



miho Hatanaka,

第一子妊娠前の助産師になりたての頃、職場の先輩とマタニティビクスのインストラクターになるべく講習に通いレオタードも新調した。しかし“実体験”としては行わず。後にマタニティ・ヨーガの指導者養成コースを修める。“好き”と“合う”は違う、か。今回は、妊婦のための保健指導教室で行うヨーガの話と、一枚の写真を。



【第10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 その2】

もう何年も前の話になるが、インド政府公認のヨーガ教師養成コースに学んでいた時、「インドでは誰もがヨーガをやっているというのは知らぬ人が描いた勝手なイメージだ」と聞いた。日本でも何度かの流行があったようであるが、現在の流れが欧米のセレブリティの間でのブームを受けていることもあり、「ヨーガといえば若い女性がやるもの」で「体の柔軟性がある人」が「難しいポーズを取るもの」として敬遠する人もいると思われる。ところが、実は日本のヨーガ人口を支えているのは中年期以降の年代の人たちだと知って驚いた。イメージとして前面に“若い女性”が出てくるのは、“インドでは誰もが…”と同じく画になりやすいのかもしれない。

そのヨーガ、健康に良いといわれているが効果は身体面に留まらず、心理面での効果もみられるとのこと。ある研究では、自尊感情の高まりや人生への満足感、前向きに生きる意欲の増進など心理状態の向上がみられたということである。妊婦を対象としたヨーガの研究においても、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。私が講師として携わっている《ウェルカムベビー教室》でも、出産準備教育の位置づけであるため心と体の準備をテーマとして講義形式で話をするほかにマタニティ・ヨーガを実施している。参加者の声を集約・分析してみても興味深いのは、身体面での効果についての感想に比して心理面への効果を感じている者の割合が多くみられることである。中でも〈自分でもヨーガをしよう〉という動機づけが生じている点は、本人の具体的な行動変容を促す可能性が考えられ注目すべき点だと考える。本教室でヨーガのプログラムに参加する妊婦の多くは、フィットネスクラブ等で運動すること自体を目的として参加する妊婦とは異なり、あくまで保健指導教室の一環として参加している。ヨーガに対する元々のモチベーションが特に高いというわけでもない人たちに、何が〈自分でもヨーガをしよう〉という思いを起こさせたのだろうか。

一つには、「簡単なポーズばかりだったので家でもやってみたい」、「わかりやすく自分でもできそうだった」といった感想にみられるように、易しいということが重要な要素のようである。これには逆にやむなしの事情もあって、誰に対してもひらかれている公の保健指導教室の集団指導の場では、個々の妊婦の細かな状態までは把握しきれないため、安全に参加してもらえるということは最優先の課題となる。かかりつけの産科クリニック等で行われるプログラムであれば、即、医療ともつながっており医師の許可の下で参加できるがここではそうではない。指導する側としてどのような動作を行うかといった内容を熟慮するだけではなく、妊婦自身にも、自身の体調に鑑みた参加を促さなくてはならず、時には自主的に見学を選択するといった判断をしてもらうことも必要になる。ただこの点については、妊婦が自分の体調に責任を持つという姿勢を養うことにもつながり、出産の準備教育としても意味のある姿勢だと私は考えている。教室ではガイドをしながら様子を見つつ、「体の声を聴くように」と声をかける。“自分ひとりでもできそう”に感じられる「簡単」で「わかりやすい」ものが提供できているなら幸いである。

また二つ目に、保健指導の一環であることの利点として、分娩のメカニズムを理解した上で体験してもらえということが挙げられよう。講義では分娩の進行やその時どきの体の状態を説明し、その進行を促進するためにヨーガを活用できるようにと展開する。

「今、このヨーガでやっている動きはお産の時に役に立つのかもしれない」と動作の意図を体感を通じてイメージできることは、“ヨーガをする”という具体的な行動への動機となり得、単にスポーツとしてだけではない意義として認識されることが示唆される。参加者の感想の分析からは、[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。

我がことを思っても、良いと頭ではわかっていても行動変容に結びつくことが容易ではないことは重々承知。しかしもしも参加した妊婦の何人かでも、地道な実践によって自身の身体感覚に自信を持つことができ、「私にはできる」という想いが生まれ、ひいては主体的なお産や育児につながれば、と願う。そのプロセス全体がその人の携えていくものとなるだろう。お産を通じた経験は唯一無二のもの。遠い冬のある日、第一子を出産後に「お産は、自分自身をも産み出す経験なんやなあ…」と思っていた自分自身を思い出す私である。

(* 2020年度対人援助学会 第12回年次大会 ポスター発表の内容をもとに編集、加筆しました)



Purple

* 写真に寄せる ひとこと *

日本では1月。

この島では「夏」であった。

雨季にもかかわらず雨に降られた日はさほど多くなく、この海をみながら私は多くの時間、ヨガをしたり、樹にのぼって海をながめたり、風のとおりのよい部屋で昼寝をして過ごした。

神様に捧げる花と、お香のかおり

このような記憶が私のなかにあるだけで、気持ちはいつも、すぐそこに“旅すること”ができるのである。