



miho Hatanaka,

「好きが高じて…」というものが、マタニティ・ヨーガを教えるようになって久しい。マタニティ教室のプログラムの一部として、また請われて個人的に行うこともあり、お産に向かう準備として体と心を、整え、調べていくことを目指す。今回は、あるプライベートグループでの一コマと、一編の詩を。



【第3話 お産に向かうひと その一話】

縁あって、マタニティ・ヨーガのプライベート・グループレッスンをオンラインで行うことになった。現在、安定期でつわりも落ち着いた妊婦のAさんと、もういつ赤ちゃんが産まれてもいいという臨月のBさんである。2人とも初産婦で、互いに遠方に暮らしているが友人同士、出産の時期は違っても同じタイミングで妊婦であることは励みにもなり喜んでいるようであった。

実はこのグループには、もうひとりメンバーが“いた”。2人がヨーガを始めて何回目かの、途中から参加することになっていたCさんである。出産予定日が一番近く「一回でも二回でも」ということで希望された。もちろん welcome である。むしろある意味では、出産に向けて積極的に動いてもよいのでこちらも安心して指導できる。「次回からどうぞ」ということになり、つもりをしていたら…。なんとその前日の夜、破水をしたとの連絡があった。特に大きな問題はないようであり、朝になって陣痛が発来していなかったら促進剤の点滴を始めるとのこと、「じゃあ、まだ産まれていな

かったら！」ということで朝になってからの状態で決めることにした。翌朝、早くに目覚めたのは私だけではなかったようである、Aさんを通じてメールを送った。

Cちゃんへ

いよいよお産ですね。

破水して、びっくりしたと思うけど、赤ちゃんと一緒に、ふたりともどうぞ元気でお産を終えられますように。

お産で大事なものは「我を忘れない」ということです。

そのために呼吸に意識を向けることが役に立つことがあります。赤ちゃんに酸素を送るということももちろん大事だし、Cちゃんの心を落ち着けるという意味でも、「よし、ひとつ呼吸をしよう」と思い出すことは、我を忘れないために自分にできることの1つだと思います。一瞬一瞬を乗り越えていくのはCちゃんなので、「この陣痛の波をひとつ」「またもうひとつ」と、痛みに呑み込まれることなく、また「この先、一体どうなるのだろうか？」という恐怖に覆われてしまうことなく過ごせますように。

痛みと恐怖と筋肉の緊張はループのようになってマイナスに働くので、そのどこかを断ち切ることで、「自分のお産は自分のもの」というコントロール感が持てたらと思います。例えば、痛みでぎゅーっと目をつぶっていれば、怖さは増し、そうすると筋肉も緊張する、というような図です。それを、「あ、呼吸しなきゃ」と思い出すことで、ふっと緊張がゆるむ、というイメージです。また、吸うことも大事ですが、吐くことに意識を向けることが楽なこともあります。吐いてふっと力を緩めると、吸うのは自然に入ってくる分もあるので、その時々でどうすれば楽になるか探してみてください。

赤ちゃんと一緒にいるんだ、ということ、それからお産の主役はCちゃんだということ、その自分の力を信じることで、無事にお産が乗り越えられますように。

その後、まだお産になっていなかったCさんを含め、画面越しに4人で話をした。診察までの10分程度、産院のベッドで横たわるCさんは穏やかに落ち着いていて、「夜中になって張ってきたので、痛みが遠のいたら赤ちゃんに“えらいね”って褒めていたんです」と言った。それを聴いてうれしかった。彼女なら大丈夫、頼もしいお母さんである。結局、いかにも“ヨーガ”らしいことは何もできなかったが、要は彼女のような心の持ちようこそが大切なのである。「じゃあ」と彼女が退出した後、3人でヨーガをした。それからほどなく、Cさんは無事にお産を終えたとのこと。写真には大きな、しっかりとした赤ちゃん。関係はあるだろうか、その日は大潮であった。

… to be continued …

【陣痛】

子宮にうねりくる 収縮 を、甘んじて受け入れよ。
それは かの 子 を迎え入るための、
神聖なる儀式。

波は押し寄せる。
そして 引く。

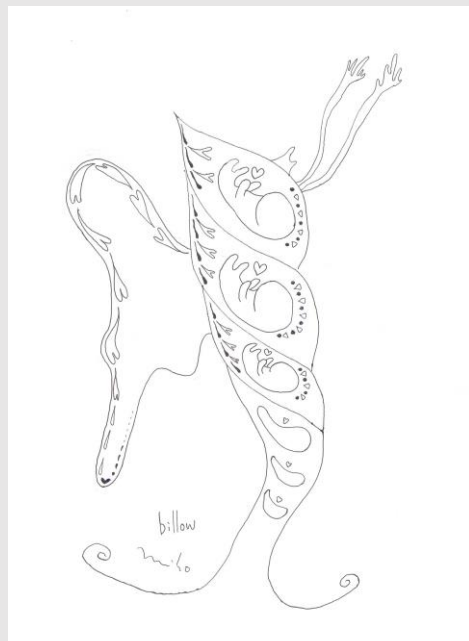
静かに目を閉じて、
時折

「うう」

と呻きながら、
やがて近づいてくる新しいいのちの誕生に、
ふさわしい時を過ごせ。

マグマがむくりと新たな地面を吐き出すように、
ぼこり と泡が割れるように。

それが母となる者にだけ許された、
尊い しごと であるのだから。



Bellow