



シッピメイト通信



2025年を振り返る

BY DOULASHIP JAPAN 代表

2025年はドコモ市民活動団体助成の事業を継続し、実際に性暴力を受けたことのある方の妊娠・出産に寄り添うドゥーラサポートを(社)日本フォレンジックヒューマンケアセンターの協力で実施しました。支援者同士の勉強会も対面とオンラインのそれぞれで行いました。

ドゥーラサポートを受けて出産した方からは、安心して妊娠出産に向かうことができたこと、産後も相談できる存在がいることで、心配されたPTSDの再発もなく過ごせていることが伺え、エジンバラ評価の点数が大幅に下がるなど客観的な評価にもつながりました。

サポートしたドゥーラ本人にも大きな学びがあり、出産に関わった医療者の方々からも、ドゥーラの存在があって良かったと感想をいただきました。

杉本敬子先生と白井千晶先生のご協力で、結果の一部を日本周産期メンタルヘルス学会で発表したほか、2026年6月のInternational Confederation of Midwivesの大会で発表する予定です。

そのほか、海外在住の日本人ドゥーラのインタビューをライブ配信し、ドゥーラ同士のオンラインツナガル会も継続しました。

今年は日本と海外で合計4件の日本人向けドゥーラ養成講座が開かれるなど、ドゥーラのニーズと知名度、興味が高まっているのを感じます。来年も引き続きドゥーラの応援をして行きますので、どうぞよろしくお願ひします。

IN THIS ISSUE ...

- 2025年振り返る
- 代表より
- 2025年の事業と成果
- 募集中プロジェクト

COMING UP...

2026年開催予定
出産ドゥーラ
ワークショップ

春頃

DSJの理事である木村章鼓によるオンラインドゥーラ講座（興味のある方は2月以降、木村章鼓のSNSにて募集していきますので詳細はそちらからご確認下さい）

8-9月頃（予定）

DSJの理事であり、DONAのドゥーラトレーナーの資格取得を目指す伊東清恵の「日本で日本語で」行う対面ドゥーラワークショップ

これからお知らせしていくので、お楽しみに！

寄付のお願い

皆様のサポートをいただき今後一層努力してまいります。

受付先：

paypal.me/doulash_ipjapan

<https://syncable.bi/z/associate/DSJ>



2025年 事業報告＆成果

ツ・ナ・ガ・ル ドゥーラTIME ドゥーラがオープンに話せる場



3回開催し、ドゥーラとドゥーラになりたい人など延べ11人がツ・ナ・ガ・りました。

いつもお話しに来てくださる方、久しぶりの方、色んなドゥーラと国境を越えて情報交換したり、励まし合って、ホッとできる貴重な時間です。

日本語でドゥーラが集まり語れる場はとても少ないので、楽しみにしてくださる方がいるのは主催側としてもとても励みになります。そして生のドゥーラの声が聞ける貴重な場として定着しています。



バースストーリー上映会 ードコモ市民団体活動助成事業



アメリカの助産師とそのコミュニティの歴史と活動を追ったドキュメンタリー映画。自分なりのお産とは何か、現代の産科医療における助産師の存在とは、など考えさせられる問いかけがたくさんある映画です。出演する助産師の言葉が深く心に残ったという方多くいました。

NPO法人Umiのいえのご協力で、合計8回の上映を行い、延べ242人にご鑑賞いただきました。上映後の感想シェア会でも日米の違いや、日本の参加の現状についてなど活発に意見が交わされました。

性暴力サバイバーの妊娠出産支援 トラウマ・インフォームドケア研修

支援者がつながり・学び・気づく場



5月に認定NPO法人ピッコラーレの土屋麻由美さんによるオンライン講座を実施しました。望まない妊娠をした人の背景や支援の現場の状況など詳しく教えて頂き、忍耐強く傾聴し続けることについて考えました。

6月には東京でNPO法人しあわせなみだの中野宏美さんによる対面の勉強会を開催し、性被害に向き合う男性パートナーの支援について学びました。あまり話題になる事のないパートナーの声を伺うことができ、性暴力被害者だけでなく、その周りの人のサポートについて改めて考えました。

参加者層は、ドゥーラ、助産師、医療関係者など、延べ12名が参加してくださいました。



そしてなんと！ドゥーラシップジャパン発足から初めて（2008年の日本ドゥーラ協会時代を含め）、運営メンバーが全員集合しました。

冒頭の写真がその記念すべき一枚です。世界に散らばる私たちが、実際に顔を合わせてハグできたのは最高の気分です。そして恐らく、世界の日本人ドゥーラの何割かがここに収まっているはず。



2025年 事業報告＆成果 続き

DONA認定 ドゥーラワークショップ

胞衣マザーズネットワーク主催のワークショップを後援させていただきました！

ドゥーラ主宰の胞衣マザーズネットワークさんが10月に横浜と熊本の2か所でドゥーラワークショップを開催し、DSJも後援させていただきました。

デボラ・パスカリ=ボナロ氏による3日間の講座に、横浜12名、熊本11名、合計23名が参加して下さったそうです。

また、ワークショップとは別にデボラさんを囲む会も行われ、デボラさんのファン、ドゥーラに興味のある人などたくさんの方が交流しました。

たくさんのドゥーラが産まれて嬉しい限りです！

ワークショップなどの様子は胞衣マザーズネットワークさんのインスタグラム等でご覧ください @ena_mothersnetwork

Japan Doula Round Table 2025

海外在住の日本人ドゥーラを紹介！



海外で出産する日本人に、ドゥーラをもっと知ってほしい、つながってほしい、という思いで円卓会議を行いました。アメリカとオーストラリア在住の日本人ドゥーラ4人に、それぞれの地域での出産や活動について紹介していただきました。

Youtubeで録画をご覧ください：

<https://www.youtube.com/watch?v=6tLeN-oIV7c>

「一人じゃないよ」妊娠出産サポートプロジェクト

- ドコモ市民団体活動助成事業 -

過去に性暴力を受けたことのある方が妊娠・出産をする際にトラウマインフォームド・ケアを受けることで、少しでも妊娠出産とその後の子育てに前向きになれるようサポートを行いました。

妊娠初期から産後3か月にわたる継続的サポートの内訳は；

- ・妊娠健診付添い4回
- ・オンライン待機8日
- ・出産付き添い1日
- ・産後訪問（病院）4回、（自宅）1回
- ・その他、サポートについての説明などで3回面談

2人一組で受け持つて下さったので、急な出産の呼び出しにもどちらかが対応できる最善の体制でした。またドゥーラが地元で長く活動されている方だったので、出産場所を探す際にその方のつながりが大変役立ちました。前駆陣痛の際に一時滞在できた場所や、産後のサポートの連携なども、信頼関係が既にあったためにスムーズに行きました。

出産の際にはドゥーラがずっと付き添い、医療者からも信頼されていたそうです。産後の訪問の際には、寝不足ではあるけれど幸せに子育てをしている気持ちが伝わってきました。パートナーも協力的で、産む方の気持ちを汲んでアドボカシーも積極的にできていたそうです。

産後対面でインタビューを行ったほか、EPDS（エジンバラ産後うつ病質問票）という一般的な産後の精神状態のスクリーニングも受けいただき、ケア前は23点だったのが、ケア後は15点と大幅に減少し、ケアの有効性が確認されました。また、産む方は以前PTSDのセラピーを受けていたので、産後にも再発する可能性を考えていましたが、発症することはありませんでした。

事業の報告書はドコモ市民団体活動助成事業のサイトでご覧になれます：

<https://www.mcfund.or.jp/jyosei/2024/no22/000370.html>

募集中のプロジェクト！



バースプランにドゥーラを

「ドゥーラとお産をした体験募集」

出産ドゥーラに関する研究や事例を集めています。ドゥーラとお産をした方、ドゥーラを受け入れている医療施設などをご存知でしたらアンケートのご協力をお願いします。

<https://www.doulashipjapan.org/events>



ドゥーラ相談室

出産ドゥーラとして活動を考えている方、活動を始めて悩んでいる方など、出産ドゥーラのための相談の場です。

こんなことがあって話したい、はじめてのケースでどうしたらいいか、他の人はどうしているのか、などドゥーラならではの相談ごとにドゥーラシップのスタッフが1対1で耳を傾けます。

＜ご利用方法＞

お申込みはこちらから

<https://forms.gle/YERho5DbZ5eAX7VW9>



性暴力を受けた方の出産体験をつづる場

性暴力を受けたことのある人は、日常の何気ないような場面や会話などから、その体験を思い出したり、身体がこわばるなど、心身に影響することがあります。

特に妊娠・出産・産後、子育てを経験している時は、思わぬ形で過去に受けた性暴力の影響を感じることは、多くの方が体験しています。

性暴力と妊娠・出産・産後・子育てへの影響について語れる場はあまり多くありません。ここでは、あなたが経験した、感じた、思ったことを、自由につづってください。

一人でも多くの方の声を聴かせていただき、そのような体験が将来の出産現場で起きないような活動につなげていきます。

<https://forms.gle/54izUSRuELJsag3jZ>



※シップメイトの方へ：登録いただいたメールアドレスに変更がある場合はご連絡下さい。お知らせが届かない方がおり困っております。

発行元：

一般社団法人 Doulaship Japan

<https://www.doulashipjapan.org/>



DSJ事務局：

office@doulashipjapan.org



みなさんのお気持ちを大切に活動していきます。
どうぞご支援よろしくお願ひします