

第3回「身体感覚活性化（世にも珍しい）マザークラス」医療者向けセミナー の企画・開催に関する一考察

石村美由紀*, 佐藤香代*, 安河内静子*, 吉田 静*, 森 純子*

Evaluation of Workshop of Maternity Class for the Enhancement of Body Sensations Training Project / Implementation

Miyuki ISHIMURA, Kayo SATO, Shizuko YASUKOUCHI, Shizuka YOSHIDA and Junko MORI

要 旨

「身体感覚活性化マザークラス」の普及に向け行った, 第3回「身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラス」医療者向けセミナーの概要と実施状況を記述するとともに, セミナー後に実施したアンケート結果をもとに評価し, 今後のセミナー企画・開催の指標を明らかにすることを目的とする。

参加者 98 名を対象に, 質問紙調査を行った。質問紙の回収率は 89.8% であり, 以下のような結果が得られた。

1. セミナー参加動機として, 「興味・関心」35 名 (46.7%), 「マザークラス変革のため」28 名 (37.3%) の二つが上位を占め, 日ごろのマザークラス運営には, 7 割以上の者が困難や悩みを感じている。
2. マザークラス体験では, 77 名 (87.5%) が満足し, 気功では「温かさを感じた」, 「リラックスした, 気持ちよかった」, その他の体験では, 「命のつながり, 感謝の念」, 「妊娠している自分を感じる」などの身体感覚が得られた。
3. 今後の参加を希望する者は 9 割を越え, その理由は「自分の地域でもやっていきたい」, 「もっと詳しく知りたい」, 「もっと長い時間を希望」などであった。

以上, 開催ニーズは大きいため, 企画に向けての検討を重ね, 今後もリカレント教育としての医療者セミナーを継続していく必要がある。

キーワード: 身体感覚活性化, マザークラス, 妊婦, 助産, リカレント教育

緒 言

「身体感覚活性化（世にも珍しい）マザークラス」は, 女性の身体力・産み育てる力を全面的に信頼することを根幹とする。筆者らはこのマザークラスを, 福岡市においては 1996 年以降 12 回開催し, さらに福岡県立大学ヘルスプロモーション実践研究センターの事業として, 田川市において 3 回開催することで実践を重ねてきた。そしてその実践より得た効果を広く報告してきた (鮫島, 佐藤, 長谷川ほか, 1999; 鮫島, 佐藤, 浅野ほか, 2000; 佐藤, 浅野, 三根, 2002; 浅野, 佐藤, 三根, 2002; 大牟田, 佐藤, 2002; 佐藤, 高橋, 2004, 2005; 佐藤, 2005a,

2005b, 2005c)。本邦の妊婦教室の形態は一方向的に情報を送る教室型が多い。この教室型のマザークラスでは, 妊婦は自分の希望や身体内部から湧き出る感覚(体感)からではなく, 情報に意思決定を委ねる。「身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラス」は, 女性の「産み育てる力」を育むことを目的に教室型を排除した形で展開している (佐藤ほか, 2002)。

全国に先がけて行っている, 教室型を排除したこのクラスの反響は大きく, 筆者らは「身体感覚活性化マザークラス」の普及に向け, 看護職を対象に「身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラス」医療者向けセミナーを行うことにした。初回は 2005 年に筑豊地区

*福岡県立大学看護学部女性看護学講座
Department of Woman's Health, Faculty of Nursing, Fukuoka
Prefectural University
連絡先: 〒825-8585 福岡県田川市伊田4395番地
福岡県立大学看護学部女性看護学講座 石村美由紀
E-mail:ishimura@fukuoka-pu.ac.jp

において、2回目は2006年に福岡地区で開催した。ここでは9割の満足度を得て、今後のセミナー参加希望も8割を超えるなど、医療者のニーズは非常に高かった(三根ほか, 2006)。「日ごろのマザークラス運営に対して困難や悩みを感じているか」の問いに8割以上が「感じる」と答え、さらに5割の者が「とても感じている」と回答している。このように医療者向けセミナーに参加する人々の目的は、自分たちが行うマザークラスの変革であることが伺える(三根ほか, 2006; 佐藤, 三根, 2006)。

医療者向けセミナーは、医療者にしっかりとその根幹となる助産哲学を認識してもらい、さらに体験によって医療者自身が身体感覚を「体感」する手法をとるため、女性の「産み育てる力」を育むケアを自身の感覚で理解し、今後のケア構築に積極的に寄与できる事業と考えられる。

本研究は第3回「身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラス」医療者向けセミナーの概要を記述し、アンケート結果をもとに評価を行うことで、今後の医療者向けセミナーの企画・開催の指標を明らかにすることを目的とする。

方法

1. 調査期間

2008年3月

2. 調査対象

対象は、2008年3月22日に福岡市で開催された第3回「身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラス」医療者向けセミナーの参加者98名である。本セミナーは助産師・保健師・教員・学生などマザークラスに携わる機会のある医療従事者を対象として開催された。

3. 調査方法

参加者の資料の中に質問紙を同封し配布した。倫理的配慮として質問紙は無記名とし、研究目的と研究結果の活用、回答の自由性、回答者を特定できない旨を明記すると共に、会場内でも口頭で説明した。回収は事前に設置した回収箱にて行った。なおセミナーのプログラムは表1のとおりである。

4. 調査項目

対象者の属性、セミナー情報の入手法、参加動機(自由記載)、セミナーの内容に関する項目(日ごろのマザークラス運営に対する悩みや困難、各プログ

表1 第3回「身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラス」医療者向けセミナープログラム

テーマ: 「身体感覚活性化マザークラス」の考え方とその実践	
～産み育てる力をはぐくむケア～	
日時: 2008年3月22日(土) 14:00~17:00	
場所: 博多グリーンホテル2号館(福岡市博多)	
司会進行 福岡県立大学看護学部女性看護学/助産学講座 助教 石村 美由紀	
*講演	「身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラスの考え方とその実践 ～妊婦・医療者・学生教育のコラボレーション～」 福岡県立大学看護学部女性看護学/助産学講座 教授 佐藤 香代 フムフムネットワーク代表
【内容】	身体感覚活性化のコンセプトとメカニズム、企画の概要、 参加した妊婦の変容過程、 妊婦・医療者・学生教育のコラボレーションによる新たな知見
*マザークラス体験とスライドショー～世にも珍しいマザークラスを体験しよう～	福岡県立大学看護学部女性看護学/助産学講座 助教 安河内 静子 教授 佐藤 香代
【内容】	ピアニストによる生演奏のもとでの体験 気功、歌(子守唄)、ブリージング、イメージリー、スライドショー、シェアリング 解説
休憩	
身体が喜ぶ食体験(マクロビオティック・スイーツと有機穀物コーヒー)	
*体験を語る	・ドゥーラを体験して 福岡新水巻病院 周産期センター 副主任 三根 有紀子 ・「世にも珍しいマザークラス」からもらった宝物 マザークラス第11期卒業生(母親) 西 良子
*質疑応答	

ラムに関する満足度), 今後のセミナーへの参加意思等について質問した. 日ごろのマザークラス運営に対する悩みや困難については「とても感じる」「感じる」「どちらでもない」「あまり感じない」「まったく感じない」の5段階とし, 各プログラムに関する満足度については「非常に満足」「満足」「どちらでもない」「少し不満」「非常に不満」の5段階で調査した.

5. 分析

集計は統計解析ソフト SPSS Ver.11 を用いた. 自由記載部分は類似の内容ごとに分類しそれぞれにネーミングを行った.

6. 「身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラス」医療者向けセミナーの内容

1) セミナーの概要

セミナーの目的は, 参加した医療者が筆者らの行ってきた「身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラス」を理解し, 女性の身体力・産み育てる力を全面的に信頼するケアの必要性を体感することとした.

募集人数は100名程度とし, 全国の看護系大学, 福岡県内の産婦人科および行政, 九州・中国地方の国立専門看護学校等にチラシを配布し, 本学ホームページをはじめ子育て支援, 助産師のネットワークのホームページに掲載した. 企画は本学教員5名が中心になって行い, 本学の助産学生を含む学生14名を交えて, 検討会議を重ねた. 当日の実施は, 「身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラス」とともに運営してきた助産師3名も加わり, 総勢22名のスタッフで対応した.

表1にセミナーの概要を示した. セミナーは, 全体で3時間に設定し, 講演, マザークラス体験, 体験談を柱とし, 感じたことを共有できるようにシェアリングや質疑応答の時間を設けた.

2) クラス運営の工夫

(1) 実際のマザークラスに近い優しい場作り

参加するのは医療者であるが, 実際に妊婦が体験する感覚を実感してもらうため場作りには検討を重ねた. 会場はホテルの広い会議室であったが, カーペットの上には草マットを敷き, 実際のマザークラス同様, その上に直に座れるように座布団を準備した. また薄暗い照明, アロマポットを設置し, 落ち着いた空間を演出した. 初めての者同士が緊張することなくセミナーに参加できるよう, BGMや

スタッフの受付・誘導などの態度も徹底して検討した.

(2) マザークラス体験

身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラスは, 全6クラスで成り立っている. その一つ一つで快の刺激を加え, 身体感覚を活性化する. そのため1回の限られた時間のセミナーで効果的に体感を得る工夫を検討した. マザークラス体験の目標として, ①音(音楽), 癒しの空間, 心地よい香り(アロマ), 人のぬくもり, 胎児のおもみ(エネルギー), 気などが融合したマザークラスを体感する, ②セミナー参加者に, マザークラスで筆者らが大切にしている妊婦への愛, 信頼, 尊敬の念が伝わる, ③ゆったりとした時間の中で, 自分の身体, 胎児と向き合うことの心地よさを感じる, ④体験を通し, 妊婦が自分自身で出産にむけて準備する身体, 産む力, 生まれる力を感じることを知る, ⑤リラックスした雰囲気・気持ちの中で, マザークラスの体験で湧き上がった想いを表出できる, ⑥内面の想いを表出することで自分自身や妊婦, 胎児を信頼できる, の6つを掲げプログラムを編成した. まず気(生命エネルギー)を感じるためにマザークラスでも行っている気功を行った. 音に関しては生演奏での刺激が, より身体感覚を活性化させると考え, 実際のマザークラスと同様にその場の雰囲気で音楽を即興で奏でることのできるピアニストを招き, 生演奏の中で体験を展開した. さらにこの体験は, 「妊婦になった気持ちで・・・」と医療者ではなく妊婦として体験するよう促した. これは今までの講義形式・知識伝達型のマザークラスとの相違や, 自分の感覚に目覚めることが, 「産み育てる」力につながることを実感してもらうためである.

(3) グループ構成による相互作用

身体感覚活性化マザークラスはグループダイナミクス, 相互作用がキーワードとなるため, マザークラス体験における歌(子守唄), ブリージング, イメジェリー, スライドショーの展開は3グループ(15~17名)に分かれて行った. グループの中で体験を語り合うシェアリングはさらに小グループを構成し, 12グループで体感を共有した.

以上のような企画が功を奏し, 休憩中も会話が途切れることなく, 皆の楽しそうな笑顔と話し声がこだましながら, マクロビオティック・スイーツと有機穀物コーヒーとの香りが充満した中で, マザークラスと同様の雰囲気が形成されていった.

結果

1. 対象者の属性

セミナー参加者は98名(一般70名, 学生25名, 妊婦3名)であった。アンケートの回答は88名から得られ, 回収率は89.8%であった。

2. セミナー参加動機(表2)

参加動機を自由記述で回答を求めた。回答があった75名の自由記述を内容別に分類したところ, 「興味・関心」35名(46.7%), 「マザークラス変革のため」28名(37.3%)が上位二つを占めた。また日ごろのマザークラス運営に対する悩みや困難に関しては, 「とても感じる」34名(38.6%), 「感じる」21名(23.9%)であり, 7割以上の者が困難や悩みを感じている。その内容として「講義形式になって

表2 セミナーの参加動機(自由記載) N=75

項目	人数(%)	内容
興味・関心	35(46.7)	・テーマに対する興味・関心 ・「身体感覚活性化マザークラス」に対する興味・関心 ・内容に関する興味・関心
マザークラス変革のため	28(37.3)	・マザークラス運営の困難・悩み・自信のなさ ・マザークラスを変えたい ・現在のマザークラスに対する疑問
自分のため	7(9.3)	・勉強したい ・自分のためになる, パワーになる ・経験したい ・視野が広がる
その他	5(6.7)	・助産を知りたい ・妊婦としてマザークラスに参加しているの, 裏側を知りたかった ・学生

いる」「妊婦が受身になっている」「妊婦の気持ち・主体性を引き出せていない」などが挙げられた。(表3)

3. セミナーの内容と満足度

1) 講演「身体感覚活性化マザークラスの考え方とその実践～妊婦・医療者・学生教育のコラボレーション～」の満足度(表4)

「非常に満足」, 「満足」と答えたものは74名(84.1%)であり, 「素晴らしい」, 「明快であった」などの感想があった。

2) マザークラス体験の満足度(表5)

体験「スライドショーとマザークラス体験～世にも珍しいマザークラスを体験しよう～」の満足度を尋ねたところ, 「非常に満足」, 「満足」と答えた者は77名(87.5%)であり, 「とても感動した」, 「命の絆を感じた」, 「実際のマザークラスに近い状態が再現できていた」などの感想が述べられた。

表3 日ごろのマザークラス運営に対する悩みや困難

N = 88

項目	人数(%)	内容
とても感じる	34(38.6)	・本人が妊娠を主体的にとらえていない(他人事のように) ・形式だけの展開になっている ・講義形式になっている ・妊婦が受身になっている ・指導型のマザークラスになっている ・理解はできたと思うが, 実際に役に立っていないと思う ・参加者が少ない ・妊婦の気持ち・主体性を引き出せていない ・助産師が業務的になっている ・妊婦に伝わらない ・指導内容が楽しくない ・参加者が興味をもてるように話すのがむずかしい ・担当助産師の意見統一がなくバラバラの指導 ・限られた時間の中で行うことの難しさ ・雰囲気作り, 妊婦への気配り ・お腹の子とのつながりなどを感じる事ができないマザークラス ・妊婦に伝えること(イメージ)が統一されていない ・妊婦が楽しそうでない ・クラスでの一体感作りと情報提供の割合
感じる	21(23.9)	
どちらでもない	6(6.8)	
あまり感じない	2(2.3)	
まったく感じない	1(1.1)	
マザークラスをしていない	5(5.7)	
無回答	19(21.6)	

3) 体験談の満足度(表6, 表7)

「体験を語る(ドゥーラ体験)」の満足度は, 「非常に満足」, 「満足」が63名(71.6%)であり, 「ドゥーラ自身も変化, 進化していくのだと感じた」, 「ドゥーラ

表4 講演「身体感覚活性化マザークラスの考え方とその実践～妊婦・医療者・学生教育のコラボレーション」の満足度 N=88

項目	人数(%)	内容
非常に満足	33(37.5)	・素晴らしい ・わかりやすかった ・みんなが自分のため, 自分の力になっているのを感じた ・とてもあたたかくて気持ちよかった ・意図していることが伝わってきてとてもよかった ・明快であった
満足	41(46.6)	・全体像が把握できた, 身体で体感することの重要性を感じた ・私も学生の時にこのことを知っておきたかった ・会場の関係でスクリーンが小さかったため字が見づらかった
どちらでもない	2(2.3)	
少し不満	1(1.1)	・長い
非常に不満	0	
無記名	10(11.4)	
無効	1(1.1)	

表5 体験「スライドショーとマザークラス体験～世にも珍しいマザークラスを体験しよう～」の満足度 N=88

項目	人数(%)	内容
非常に満足	49(55.7)	<ul style="list-style-type: none"> ・とても感動した ・生演奏の中でのスライドショーに感動した ・心が救われた ・女性であることのすばらしさを感じた ・体験して自分の体を感じた ・自然と泣けてきた ・母親そして命の絆を感じた ・何故か感激して、母親への感謝がわいてきた ・言葉を目で読むことで自分の心に響いてきた ・母や親のことを大切にしようと思った ・母と子の笑顔がとても印象的でとてもよかった ・いつものマザークラスのような雰囲気を感じる事ができた ・自然と涙が出てきてあったかい気持ちになれた ・命のつながりを感じれたり、母と子のスライドを見れてすごく温かみを感じた ・体を動かすヨガと静かなイメージリー、プリージングのバランスが良かった ・イメージリー、スライドショーの言葉が素敵だった ・マザークラスのエッセンスがたっぷり、短時間の中でよく盛り込まれ素晴らしいかった ・音の世界の中、できるだけ実際のマザークラスに近い状態が再現できた
満足	28(31.8)	<ul style="list-style-type: none"> ・会場にもう少しゆとりがあればよかった ・音楽の方がボリュームが大きく語りがありきとりにくかった
どちらでもない	3(3.4)	
少し不満	1(1.1)	<ul style="list-style-type: none"> ・スライドショーやイメージリーで使った言葉をレジメとして欲しかった
非常に不満	0	
無記名	7(8.0)	

ラの奥深さ、難しさを感じる事ができた」との感想を得た。また「体験談(「世にも珍しいマザークラス」からもらった宝物)」の満足度は、「非常に満

表6 体験(ドゥーラ体験)の満足度 N=88

項目	人数(%)	内容
非常に満足	25(28.4)	<ul style="list-style-type: none"> ・勉強になった ・いかに難しいか、納得できたか、分かりやすい変化だった ・ドゥーラ自身も変化、進化していくのだと感じた ・ドゥーラの奥深さ難しさを感じることができた ・ドゥーラの思いを知れとても勉強になった ・ドゥーラ初心者には講師のように深い洞察の経験は語れないと思った
満足	38(43.2)	<ul style="list-style-type: none"> ・もう少し時間があればよかった ・体験であるためわかりやすかった ・実際の経験が聞いてよかった
どちらでもない	10(11.4)	
無記名	14(15.9)	
無効	1(1.1)	

表7 体験談(「世にも珍しいマザークラス」からもらった宝物)の満足度 N=88

項目	人数(%)	内容
非常に満足	40(45.5)	<ul style="list-style-type: none"> ・体験談はとても心に響いた ・実際の体験談を聞いて、求められていることやマザークラスの効果がわかった ・やはり体験者の話は納得できる ・生の声を聞いて良かった ・体験からの話は感動的だった ・お母さんの生の声がさけたのがよかった ・お母さんからの言葉を聞いて本当に一言一言たからものだなあと感じた ・実際の話聞いて、そのときの気持ちやマザークラスの影響、またその後の出産への影響について話を聞いたのでとてもよかった ・どのような気持ちでマザークラスに参加したのかわかった ・とても実感がこもっておりなおかつ分かりやすかった ・想いが充分込められていた
満足	32(36.4)	<ul style="list-style-type: none"> ・どこで産むかではない、どのように産むか・・・という言葉にはとても共感した ・感謝する気持ち、妊娠の幸せを豊かに感じる心を育てること ・母としてとても成長し、自信ある体験を語ってくれたことに感動した
どちらでもない	2(2.3)	
不満	1(1.1)	<ul style="list-style-type: none"> ・現場にそのまま持ち込むことができない
無記入	12(13.6)	
無効	1(1.1)	

足]、「満足」が72名(81.9%)であり、「体験からの話は感動的だった」「実際の体験談を聞いて、求められていることやマザークラスの効果がわかった」などの感想が挙げられた。

4. マザークラス体験で得た身体感覚(参加者のシェアリングより)(表8)

12グループに分かれてシェアリングを行った。体験を通して感じた身体感覚を自由に語ってもらうこととし、内容はICレコーダーに取め、逐語録を作成した。シェアリングにはスタッフがドゥーラ(Doula; 支援的同伴者)(Kraus, Kennel & Kraus, 1993)役で入った。

その中で身体感覚に関する発言は70項目あり、それを類似の内容ごとに分類し、ネーミングを行った。

気功の効果として、「温かさを感じた」、「リラックスした、気持ちよかった」などの感覚が得られており、その他の体験では、「命のつながり、感謝の念」、「妊娠している自分を感じる」などの身体感覚を得ていた。

5. 今後のセミナー参加意思(表9)

今後の医療者向けセミナーの参加希望を尋ねたところ、「ぜひ参加したい」、「参加したい」と参加を希望した者が、82名(93.2%)であった。その理由

表8 医療者がマザークラス体験で得た身体感覚 (シェアリングを通して)

N=70

カテゴリー	サブカテゴリー	内 容
気功によるもの	温かさを感じた(10)	・気功で熱くなった手を身体にかざすと身体がふわ〜と温かくなった ・気功で体温が上昇したのを感じた ・内側からポカポカと温かくなってきた ・気功で冷え性がなくなって身体が温かい
	しびれを感じた(2)	・気功で手にビリビリ・ジワジワという感じがした
	身体の疲れ・痛みに関する感覚(9)	・「10」痛かった痛みが「5」くらいになった ・痛かった頭や肩にありがとうと言うだけで痛みがす〜と消えていく感じがあってすごいと思った ・自分の肩がかなりこっていたのだと気功をして気づいた ・身体が結構疲れていることに気づいた ・痛かった肩に血が流れていたのを感じた ・気功をして肩や首の凝りや痛みが良くなって、身体が楽になった
	リラックスした、気持ちよかった感覚(10)	・リラックスした感覚があった ・気功で身体を動かすことはすごく気持ちいい ・身体がゆるゆるに柔らかくなった感じがした ・身体が軽くなった ・ふわふわした感じ
	その他(6)	・気を感じることを初めて経験し不思議 ・自分が自分の感覚を無視してすごしていたことに気づいた ・気功でエネルギーが身体を流れるのを感じた
音楽、歌、プリージング、イメージリー、スライドショーによるもの	命のつながり、感謝の念(12)	・母に感謝の言葉が、自分の心の中から自然に出て、涙があふれた ・自分の母をすごいと感じた ・女性に生まれてきたことに対する感謝の気持ちがわいた ・自分が母のおなかにいたときを感じた ・自分が産んだ子どもたちに、私のところに来てくれてありがとうと言う気持ちになった ・命のつながりの神秘やかけがえない命を感じた ・妊婦にとって妊娠は人生最高のものであるということに改めて感じた
	妊娠している自分を感じる(6)	・妊娠していないのに、おなかに赤ちゃんがいるようなとても心地よい感じになった ・身体や赤ちゃんのことを自分の「内側」から感じるようになった ・妊娠している自分を感じ、自分は自分で良いのだと感じた ・意識がおなかの中に向く感じがした ・自分が産むときも子どもに優しくできると思った
	命をつなぐことへの願望(3)	・もう一度妊娠したい、子どもが産みたい
	感情(5)	・涙があふれる ・超越した、宇宙的な、穏やかな気持ちになった ・感情が高まってきて、リラックスした ・「命のつながり」に携わる助産師の仕事に就いていることを改めて幸せと思った
	その他(7)	・スライドショーの言葉に心が揺れた ・スライドショーで視覚的に身体が反応したのを感じた ・ふと気づいたら音楽 (生演奏)の中に自分が溶け込んでいて、終わったときにハッとなった ・浅い呼吸をしていることに気づいた ・子守唄を歌ってすごく気持ちよーと感じた ・心がひとつになったのを感じた

は「自分の地域でもやっていきたい」、「もっと詳しく知りたい」、「もう一回マザークラスを体験したい」、「もっと長い時間を希望」などであった。

表9 今後の医療者向けセミナー参加希望 N=88

項目	人数(%)	内容
ぜひ参加したい	59(67.1)	・自分の中身を深めていきたい ・技術を習得したい ・自分の地域でもやっていきたい ・新しい知識を取り入れたい ・今後の参考にしたい ・もっと詳しく知りたい ・リラックスできたから ・今回は短時間だったので次回はゆっくり出来たらいいと思う ・もう一回マザークラスを体験したい ・今後マザークラスを運営するために学びを深めたい
できれば参加したい	23(26.1)	・自分が知らないことを知ることができるから ・14時から17時ではなくもっと長い時間が希望 ・もう少し安ければ参加していきたい
参加しない	0	
無記入	5(5.7)	
無効	1(1.1)	

考 察

1. 第3回「身体感覚活性化マザークラス」医療者向けセミナーの内容の検討ー第2回医療者向けセミナーと比較検討よりー

第3回「身体感覚活性化マザークラス」医療者向けセミナーの参加動機は、「興味・関心」、「マザークラスの変革」が上位を占め、2006年に開催した第2回セミナーと同様の結果が得られている。多くの実践、報告を続けてきた「身体感覚活性化マザークラス」に対する医療者の関心がうかがえる。また医療者がマザークラスの運営に困難や悩みを感じ、模索している状況は変わらず、セミナーに求めるものは具体的なマザークラスの運営方法、実践的内容であることが明らかである。しかし身体感覚活性化マザークラスは5回のレッスンで視覚・聴覚・嗅覚・味覚・皮膚感覚の五感を刺激することにより行われ、意識化を促進しその統合のために対話を用いる(佐藤, 2005a)。したがって第2回身体感覚活性化マザー

クラスの報告として三根ほか(2006)が述べたように, このマザークラスの実践内容は, 1回のセミナーのみで容易に習得できるものではなく, 医療者向けセミナー運営は, 筆者らの考える助産哲学を根幹にすえたものでなければブレが生じる。単なるノウハウだけをまねても意味がない。したがって第3回医療者向けセミナーの構成は, 第2回医療者向けセミナーと同様に「講演」, 「マザークラス体験」, 「体験談」, 「質疑応答」であることが妥当であると考えられる。

セミナーでは, まず最初に講演「身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラスの考え方とその実践～妊婦・医療者・学生教育のコラボレーション～」を行った。内容は「身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラス」を行うにあたっての哲学, 前提となる概念, 妊婦に与える影響(産み育てる力の拡大), 身体感覚活性化のメカニズム, 企画の概要および参加妊婦の変容過程, そして妊婦・医療者・学生教育のコラボレーションによる新たな知見であった。現在, 身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラスは助産学生, 看護学生が企画・運営に携わり, 生の妊婦の声から女性がエンパワーされる過程をダイレクトに学ぶ教育の場にもなっている。学生はその臨場感あふれる場から多くのものを学び変化するが, 同時に教員も学生の力を感じ変化する。妊婦は学生への温かいまなざしを持ち, 助産師教育への理解を得る。すなわち相互理解が深まり, 教育とは一方向で行われるのではなく, 共に育つことであることに気づかされる。

次にマザークラス体験として, ピアニストによる生演奏のもとで, 気功, 歌(子守唄), ブリージング(自分の呼吸を通して行うヒーリング)(Sky, 1990), イメジェリー(妊娠した自分, 胎児との対話), スライドショー(命はつながる), シェアリング(身体で感じたこと・気づいたこと)を体験した。会場いっぱいの参加者に対し, 一人ひとりを大切に, 筆者らが実際のマザークラスの間(「異次元の世界」「独特の空間」「時間の流れが違う」)(佐藤, 2005a)を提供するために検討した。い草のなつかしい香りに包まれての体験, 短時間で体感を刺激するために, まず自分の身体に向き合う「気功」を導入して取り入れた。気功はほとんどの人が温かさや身体の疲れ, 痛みあるいはリラックスした感覚を感じ取っており, 効果的であると考えられた。その後グループとなり, 子守唄(ゆりかごの歌)を合唱, ブリー

ジング, イメジェリー, スライドショーにつなげた。マザークラス体験は「妊婦になったつもり」で体験し, 「命のつながり」を生演奏による音楽や語り, スライドの文字, 映像など視覚, 聴覚を存分に刺激しながら伝えた。アロマオイルの心地よい香りや嗅覚の刺激もあり, さらにはマクロビオティック・スイーツ(白砂糖・卵・乳製品を一切使わず仕上げたもの)と有機穀物コーヒー(オーガニックの穀物を焙煎したもので, 身体を温める効果がある)で味覚・嗅覚の刺激を行った。時間が限られている中, 身体感覚を活性化するために五感の刺激を大切にされた。第2回医療者向けセミナーでは「初めて出会う人との交流(無言のコミュニケーション, 言葉のコミュニケーション)」や「ポジティブな印象を伝え合う」ことを体験として取り入れていたが, 今回のように自己に集中しやすいプログラムのほうが, 短時間での身体感覚活性化に有効であると考えられる。

また生演奏が人体に及ぼす影響は大きい。音楽が生体の恒常性や免疫力, リラックス効果, ストレス緩和などに影響を与えることはすでに明らかとなっており(永田, 2002), さらに生演奏を聞くことで, 血圧・脈拍が低下し, 体温が上昇し, 心の緊張が緩和されることが実証されている(古屋敷ほか, 2004)。3時間という短時間の中で, 医療者の身体感覚に訴え伝えるには, 生演奏が有効であると考えられる。

セミナーでは, 医療者が妊婦になりきる体験をし, 自身の感覚から, 今後のマザークラスを変革させていく力を身につけていく。それは筆者らにとっても, 医療者が身体感覚を通して助産の真髄を選び取る力があることを信頼し, 寄り添うことが求められる。それは「身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラス」において, 妊婦を信頼し, 寄り添うドゥーラ(Doula; 支援的同伴者)の心情に通じるものである。医療者はセミナーに参加し, マザークラスに参加した妊婦同様の「温かさを感じた」, 「リラックスした, 気持ちよかった」などの感覚を得ると同時に, 「命のつながり, 感謝の念」, 「妊娠している自分を感じる」などの身体感覚を得ていた。この感覚を, それぞれが現場に持ち帰り, どのように展開するか今後追跡調査し, さらなるセミナーの効果を実証したい。

2. アンケート結果に見える医療者向けセミナーの満足度とニーズ

講演「身体感覚活性化マザークラスの考え方とその実践～妊婦・医療者・学生教育のコラボレーショ

ン～」の満足度は「非常に満足」, 「満足」が8割を超え, 「素晴らしい」, 「明快であった」, 「全体像が把握でき, 身体で体感することの重要性を感じた」などが挙げられた。講演としてマザークラスの根底に流れる哲学や概念を伝えることは, 医療者の理解を助ける。今後も講演は必要であると考えられる。

体験「スライドショーとマザークラス体験～世にも珍しいマザークラスを体験しよう～」の満足度は「非常に満足」, 「満足」が87.5%であり, 多くの支持を得た。感動はもちろんのこと, 医療者が医療者としてではなく, 「女性であることの素晴らしさを感じた」, 「母への感謝がわいてきた」と, 1人の女性, 1人の人間として心を揺るがしている。この経験は, 今後現場で妊婦と胎児を信頼する感情につながり, ケアに活かされることであろう。

「体験を語る (ドゥーラ体験)」の満足度は, 「非常に満足」, 「満足」が71.6%であり, ドゥーラの奥深さ, 難しさの理解につながった。しかし筆者らが行うマザークラスでドゥーラを行うには, 数年のスタッフ経験やリカレント教育を受ける必要があるほど重要な役割であり, 体験談を聞くだけでは, 参加者の十分な理解を得るには至らないと考える。今後ドゥーラ体験をセミナーの中にどのように取り入れるかが課題である。

しかし参加した母親による「体験談 (「世にも珍しいマザークラス」からもらった宝物)」の満足度は, 「非常に満足」, 「満足」が8割を超え, 「実際の体験談を聞いて, 求められていることやマザークラスの効果がわかった」との意見を得た。従来の指導型マザークラスでは妊婦の主体性を培うことが不十分であることは, 医療者の誰もが体験的に知っており, むしろ私たちは妊婦の声から学ぶことが多い。母親の体験談は, 多くの参加者の心を刺激する。今後はセミナーの中で, 医療者と妊婦が接点を持ち, 相互理解の場が展開できれば, より効果が上がることが期待できる。

しかし否定的な意見も認められた。「もっと長時間が希望」, 「会場 (広さ) にもう少しゆとりがあればよかった」, 「スクリーンが小さく字が見えにくかった」など, 会場設定やセミナーの時間に関して検討の余地が残された。

今後の医療者向けセミナーの参加希望者は, 9割を超えた。「自分の地域でもやっていきたい」, 「もっと詳しく知りたい」, 「もう一回マザークラスを体験

したい」, 「もっと長い時間を希望」などと意欲を示した。今回, リピーターの参加者もおり, 医療者向けセミナーの開催ニーズは大きい。今回得た示唆をもとに今後さらなる洗練を重ねて, 医療者に展開していく必要がある。筆者らが, 大切に実施してきた「身体感覚活性化 (世にも珍しい) マザークラス」を医療者が理解し, セミナーでそれぞれが感じた身体感覚から助産の信念を得ることで, 妊婦へのケアが充実する。筆者らは参加した医療者自身が柔軟に身体感覚を活性化し, 妊婦にとってのドゥーラとなりうることを信頼しながら, 今後も医療者向けセミナーを企画・開催していくつもりである。

結 論

「身体感覚活性化 (世にも珍しい) マザークラス」医療者向けセミナーは, 参加者が肯定的に捉えており, 開催ニーズも高い。今回得られた考察をもとに, 今後も検討を重ね, 次回のセミナー開催を企画する必要性が示唆された。よって「身体感覚活性化 (世にも珍しい) マザークラス」を広く普及させることで, 「女性の身体の力・産み育てる力」を育むケア構築に貢献できることが明らかとなった。

謝 辞

本研究は, 平成19年度, 福岡県立大学附属研究所ヘルスプロモーション実践研究センター事業の助成を受けて行った。

文 献

- 浅野美智留, 佐藤香代, 三根有紀子. (2002). 「体感」活性化マザークラスの実践とその根拠・第2報 - 「体感」と「体感」活性化の裏付け -. *九州看護福祉大学紀要*, 4 (1), 69-76.
- 古屋敷明美, 平岡正史, 佐々木秀美, 紀成子, 武井功子, 長吉孝子, 山下典子, 河野寿美代, 金子道子, 森川晴美, 山崎弘子. (2004). 生演奏が生体とこころに及ぼす影響. *看護学統合研究*, 5 (2), 42-53.
- Klaus, M., Kennel, J., & Klaus, P. (1993). *Mothering the Mother*. 17-33, Addison-Wesley Publishing Company, USA.
- 三根有紀子, 佐藤香代, 浅野美智留, 石村美由紀, 吉田静, 鳥越郁代, 野中多恵子, 宮野由加利, 藤本清美. (2006). 「身体感覚活性化 (世にも珍しい)

- マザークラス」実践のための医療者セミナーの評価と今後の課題-参加者へのアンケート調査から-。福岡県立大学看護学部紀要, 3 (2), 89-99.
- 永田勝太郎. (2002). 音楽療法の効果とエビデンス. 看護技術, 48 (8), 872-878.
- 大牟田智子, 佐藤香代. (2002). 「体感」活性・女性のエンパワーメントを促す教育「世にも珍しいマザークラス」. パリネイタルケア, 21 (7), 19-23.
- 佐藤香代. (2005a). 「身体感覚活性化を中心に据えたマザークラス」に参加した妊娠期女性の内面的変容過程に関する研究-産み育てる力を育む助産ケアに向けて-. 博士(看護学)学位論文, 北里大学, 1-134.
- 佐藤香代. (2005b). 第2部出産準備教室 How to 編 第2章アイデアを学ぼう 第2節世にも珍しいマザークラス, パリネイタルケア, 2005年夏季増刊, 219-230.
- 佐藤香代. (2005c). 助産の技. 聖路加看護学会誌, 9 (1), 102-103.
- 佐藤香代, 浅野美智留, 三根有紀子. (2002). 「体感」活性化マザークラスの実践とその根拠・第1報-助産術(助産のArt)を前提に置く意義-. 九州看護福祉大学紀要, 4 (1), 59-67.
- 佐藤香代, 三根有紀子. (2006). 「身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラス」医療者セミナー in 福岡 根底にある助産哲学と技としての実践, 助産雑誌, 60 (6), 550-551.
- 佐藤香代, 高橋真理. (2004). マザークラスにおける妊婦の身体感覚活性化の効果測定: これからのよりよい家族支援に向けて. 家族看護学研究, 10 (1), 2-9.
- 佐藤香代, 高橋真理. (2005). 「身体感覚活性化プログラムによるマザークラス」に参加した妊婦の身体感覚: 身体からの気づきを中心に. 母性衛生, 45 (4), 551-9.
- 鮫島雅子, 佐藤香代, 浅野美智留, 大牟田智子, 長谷川真弓, 堀尚子, 柴田かおる, 熊谷信順. (2000). 「体感」活性化を目的とする母親学級の評価および出産経験に伴う「体感」度の変化-「体感」尺度を用いての検討-. 鹿児島純心女子大学看護学部紀要, 5, 17-28.
- 鮫島雅子, 佐藤香代, 長谷川真弓, 大牟田智子, 柴田かおる, 堀尚子, 浅野美智留, 熊谷信順. (1999). 妊婦における「体感」尺度作成の試み-判別分析を用いての検討-. 鹿児島純心女子大学看護学部紀要, 4, 43-53.
- SKy, M. (1990). ブリージングセラピー. (高橋裕子, 訳). 東京: VOICE. (SKy, M. Breathing Therapy.)

受付 2008. 10. 20

採用 2009. 1. 28