

妊婦の感想文にみるマタニティ・ヨーガの心理的影響

Psychological Effect of the Maternity Yoga from Impressions Reports by Pregnant Woman

畑中美穂

Miho HATANAKA

心といのちの性教育研究所/PADMA Yoga for mom

Lab. for Psychological Sex Education, Mind and Life/PADMA Yoga for mom

Key words: マタニティ・ヨーガ, 妊婦, 感想文

目的

ヨーガは心身両面に及ぼす健康効果が高く、一般健康人では自尊感情の高まり、人生への満足、前向きに生きる意欲の増進等、心理状態の向上がみられる(古宮・谷口, 2011)。妊婦においても、出産に対する自己コントロール感や自己効力感の向上による出産満足度へのプラス効果が報告されている(蓬萊・宮原, 2017)。

本発表では、保健指導の一環として行われるマタニティ・ヨーガの実践で妊婦はどのような心理的影響を受けるのかを把握することを目的とする。

方法

- (1) **研究デザイン**: 自記式調査用紙による KJ 法を参考にした質的研究法
- (2) **調査時期および対象者**: X-7 年 10 月~X 年 10 月、概ね 4~6 回/年、西日本の A 市で開催した母親学級のマタニティ・ヨーガプログラムに参加した妊婦
- (3) **実施概要**: 講師は助産師であり、約 30~40 分程度の実践であった。終了後、妊婦は無記名、自由記述にて感想を記載し、任意の提出を以て研究への同意とした。
- (4) **分析方法**: ヨーガに言及した感想文提出総数 184 名分中、本研究の主旨から外れる記載を除外した 179 センテンスを素データとして扱った。分析に際しては KJ 法を参考にした質的内容分析を行い、記述内容を慎重に読み込んで段階的に抽象度を上げていき、要約して分類した。以下、カテゴリー名〈 〉、概念名〔 〕で記す。

結果

- データは以下の 8 つのカテゴリーにまとめられた。
- ・〈ヨーガができてよかったという思い〉(概念数 6, 素データの総出現頻度[53]。以下、同様に記載)。
 - ・〈適切な指導内容であったという思い〉(4[22])。
 - ・〈自分でもヨーガをしようという思い〉(11[60])。
 - ・〈出産に向けた前向きな気持ち〉(2[10])。
 - ・〈やってみて感じた困難さ〉(2[5])。
 - ・〈ヨーガに関連した自分の状況〉(3[11])。
 - ・〈開催にあたっての要望〉(4[16])。
 - ・〈謝礼〉(1[2])

考察

身体面での効果である「気持ちよかった」等に比し、心理面の効果についての言及が多くみられた。中でも、〈自分でもヨーガをしようという思い〉のカテゴリーが生成されて動機づけが生じており、妊婦の具体的な行動変容を促す可能性が考えられる。対象者はフィットネスクラブ等でヨーガをすることを目的に参加した妊婦とは異なり、あくまで母親学級での保健指導の一環としてヨーガを行ったのであるが、[易しくできる内容であったという思い] や [実技のわかりやすさ] が出現していることから、〈適切な指導内容であったという思い〉が動機づけに関与したことが推察される。また保健指導の中で出産のメカニズムを理解した上でヨーガを行ったことにより、ヨーガで行う動きの意味やリラクセスとの関連づけができて [分娩時にヨーガを活かせることについての理解] ができた。このことは“ヨーガをする”という自分の具体的な行動が、“分娩に役立つ”という結果に結びつくというイメージを描きやすくさせ、単なるスポーツとしての実践とは異なる意義の認識として動機づけられたことが示唆される。さらに [実践したことを分娩時に活かしたいという思い] や [身体面での準備をしようという気持ち] が出現して 〈出産に向けた前向きな気持ち〉が生成されており、心身両面での出産に向けてのモチベーションを上げることに結びついている。

妊婦のヨーガへの動機づけから行動変容が起こり、実践によって自身の身体感覚に自信を持つことにつながれば、先行研究にみられる自己コントロール感や自己効力感に結びつき得ると考えられる。妊婦がヨーガを継続的に実践でき、「自分でできる」という思いがひいては主体的なお産につながるよう、家庭でも安全に行えるようなプログラムの作成とフォローアップの場の提供が必要である。

参考文献

- 古宮昇・谷口弘一(2011). ヨガの心理的効果についての調査研究. カウンセリング研究, 44(2), 110-117.
- 蓬萊佳奈・宮原春美(2017). 妊娠中にマタニティヨーガを実践した女性の出産満足度. 保健学研究, 29, 51-58.