



miho Hatanaka,

遙か昔。助産学生の頃、実習で実際に妊婦さんに保健指導を行うためにリーフレットやポスターを作ったことを思い出す。それほど年齢も変わらない“母親”たちは、想いだけは一丁前の未熟な“学生さん”を甘めにみて聴いてくれていたことだろう。今回は、妊婦と家族のための保健指導教室の話と、そこで用いるスライドを。



【第9話 助産師のしごと；妊娠期保健指導《ウェルカムベビー教室》の話】

区役所の行う母子健康保健事業に携わって長くなる。厚生労働省の実施する乳児家庭全戸訪問事業（こんにちは赤ちゃん事業）が始まった年から10年足らず、訪問員として活動した時期があり、並行して妊娠中の母親や父親を対象とした保健指導のクラスで講師として携わるようになって現在に至る。当初、平日の昼間に行われるクラスは《母親教室》と名付けられており、参加者も妊婦ひとりでの参加が多かった。何年かして《マタニティ教室》となり、さらに今年度からは《ウェルカムベビー教室》と名前が変わった。母子保健を担当する保健師のグループの人たちが熱心で、「母親だけではなく父親も、祖母など周囲の人たちも、みんなで赤ちゃんを迎え入れられるように」との思いから変更となった。現在、参加者は実母を伴う妊婦のほか、パートナーも一緒に参加する組が毎回数組あり、多い時では全体の3分の2程度になることもある。その割合は特にCOVID-19禍を機に増加しており、「夫婦で子育てを」といった時代の流れだけではない要素がありそうだ。一般に産院での出産準備教室などは開催されなくなり、妊婦同士が交流する場も激減し

て、「ふたりでお産を乗り越えなくては」という意識が少なからず働いていると思われる。しかしその「ふたりで」でさえも、パートナーの立ち会い出産ができなくなって久しい。《ウェルカムベビー教室》の実施後に書いてもらうアンケートには、「自分と同じ妊婦さんたちに会えてほっとしました」、「今は（保健指導を）どこでもやっていないのでこういう機会を作ってもらえるのはありがたい」といった内容が記され、孤立した妊婦の姿が浮かび上がってくる。インターネットを通じれば情報はいくらでも得ることができが、自分以外の妊婦に出会う機会はそうそうあるものではない。日ごろから心細い思いをしている妊婦にとって、この場が必要とされ場として機能していることを実感する。

COVID-19の流行前のこの教室の人気プログラムのひとつは、5～6人程度のグループによる妊婦同士の交流の時間であった。助産師等のスタッフは基本的には関わらず、パートナーについてのちょっとした愚痴や、食欲がどうしたといった他愛のない話に笑い声が上がリ、短時間ではあるが盛り上がる。同じ妊婦同士という連帯感のなか、互いに連絡先を交換し、心配ごとがあるのは自分だけではないと安心して帰ってゆく姿を見ると指導とは別の必要性を感じる。COVID-19による行動の制限は徐々に緩和されていくだろうが、感染に対して妊婦を守らなくてはいけないという点は変わらない。この《ウェルカムベビー教室》にまた、交流のための時間が安全な状況のもと再開される日が早く来てほしいと願う。

さてこの教室では、現在、講義のほかにヨガを行っている。個々の妊婦の健康状態が把握できるわけではないので産院で行う同様のプログラムのようにはいかないが、不調を感じる者には見学を勧めてほとんどの妊婦が安全に行えるような内容で実施している。呼吸法やリラックス、お産の時の体の動きなどに関連した簡単な動きを中心に、主にお産にむかう心の準備としての意味合いを大切にしている。妊婦は日ごろ、お腹のなかの赤ちゃんには注意を払っているものの自分の体の感覚を丁寧に感じ取ることに疎くなりがちである。呼吸に合わせたヨガのゆったりとした動きのなかで、体が緊張したり緩んだりする感覚を味わうことから体験する。体のどこでどのような感じがするか、体が緊張するとはどういう状態なのか、どこに力が入り、どのように緩めるのか、緩んだ時にどのように感じるのか。そういったことの延長線上に“これは自分の体なのだ”といった身体感覚が養われ、コントロール感を持つことからお産への主体的な関与へとつながることが理想である。参加した妊婦からは「久しぶりに体を動かした」、「凝り固まった体がほぐれて楽になった」、「とてもリラックスできて気持ちよかった」、「簡単なので家でも続けてやってみたい」等の感想が聴かれる。日常に採り入れ、お産に向かう気持ちの育みのひとつとして作用し得れば幸いである。また出産経験に主体性を感じられることは、出産後の子育てにも大きな自信として及ぶ。プログラムに参加したある母親は、出産後「お産は、全然怖くなかったんですね。痛いのは痛いけど、ヨガの時の話を思い出したら赤ちゃんと一緒にと思ってがんばれた」と順調に育っている子を横におおらかに話してくれた。保健指導は体裁上は“指導”であるが、同じ時間を過ごしながら私自身も若い母親たちと一緒に自分の体の感覚を味わい「どうぞ安全なお産を。そして豊かな子育ての時間を持てますように」と願う。人にも、自分にも。労わりの気持ちで過ごす、やさしい時間なのである。

◆マタニティ リラクゼーション ヨーガ

* 体と心への効果
リラックスや前向きな気持ち

教室では、自分の体の内側に意識を向けることやお産に対して前向きな気持ちを持つるようにと言葉を選ぶ。自分を大切に感じられ、お産への自信を育めたらと願う。

ヨーガ 呼吸

⇒ 赤ちゃんへ酸素・筋の緊張を取る
⇒ 分娩促進・“省エネ”・冷静さ

痛み・恐怖・筋肉の緊張

のループを断つ
休む時は休む（陣痛の波を感じる）

私のお産は私がする！

（コントロール感を持つ⇒自信）

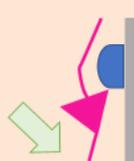
“私のお産は私がする”。全くそのとおり！それはたとえ帝王切開の手術であっても。

骨盤のかたむき

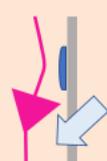
自然な背骨
のカーブ



骨盤の
前傾



骨盤の
後傾



後傾させて
すべり台のように

股関節を柔らかく

「赤ちゃんがすべり台をするのとおりてこられるような感じに」。そのように言って体を動かす練習をする。イメージが描ければ、陣痛で我を見失いそうになってもふと思い出すことがあるかもしれない。このたとえを話す時、妊婦さんたちは少しうれしそうに見える。