

手編みパッド 手作りパッド ちあばい♪

作る楽しさ、使う安心、贈る喜び

チアウーマン 手作りおっぱい部



ちあばい♪は、乳がんの手術により、胸を全てもしくは一部を失った時に使用する手作りの補正パッドです。

2016年春、乳がんを体験した方のコミュニティサイト「チアウーマン」の中にある「手作りおっぱい部」で、手編みの補正パッドとして、アメリカのknitted knockersが紹介されました。

編み物好きのメンバーが編み始め、自分たちが使いやすいように様々な工夫を付け加えました。英語名では分かりにくいと、チアウーマン内で意見を出し合い、アンケートを取って「ちあばい♪」と名付け、Knittedknockersでもジャパンパターン(日本向け編み図)として掲載いただきました。

最初は自分で作って自分で使う方がほとんどでしたが、2016年の夏頃から、使いたい方からのリクエストを受付始め、自分の病院に紹介したり無料配布するようになりました。現在では、リクエスト以外にも様々なイベントで紹介したり、メンバー自身が通う病院等で常設展示・配布も行っています。

乳がんになって、誰もが辛い思いをするのが、手術で胸を一部もしくは全て失ってしまうことです。そしてその失った胸をどうカバーしていくか、その悩みとは一生付き合っていきます。手作りおっぱい部では、その一つの答えとして、「自分で作れる」こと、誰かに「作ってあげられること」、そして多くの方が使えるようにまた乳がんについて知っていただくための啓蒙活動を行ってきました。

ただある物をその通りに作るのではなく、自分たちで創意工夫し、手作りを楽しみ、プレゼントして喜ばれる嬉しさを多くのメンバーが感じています。

※人物が写った写真については、ご本人の病歴が推測されてしまいますので、全て目隠しとさせていただきます。

手編みパッド

全ての基本は手編みのパッドから始まりました。かぎ針編みと棒針編みの2種類があります。



○編み図

日本語に翻訳し、日本式の編み図を作り、初心者の方でも作れるようイラスト入で解説しました。また、アメリカのサイトでも日本語の作り方として紹介いただきました。



※編み方のイラストは毛糸メーカーさんのご好意で使用を許可いただきました。

○日本サイズでの表示

アメリカとは下着のサイズが違うことから、日本の一般的な下着(ワイヤー入りブラやカップ付きキャミソール等)に合わせてサイズを割り出し、おおよその目安を出しました。また一般的なサイズではないものは、サイズをどうやって測るのか、測り方を考えました。

○利便性の向上

knitted knockersは綿入れ口が裏面中央にあり、傷口に当たることが気になるので、肌に触れないように縁に綿入れ口を移動させ、綿を簡単に詰め直せるよう口を閉じずにふたを取付けました。また、傷口に当たる裏面が柔らかくなるよう、減らし目の方法を変えたり、かぎ針と棒針を組み合わせたり、ガーゼやニット生地を使う方法も工夫しました。



○モチーフ

knitted knockersはシンプルで編みやすいのですが、無地が多く物足りなさがありました。少し難易度はあがりますが、モチーフを使ってパッドを作る方法を考え出しました。パッドや下着も選択肢が限られる中、無地のパッドからカラフルなお花や動物柄のちあばい♪になったことでとても喜ばれました。また、作る側からも、編むのが楽しくなったと喜んでいただきました。



○部分補正・リンパ郭清

パッドは主に全摘手術を受けた方の胸のサイズに合わせて作っています。部分摘出手術を受けた方は胸の一部が補正が必要なだけで全体を補正するパッドは不向きでした。また、脇のリンパ郭清を行った方は脇まで補正したい方が多く、基本の形では脇までカバー出来ませんでした。そのため、カップ型に編んで一部に綿を詰めたり、脇までふくらみを伸ばす方法を考え出しました。



布バージョン

編めない方でも簡単にパッドを作れないか...その中で考え出したのが布バージョンでした。



手編みは、編み物をしない方にとっては敷居が高く、欲しいけど作れない……。そんな声も多く聞きました。編めない方が自分で作るのは出来ないかと悩んで、授乳パッドの作り方をヒントに考え出したのが布バージョンです。

誰でも気軽に作れるようにお皿やボウル、ふた等の身近なものを型紙代わりとして使い、自分の胸に合わせてどんなサイズでも自在に作れるようにしています。作り方も並縫いだけで作れるので、裁縫初心者でも簡単に作ることができます。作り方も、簡単に作れるシンプル版と、詳細版の2種類を公開しています。



○部分補正・リンパ郭清

手編みと同じく部分的に補正が必要な方のために、一部だけ綿を入れる方法も考えました。全摘用では残った胸にあたるため、型は変えずに、縫う場所を変えるだけで部分補正ができるように工夫しています。またリンパ郭清をした脇をカバーするしずく型も簡単に作れるようになりました。



生地はバリエーションが豊かで、自分が好きな模様や素材を選べることも、身につける時の気分を上げてくれます。買い物に出かける楽しみも増えました。

今必要としている方のために。

リクエスト

リクエストは、チアウーマンの中で「作ってプレゼントしたい方」と「使いたい方」を結ぶ場所です。欲しいと書き込んだ方に数日～1週間程度で無料でお送りしています。



サイト

作り方をまとめたPDFと動画を中心に、ちょっとした作り方のコツや、工夫を「作り置き場」
<https://chiapai.happy.nu/>として公開しています。



ニットカフェ

年に数回、編み方を教えたり、布の作り方を教える機会として開催しています。作ってみたい方はもちろん、おしゃべりがしたいだけの方も参加して楽しんでいます。作りたいと思った時のモチベーションを考え、モチーフを使って作業時間を短縮したり、ミニストラップを作ることで、約2時間の間にほとんどの作業を経験した上で完成するように工夫しました。



チアウーマン内イベント

チアウーマンの中で開催されているオフ会イベント等で、直接見ていただき、説明をしながらプレゼントしています。



病院でのご紹介

メンバーが通っている病院を中心に、各自ができる範囲でちあばい♪を病院内に飾っていただき、プレゼントしてもらっています。時には、病院内で講習会を開くこともありました。



かながわ乳がん市民フォーラム 2017～2018.8月

2017年2018年と参加しました。1回で100個あまりのちあばい♪をお配りしています。2年目には、「昨年もらって良かったから」とリピートしてくださった方、近畿地方からかけつけてくれた方もいました。



ピンクリボンウオーク in 昭和女子大学 2018.7月

ピンクリボンウオークの代替企画として実施されたイベントに参加し、ご興味を持っていただいた方へのご紹介をメインで行いました。



ピンクリボンかながわin鎌倉 2018.10月

主催者の方からぜひにお声がけをいただき、ちあばい♪をプレゼントしました。有名なお寺での開催だったため、外国の方にも啓発用のミニストラップを差し上げました。



ミニストラップ

必要とする方だけでなく、乳がんにも少しでも興味を持ってほしいと、ミニサイズのストラップも作っています。男性でも使えるように色を考慮したり、可愛いものが好きな方にと飾りをつけています。サイズが小さくて簡単に作れることから、ちあばい♪までは作れないけれど、これなら作れるとミニづくりを楽しむ方もいます。



知る機会のない方のために。

治療が落ち着いて、乳がんに関する情報を集めたり、サイトやイベントに行く機会がない方にも情報が届くように、乳がんと直接的な関わりがない場面での紹介もしています。

毛糸ピエロコンテスト 2017.春

編み物をする方へのアピールとして毛糸メーカーのコンテストに参加しました。多くの方にご賛同いただき一般投票ランキングで1位を獲得しました。

多くの方に作るきっかけを持ってほしいと、賞金で毛糸を購入して、道具と毛糸・編み図のセットを作り『初心者セット』としてチャ内の希望者にプレゼントしました。



クローズアップ現代+ ニュースシブ5時 2018.秋

NHKの乳がん特集にて取材を受け、クローズアップ現代+の告知を兼ねてニュースシブ5時にてその様子が放送されました。その様子はFacebookでも公開されました。

