて、子どもを持つことと同様に一生の問題です。でも、痛みは完全になくならなくても、今より楽になることは確実なので、それを期待しましょう。

人生の中で子どもとかわるかどうかを決めてください。もし、自分自身の子どもが持てないなら、他の人の幸せのために手助けするという手もあるかもしれません。

あなたが後に残したいものを決めてください。子どもを持つだけでなく、これを達成するため方法は他にもあります。残すものがどんなに大きいかまたは小さいかは関係なく、それが自分にとって重要であるということが大事なのです。

健康に気をつけて生活してください。よい栄養は子どもを育てない人にも欠かせません。日常的な運動は抑うつ反応を防ぐのに役立つはずで

不妊の経験が、かつてのあなたの一部を確実に変えていくので、それを覚悟しておいてください。経験者の中には、人生、なんでも達成できるという単なる楽観主義をやめた人がたくさんいます。でも後になって、この悲しみの結果、成長したと語る人もたくさんいます。

そして

ご自分のこれからを支援してくれそうなカウンセラーや自助グループには是非助けを求めてください。

ある女性は、不妊治療でつらかったときに書いた詩の中で、自分の人生に子どもがいなくてという現実とどのように向き合ってきたかをうまく表現しています。

“そして、私が心から欲しかった子ども、
その子がいない人生を生きていくために、私には学ぶべきことがある
子どもがいなくてということが、
自分自身の人生の意味を問いかける
今はその答えはみつからないけれど、いずれ私はみつかるだろう
心にぽっかりとあいた穴を満たす私の人生の目的を”

アン・グラハム作