

## 途上国アルバム：ネパールでの出産経験から見たもの

森田 愛  
プロフェッショナル・コーチ  
(在カトマンズ)

ネパールと言えば、ヒマラヤ山脈を思い出す方が多いのではないのでしょうか。エベレストやアンナプルナ連邦など 7000mを超える山が連なるこの国では、日本でいうところの「山」はネパール人にとって「丘」に見えるほどです。特に乾季である 9 月後半～11 月頃は、私が住むカトマンズ盆地からもヒマラヤ山脈がよく見え、その神秘的で圧倒的な佇まいは毎日見てもやはり圧巻のスケールです。

内陸国であり山岳地帯が多いネパールは貿易を通じた経済発展の機会が乏しく、農林水産業が GDP の 2 割強を占めます<sup>1</sup>。2022 年時点においてもネパールは「後発開発途上国」に分類され、経済発展やインフラ、医療や保健など課題を多く抱える一方で、住んでみると人々の well being に益する伝統的な知恵や習慣が沢山残っており、先進国も学ぶべき知識があると感じます。そんなネパールの知られざる魅力に気付くきっかけとなった、私自身のネパールでの出産体験について書きたいと思います。



家の前から見えるヒマラヤ山脈



サラニコットからのヒマラヤ山脈の眺め

---

<sup>1</sup> Nepal Central Bureau of Statistics (2022)

### ニューヨークより満足した、ネパール出産経験

私は 2022 年に次女をネパールで出産しましたが、率直な感想としては、長女を産んだニューヨークでの出産経験よりずっと満足しています。その秘密は、出産そのものより、産後の母体のケアにありました。例えば、ネパールでは産後、母親（と産まれたばかりの赤ちゃんの両方）が毎日マッサージを受ける伝統的な習慣があります。ネパール人は「産後1カ月は、母親は、寝て・食べて・マッサージを受けるだけ」と口を揃えて言い、私が出産した病院の婦人科医にも「1日最低2回はマッサージを受けるように」と勧められました。先生の助言を受けて、雇っていたお手伝いさん（女性）に毎日1時間半ほどかけてじっくりオイルマッサージをしてもらっていたせいか、長女の時に比べ、産後の回復が格段に速く感じられました。

マッサージに使うオイルにも、伝統的な知恵が隠されていました。体を温める効果があるマスタードオイルに、クローブ、ナツメグ、アジョワンシードなどを混ぜて火にかけ、一晚漬けこみ、それを濾したのを使います。産後1カ月間は体が冷えるのでこれらのスパイスやハーブを使い、その後はフェヌグreekを混ぜると良いなど、随分専門的な知恵を人々が当たり前に持っていることに感心しました。また、そのスペシャルオイルの塗り方にもネパール人流のこだわりがあり、まず頭のとっぺんからそのオイルを擦り込みます。これには全身を温める効果があるらしく、頭からオイルが入ると、不思議なことに冷え性の私の足の裏がポカポカしたものです。産後のお母さんに限らず、冬になると、頭のとっぺんにオイルを擦り込んでいるネパール人をよく見かけます。



上から右回りに：アジョワンシード、クローブ、ナツメグ、フェヌグreek。火にかけてマッサージオイルに混ぜる。



産後マッサージに使われるマスタードオイル



産まれたばかりの次女も毎日マッサージを受けた

産後に食する食べ物においてもネパールならではの習慣があり、私は随分恩恵を受けました。例えば、産後は体が冷えるので、アジョワンシードやギー、ショウガ、ターメリックなど、体を温める効果のあるスパイスを入れて煮込んだスープを飲むよう勧められ、このスープには毎日お世話になっていました。また、「これらを食べるとお乳がよく出る」と教えてもらった食べ物を摂ると、長女の時にあれほど出なくて悩んだお乳が、次女の時には本当に良く出るようになりました。ちなみにギーとは、何千年もの間インドを中心とした南アジアで使われてきたバターに似たオイルで、アユルヴェーダでは治療にも用いられるそうです。簡単に言えば不純物を取り除いた純度の高いバターで、ビタミンが豊富で消化吸収も良く、最近アメリカや日本でも質の良い脂として近年注目を集めています。ネパールの伝統料理であるタカリを食べる際には、このギーをごはんに回しかけ、それが料理の味を一層引き出してくれます。



産後毎日お世話になったスパイスたっぷりの体を温めてくれるスープ



ネパールの伝統料理タカリ。数種類のカレーと、野菜、漬物、ヨーグルトなどから成る



ネパール人が良く食べるギーは、バターよりも良質なオイルとして注目されている

### コミュニティの絆が与えてくれるもの

もう一つ、ネパールで出産するメリットだと個人的に感じたのは、「コミュニティに支えられている」と思える安心感です。核家族化が進む日本では、産後は睡眠不足やホルモンバランスの変化によって孤独を感じる母親は少なくありませんが、親切で世話焼きなネパール人は、例え家族でなくとも助けよう・関わろうとしてくれる人が沢山います。上述の産後マッサージも、元来同じ家に住む家族や親戚の女性が担当しますが、マッサージを受けながらお喋りすることで「誰かが自分をケアしてくれる」と感じ、母親の産後の孤独感が薄れ、精神的安定に寄与する部分は大きいのではないかと思います。



近所の人からお祈りしてもらった長女（当時1歳）



娘たちは、近所の家でおばちゃんと遊んだり、鶏と戯れたりして遊ぶ（長女当時1歳）

子育てに関しても同じことが言えます。ネパール人はとにかく子供が好きで、娘たちを連れて道を歩いていると、老若男女問わず必ず誰かが声をかけてきます。また、娘が風邪を引けば隣のおばちゃんが栄養のある食べ物を作ってくれ、飛行機に乗れば近くに座ったネパール人が何時間も娘と遊んでくれるなど、人々の温かさを直に感じる機会が多くあります。It takes a village to raise a child. (子供を1人育てるのに、村全体が協力する) という英語のことわざがありますが、ネパールにいたるとこの意味がよく分かります。産後のケアにせよ子育てにせよ、この国ではコミュニティの絆がもたらす恩恵を強く感じます。

### まとめ

私は長女をニューヨークで出産しましたが、高い費用を払った割には産後ケアに関する情報は一切もらえず、「無事に産んだらそれで終わり」と出産だけを切り取り、単なる医療行為として捉えているようなある種の寂しさがありました。先進的な医療技術も勿論必要ですが、一方で、出産だけでなく後のケアまでをトータルで扱うネパールの伝統的なアプローチにも学ぶべきものがあると実感した経験でした。また、人と人とのつながりの中で、親も周りもコミュニティ全体で出産や子育てに関わるネパール人の生き方に、便利さと共に個人化が進んだ近代社会が抱える課題に対するヒントがあるのではと思います。