

2014年8月28日

株式会社ブックウォーカー

嬉しい楽しい育児のはずだったのに！？
産んだらなんとかなりませんでした！！

さんじょくき
本当はしんどい！産後のリアルを綴った「産褥記」

株式会社ブックウォーカー(本社:東京都千代田区 代表取締役社長:安本洋一)が展開するコンパクトな電子書籍専用レーベル【カドカワ・ミニッツブック】は、『産褥記 産んだらなんとかなりませんから!』(吉田紫磨子著 吉岡マコ監修)の配信を開始しました。

■ こんなはずじゃなかったのに！ 誰にも言えない産後の本音。

産褥期(さんじょくき)とは、赤ちゃんを産んだ後、母体が妊娠前の状態に回復するまでの期間のこと。安産オタクだった「私」は結婚して4年目にめでたく第1子を授かります。しかし出産して5か月で産後うつに。母となった女性の体と心をリハビリするためのクラスに通い、うつを克服。産後のケアをするインストラクターにもなりました。そして第2子を妊娠した時、誰よりも産後に備えていました。ある満月の夜、夫が予言していた通り、陣痛が始まります。第2子は自宅で、トイレでの出産でした。母子ともに無事です。「私」はその産声を聞いたほんの数時間後から、産後のリアルを綴り始めます。【読了時間 約55分】

産褥期は大変だからこそ、産褥婦とパートナーが周囲に「委ね」「感謝する」気持ちを学ぶ時期です。私は修得するのに4回も産褥期が必要でした。しかし、一人目の産後から、いや妊娠前から、当事者はもちろん周囲の人も知っていれば、産後に起こるさまざまなこと(産後うつ、乳児虐待、DV、産後クライシス……)を個人ではなく社会問題として認識できるのではないかと、母親だけに責任を押し付けずに済むのではないかと、思います。育児の導入期に母が心身ともに健康で、信頼し合う夫婦(あるいは複数の保護者)関係の下で、お互いが手を差し伸べ合う社会の中で育つ子どもは、きっと幸せになると信じています。(本書あとがきより)



『産褥記 産んだらなんとかなりませんから!』

吉田紫磨子・著 吉岡マコ・監修

配信開始日：2014/08/28

想定読了：55分

希望小売価格：500円(税別)

公式サイト：<http://bit.ly/1p14lSd>

【目次 (抜粋)】

産みました。
New 産褥体操。
出産時も保育園さまさま。
体重計より全身鏡。
産褥婦扱い難し。
ホントの臨月と産後。
自分でやってみればタダではないのだ！
「もったいない」がもったいない。
産褥期ハードな一シブ。
そのとき夫は。
産褥助っ人。
産後うつ・キヨコ。

子どもの自然な姿と悪露。
妊娠・出産・産後にまつわる思い込み。
自宅出産の弊害。
「自分でやった方が早い！」の罨。
産後本格的リハビリ開始時期を考える
やっぱり妊娠・出産より産後でしょ。
授乳中の食欲考。
出産も遺伝か？
高をくくって、腹をくくって。
産後もっとも快感な動き。
産後1か月。

約1か月の産褥期を誰よりも何よりもリアルに綴る。産後の女性の悩みによく効くエクササイズ、マドレボニータ代表吉岡マコによるコラム、著者パートナーによる手記「そのとき夫は」も収録。

吉田紫磨子 プロフィール

1971年東京生まれ。NPO法人マドレボニータ理事・認定産後セルフケアインストラクター。4女の母。

慶應義塾大学卒業。予備校講師、塾講師、自動車メーカー勤務を経て、妊娠を機に退職。2002年長女出産し、5か月で産後うつに。当時吉岡マコ(現・マドレボニータ代表)の「産後のボディケア&フィットネス教室」に参加し、運動による心身への影響に開眼。自身もインストラクターの道に。現在は都内スタジオやクリニック、助産院で産後&妊婦のためのクラス開催している。吉田紫磨子 ブログ <http://plaza.rakuten.co.jp/totolecafe/>

NPO法人マドレボニータ マドレボニータとはスペイン語で「美しい母」。「美しい母がふえれば、世界はもっとよくなる」をキャッチフレーズに「子育ての導入期」という最も不安定な時期にある女性の心と身体の健康をサポートしている。2014年「日経ソーシャルイニシアチブ大賞」〈国内部門賞〉受賞。<http://www.madrebonita.com/>

■スマホ時代のライフスタイルにベストマッチの電子書籍【カドカワ・ミニッツブック】

「カドカワ・ミニッツブック」は30分前後で読み切れる手頃な分量が特徴の電子書籍専用レーベルです。現在、KADOKAWAグループの多彩なジャンルから120タイトル以上を発売中です。

ミニッツブックというレーベル名には「分単位で読める本」という意味が込められ、表紙には「〇〇min」と想定読了時間の目安が明記されています。通勤・通学の「スキマ時間」に手軽に読めて、満足感のある内容をお届けします。KADOKAWAの直営ストアBOOK☆WALKERをはじめとする、スマートフォンや電子書籍端末に対応している各電子書籍ストアで絶賛発売中です。

カドカワ・ミニッツブック公式サイト: <http://minutesbook.jp>

カドカワ・ミニッツブックCM動画: <http://www.youtube.com/user/minutesbook>

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ブックウォーカー デジタル編集部担当:平澤 公式サイトURL: <http://minutesbook.jp>

Tel: 03-5216-8310 Fax: 03-3238-5725 Mail: support@mail.bookwalker.jp