

医療者が「身体感覚活性化マザークラス」を体験した効果 －体験録の分析から－

安河内静子*, 佐藤香代*, 吉田 静*, 石村美由紀*, 森 純子*, 鳥越郁代*

Effect of Experiencing “Maternity Class for the Enhancement of Body Sensations” on Health Professionals － From the Analysis of their Narratives －

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

要 旨

本研究の目的は、「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におけるマザークラス体験が、リカレント教育プログラムの方法論として効果があるかを明らかにすることである。

2009年3月「身体感覚活性化マザークラス」医療者向けセミナーに参加した医療者のマザークラス体験後の会話録を逐語録とし、分析の対象とした。

結果、気功体験からは、【身体感覚】【情動が揺り動かされる】【イメージが湧く】【自己を内観する】【気功の理解】の5つのカテゴリーが抽出された。子守唄を歌う体験では、【一体感を感じる】【人の手の力を感じる】【身体感覚】【記憶を呼び起こす】【歌の効果】の5つのカテゴリーが抽出された。ブリージング・イメージリー・スライドショーからは、【身体感覚】【情動が揺り動かされる】【命のメッセージを受け取る】【自己を内観する】【助産師としての自己をみつめ始動する】【マザークラスのコンセプトを理解する】の6つのカテゴリーが抽出された。

【身体感覚】【情動が揺り動かされる】【自己を内観する】は、妊婦がマザークラスで体験するカテゴリーとして共通していた。医療者に特徴的なカテゴリーは、【気功の理解】【唄を歌う効果】【助産師としての自己をみつめ始動する】【マザークラスのコンセプトを理解する】の4つであった。

以上から今回の「身体感覚活性化マザークラス」医療者向けセミナーは、筆者らが掲げた6つの目標を達成していたため方法論として効果があったと言える。助産哲学、助産実践への理解を深めるには今後も企画の検討を重ね、リカレント教育としての評価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

「身体感覚活性化マザークラス」は女性の身体の力、産み育てる力を全面的に信頼することを根幹とする。本邦の妊婦教室は、一方的に情報を送る講義形式・知識伝達型が多い。しかし筆者らは助産実践から、妊婦は本来産み育てる力、自分で選び取る力がありそれを尊重し育むことが重要と考え、教室型を排除した「身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラス」を1996年より実践してきた

(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)。そこで、「身体感覚活性化マザークラス」の普及が、女性の「産み育てる力を育む」ケア構築に寄与すると考え、2005年より医療者を対象に「身体感覚活性化マザークラス」医療者向けセミナーを行ってきた。

セミナーの内容は、①講演「身体感覚活性化マ

*福岡県立大学看護学部臨床看護学系
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臨床看護学系 安河内静子

マザークラスとは～根底にある助産哲学と実践～」
 ②マザークラス体験, ③マザークラス卒業生による
 体験を語る, の3部構成で実施している。マザーク
 ラス体験は, 説明や講義ではなく, 医療者が妊婦と
 同様の体験をすることで, 助産哲学と実践のわざを
 身体を通して理解してもらうことを目的としてい
 る。そこで, 第4回は表1のとおり体験を重視した
 一日コースのセミナーを開催するに至り, 食体験と
 ロールプレイ式のドゥーラ体験を加えたプログラム
 で開催した。セミナーでは毎回アンケート調査を行
 い, 5段階評価の満足度調査及び自由記載の内容か
 ら評価を行ってきた(三根ほか, 2006; 佐藤, 三根,

2006; 石村, 佐藤, 安河内, 吉田, 森, 2009)。し
 かし, 限られた時間で記載するアンケートだけでは,
 セミナー内容を具体的に評価するには限界がある。
 そこで, マザークラスのプログラムで毎回取り入れ
 ているシェアリング(分かち合い)は, 体験直後に
 実施していることから, 体験で感じた身体感覚や想
 いなどダイレクトな反応を確認できる最も適した手
 段であると考えた。

本研究は, マザークラス体験後のシェアリングで語
 られる参加者の声を分析することで, 「身体感覚活性
 化マザークラス」医療者セミナーの評価を行い, 今
 後のセミナーの企画に反映させることを目的とした。

表1 第4回「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」の考え方と実践

日時: 2009年3月8日(土) 11:00～16:00

場所: ももちパレス(福岡市早良区)

司会進行 福岡県立大学看護学部 女性/助産学領域 助教 石村 美由紀

*講演(55分)

「身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラスの考え方と実践～実践から学ぶわざの技法～
 福岡県立大学看護学部 女性/助産学領域 教授 佐藤 香代(フムフムネットワーク代表)

*マザークラス体験～妊婦になって感じてみよう～

1) 食体験(45分)

「身体が喜ぶ食体験～妊婦になって感じてみよう～」

<内容> マクロビオティック弁当・有機栽培緑茶の食体験・イメージリー・シェアリング
 福岡県立大学看護学部 女性/助産学領域 助手 森 純子

2) 気功体験(15分)

<内容> ピアノ生演奏のもとで体験

福岡県立大学看護学部 女性/助産学領域 教授 佐藤 香代

3) 子守唄(ゆりかごの歌)・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(30分)

<内容> ピアノ生演奏のもとで体験

福岡県立大学看護学部 女性/助産学領域 助教 安河内 静子

*ドゥーラ体験(60分)

<内容> ドゥーラ体験を通して・ロールプレイ

ヘルスプロモーション実践研究センター客員研究員: 山本 有紀子

*体験を語る(15分)

<内容> 「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12期卒業生(母親) 長尾 典子

マザークラス体験とシェアリングの概要

身体感覚活性化マザークラスでは、快の刺激を根幹として妊婦の身体感覚を活性化する。よって、セミナーにおけるマザークラス体験も、妊婦と同じ体験につながる効果的なプログラムが望ましい。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、胎児のエネルギー、命への感謝の思い、気などが融合したマザークラスを体験する。②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妊婦は自身でお産に準備する身体、産む力があり、胎児は生まれる力があることを感じる。⑤リラックスした雰囲気の中で、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つを挙げた。気功は、ピアニストによる生演奏が流れる中、講師の導きで行った。自分の気に集中すること、身体を動かしながら自分の身体の声を聴く体験を行った。子守唄（ゆりかごの歌）は医療者を15～20名の3つのグループに分け、それぞれ輪をつくり、隣同士で手をつないでもらった。スクリーンに映し出された歌詞を見ながら生演奏に合わせ、胎児に語りかけるイメージで歌った。次に「妊婦になった気持ちで感じてください」と促し、ブリージング・イメージリー・スライドショーを体験してもらった。自分の呼吸に集中すること、「妊娠した私の身体」「私の子宮で育つ胎児」を、企画者の語りを導入としてイメージできるよう働きかけた。スライドショーでは、マザークラス卒業生の母親たちがそれぞれに妊娠・出産・育児を通して成長していく様子を写真とメッセージを添えてオムニバス形式で伝えた。

シェアリング（分かち合い）とは、グループでシェアすることを意味し、身体感覚活性化マザークラスでは、身体で感じたこと、気づいたことを中心にシェアリングカードに記入後グループメンバーでシェアしている。セミナーでも参加者4～5名にスタッフ2名が入り、1グループ6～7名の10グループ編成でシェアリングを行った。スタッフのうち1名は、大学教員（助産師）や、身体感覚活性化マザークラス運営に携わった経験をもつ地域の助産師が入り、マザークラス同様にドゥーラ（Doula：支援的同伴者）（Kraus,Kennl&Kraus,1993）の役割を担いながら進行した。

方法

1. 研究デザイン

本研究の目的は、「身体感覚活性化マザークラス」医療者セミナーにおけるマザークラス体験が、医療者セミナーの方法論として効果があるかを明らかにすることである。つまり、医療者が妊婦と同様の体験をすることで助産哲学と実践の技への理解が深まる過程を評価することにある。従って、マザークラス体験直後のシェアリング（分かち合い）での参加者の語りを分析対象とする質的記述的研究が適していると考えた。

2. 調査期間

2009年3月

3. 調査対象

対象は、2009年3月に福岡市で開催された第4回「身体感覚活性化マザークラス」医療者向けセミナーに参加した医療者48名のうち、マザークラス体験に参加した医療者46名である。医療者とは、助産師・保健師・教員・学生などマザークラス運営に携わる機会のある医療従事者をさす。

4. 調査方法

マザークラス体験後の参加者同士の会話をICレコーダーで録音し逐語録としてまとめた。倫理的配慮として研究目的と研究結果の活用、個人が特定できないよう逐語録を作成し、データは研究終了後に速やかに消去する旨を口頭で説明し同意を得た。

5. 分析方法

分析は質的記述的方法で分析した。①気功、②子守唄、③ブリージング・イメージリー・スライドショーの3つの体験毎にデータを抽出した。個々に抽出されたデータを内容の意味に沿って概念的ラベルをつけコーディングを行った。次に同様の内容につながる同じ意味を持つコードを集め、グループ化し、これをサブカテゴリーとした。最後にグループ化したサブカテゴリーをさらに同じ現象を意味するコードとして集め、類似性を持ってカテゴリーとした。カテゴリーにデータが合致するか、データの妥当性を再確認し、一致したものを最終のカテゴリーとした。分析過程は、「身体感覚活性化マザークラス」に携わる経験豊富な共同研究者のスーパーバイズを受け、データ分析の信頼性を高めつつ行った。

結果

①気功、②子守唄、③ブリージング・イメージリー・スライドショーの3つの体験毎にデータを抽出し、

表2～4を作成した。

カテゴリーは【 】,サブカテゴリーは《 》,コードは< >として表示し,それらに属する表現と表の意味内容を含む例として「 」で記載する.また内容の理解が難しいと思われる部分は()で補足した.

「身体感覚活性化マザークラス」で妊婦が体験するカテゴリーと同様のカテゴリーが示される一方で,医療者に特徴的なカテゴリーが抽出された.

1) 気功体験

気功体験では53のコードから11のサブカテゴリー,5のカテゴリーが抽出された(表2).ここでの《快を感じる》は<身体が軽くなる><節々が伸びていく>といった身体を動かすことによるもの,気に集中することによる《気を感じる》の2つのサブカテゴリーからなる【身体感覚】であった.《涙がでる》《不思議な体験》といった【情動が揺り動かされる】体験を通し,<赤ちゃんも気持ちがいい感じがした>といった《イメージが湧いてくる》の【イメージが湧く】につながっていた.また《身体を感じる》表現が多く,<無理しながら頑張っている自分を感じた>等の《身体の声を聴く》こと,《身体を見直す機会》ととらえ,<自分の身体にありがとうと思えた>等《身体への感謝の思い》は,【自己を内観する】につながっていた.これらは妊婦と同様の体験として分類できる.一方,<気功はお産の時の深呼吸の気持ちよさと一緒だ>という《気功の効果を感じる》は【気功の理解】であり,医療者に特徴的なカテゴリーとして抽出された.

表2 気功体験の効果

カテゴリー	サブカテゴリー (53)	コード
身体感覚	快を感じる (13)	リラックスすることができた (3)
		心地よい
		すごく気持ちがいい 身体力が抜けた ゆったりとした気分になれた
気を感じる (5)	あたたかかった 身体がすごく軽くなった。 自分の気が軽くなったのを感じた のっていたものがなくなった軽さを感じた 呼吸が楽にできる感じがした 節々が伸びていくのがよくわかった 気を感じた (3)	
	初めてでも何か感じるものはあった 本当にあるような気がした	
情動が揺り動かされる	涙が出る (1)	何を思っているわけでもないのに涙が出てきた 印象的
	不思議な体験 (3)	初めての体験 不思議な体験

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
イメージが湧く	イメージが湧いてくる (8)	家族が見えた 自分の中心を通ってあたたかみを感じた 色々な色や温かさを感じた 子宮が大きくなる感触をイメージした 赤ちゃんも気持ちがいい感じがした 気持ちよく泳いでいるイメージができた 胎児になってお母さんのお腹の中で泳いでいる気分になった 身体を動かしていると泳ぎたくなかった
		自分の身体を感じる (5)
自己を内観する	身体の声を聴く (7)	自分の体ありがとうを言うことなんてなかった 自分の体は自分のものと思っていた 今まで肩張ってたと思った 無理しながら頑張っている自分を感じた 普段自分の身体をゆくりリラックスすることがなかった 身体を感じたことがなかった 自分に身体にもやさしくする時間を持つことが必要なんだ
		身体を見直す機会 (3)
気功の理解	身体への感謝の思い (2)	身体にありがとうと思えた 自分のからだに感謝する気持ちっていいなと思った
	気功の効果を感じる (2)	気功はお産の時の深呼吸の気持ちよさと一緒だと感じた 悪いものを外に出して、いいものを取り入れてくれる
	気功を取り入れたい (3)	技術習得してから取り入れてみたい 陣痛室でのリラックスの仕方のヒントにしたい リラックスすると寄り添う役割ができるようだ

2) 子守唄 (ゆりかごの唄を歌う)

子守唄を歌う体験では,11のコードから6のサブカテゴリー,5のカテゴリーが抽出された(表3).

表3 子守唄 (ゆりかごの歌) の効果

カテゴリー	サブカテゴリー (11)	コード
一体感を感じる	他者を感じる (2)	手を繋ぐこと、一人じゃないという感覚 自分以外の人を感じれた
		胎児との一体感 (1)
人の手の力を感じる	人の手のぬくもり (2)	手がすごく温かかった 勇気もらえる
		身体感覚 (2)
記憶を呼び起こす	歌の記憶 (1)	赤ちゃんの時に聴いていたかもしれない 歌は自分にはいい聴かせる感じだった
唄を歌う効果	唄を歌う効果 (3)	歌うことは意味がある 歌を取り入れることは効果的

《他者を感じる》や,《胎児との一体感を感じる》等,ただ歌うのではなく子守唄を他者と手をつないで歌うという体験が,【一体感を感じる】【人の手の力を感じる】につながっていた.また,<声を発することで感情が出てくる><歌を歌う中で色々感じる五感がある>と《五感が刺激される》経験から,自分の歌う声、他者の歌う声、ピアノの音の融合した聴覚の刺激による【身体感覚】が抽出された.ま

たく赤ちゃんの時に聴いていたかもしれない」と「歌の記憶」は【記憶を呼び起こす】として抽出された。これらも妊婦と同様の体験として分類される。一方、「歌を歌うっていいですね。お腹の赤ちゃんに歌っているんだけど、何か自分に歌っている感じがして」と「歌うことは意味がある」と「歌を取り入れることは意味がある」といった【歌を歌う効果】の解釈につながる医療者に特徴的なカテゴリーが抽出された。

3) ブリージング・イメージリー・スライドショー

ブリージング・イメージリー・スライドショー体験からは、152のコードから25のサブカテゴリー、6のカテゴリーが抽出された(表4)。

この体験では、<気持ちがいい><リラックスした>など多くの「快を感じる」につながるコードが抽出された。また、ピアノの生演奏の中、「音の響きで快を感じる」といった音の刺激が快の刺激につながり、【身体感覚】が抽出された。その結果、<涙がとまらない><思わず泣いた>等「あふれる涙」、<不思議><印象的><内側から出てくる感動><言葉にできない感情>と【情動が揺り動かされる体験】が抽出された。また、スライドショーの映像の刺激は「母と子の温かさを受け取る」「生み育てる女性たちのメッセージを受け取る」「命を感じる」「妊娠・出産・子育てを意味づける」につながり【命のメッセージを受け取る】が抽出された。妊娠・出産経験のある参加者は、<母としての感情が湧く><感謝と謙虚な気持ちを思い出す>等の「妊娠・出産を思い出す」と一人の母としての思いを語り、また出産経験のない参加者も、<日頃休息していない自分の身体を感じる>等の「自分を振り返る」ことや、<母への感謝の思い><家族を想う>等の「母、家族への思い」、<子どもが欲しいと焦っている自分を感じた><女性に生まれて良かった>という「女性としての思い」等、【自己を内観する】が抽出された。

このように医療者は妊婦と同様の体験に近づいた結果、<助産師として日々大事な経験をしている><すごい仕事をしている>等「助産師としての職務への喜びを感じる」といった肯定的感情を感じていた。一方で「現実のマザークラスとのギャップを感じる」といった「助産師としての葛藤」も多く抽出された。しかし、<スライドのように産婦がいい表情になるお産に関わり合い>といった理想の「助産

師像の形成」や、<実践へのヒントを得た><少しずつ取り入れたい>等、「マザークラス運営へのフィードバック」の【助産師として自己を見つめ始動する】という助産実践に意欲を示すカテゴリーも抽出された。

さらに、「主体は妊婦」、助産師は「見守る存在」、<指導はいらぬ>、「知識じゃなくて感情が動くことが大切」といった「心が動くことが大切」で、「快の提供」、<身体を内観する働きかけが大事>、「力を引き出す」ことや、「子どもを産む体験を肯定的に伝える」といった「伝えることが大事」であることや、「安心できる場の提供」が必要であるといった、まさに助産哲学と助産実践への理解へとつながる【マザークラスのコンセプトを理解する】が抽出された。

表4 ブリージング・イメージリー・スライドショーの効果

カテゴリー	サブカテゴリー	(152)	コード
身体感覚	快を感じる	(22)	気持ちがいい (3)
			リラックスした
			癒され (3)
			安らげた
			包まれている感じがした
			気持ちがいけいになった
			気持ちが浄化される
			穏やかになった
			ゆるんだ
			温かい気持ち (2)
			素直になっていく
			素直な優しい気持ちになれる
			ほわーんとした気分
			眠たくなった
			解放された
気持ちが楽になった			
身体をいたわれた			
音の響きで快を感じる	(5)	音楽が体に響いた	
		リズムで揺れて気持ちがよかった	
		音楽と融合したイメージリーの気持ちよさ	
あふれる涙	(12)	音楽がきもちよかった	
		心地よい音楽	
		涙が出たらとまらない (2)	
		ぼろぼろ涙がでる	
		思わず泣いた	
情動が揺り動かされる	(3)	説明できない涙があふれる (2)	
		泣いてしまった (3)	
		涙が自然にでてくるのを感じた (2)	
		自然と泣けるっていいな	
		不思議 (2)	
感動	(4)	印象的	
		感動した (2)	
命のメッセージを受け取る	(3)	内側から出てくる感動	
		言葉にできない感情	
		温かい雰囲気	
母と子の温かさを受け取る	(3)	いい表情	
		親子の温かさが伝わった	

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
命のメッセージを受け取る	産み育てる女性たちのメッセージを受け取る (6)	大事なメッセージを受け取った
		心に響くメッセージ
		そのままでもいいという言葉が響いた (2)
命を感じる	命を感じる (5)	すてきなメッセージ
		スライドショーの詩に共感
		命のつながりを感じる
妊娠・出産・子育てを意味づける	妊娠・出産・子育てを意味づける (5)	命の大切さ尊さを感じる
		もう一つの命を感じた
		エネルギーをもらった
妊娠・出産を思い出す	妊娠・出産を思い出す (6)	母とはすごい存在
		出産はパワーをもらうこと
		自分の力を信じているお産は幸せ
自分を振り返る	自分を振り返る (2)	出産は自分を肯定すること
		女性が生まれて子育てできる人は幸せ
		子育ては自分を肯定すること
母、家族への思い	母、家族への思い (4)	母親としての感情が湧く
		妊娠出産を思い出す (3)
		妊娠中に抱いた葛藤を思い出す
女性としての思い	女性としての思い (3)	感謝と謙虚な気持ちを思い出す
		日々を思い返す
		日頃休息していない自分の身体を感じる
助産師という職務への喜びを感じる	助産師という職務への喜びを感じる (7)	自分の母への感謝の思い (2)
		母を思い出す
		家族を想う
助産師としての自己を見つめ始める	助産師としての自己を見つめ始める (12)	出産してみたい
		女性が生まれてよかった
		子どもがほしくて焦っている自分を感じる
助産師像の形成	助産師像の形成 (4)	助産師として日々大事な経験をしている
		命の誕生の場で働く助産師としての喜びを感じる
		お産に立ち会える幸せを感じる
マザークラス運営へのフィードバック	マザークラス運営へのフィードバック (9)	お産でパワーをもらっている
		すごい仕事についている (2)
		助産師という仕事は幸せ
マザークラスのコンセプトを理解する	マザークラスのコンセプトを理解する (5)	現実のマザークラスとのギャップを感じる (2)
		忙しさに流されている
		助産師としての自分を振り返る
助産師としての葛藤	助産師としての葛藤 (12)	余裕がない
		ゆっくり関われない
		自分の力が入りすぎている
助産師としての自己を見つめ始める	助産師としての自己を見つめ始める (12)	肩のこるお産が多い
		知識の押し売りになっていた
		謙虚な気持ちを忘れていた
助産師像の形成	助産師像の形成 (4)	ただ仕事としてお産についていた
		うまく引き出せていない
		スライドのような産婦がいい表情になるお産に関わりたい
助産師像の形成	助産師像の形成 (4)	妊娠期にもっと関わりたい
		ゆっくりと関わって行きたい
		しっかりと関わって行きたい
マザークラス運営へのフィードバック	マザークラス運営へのフィードバック (9)	自分もやってみたい (2)
		自分も気持ち良くなるマザークラスをしたい
		色んなことをしていいんだ
マザークラスのコンセプトを理解する	マザークラスのコンセプトを理解する (5)	実践へのヒントを得た
		自分の目指すマザークラスである
		技を学んだ
マザークラスのコンセプトを理解する	マザークラスのコンセプトを理解する (5)	少しずつ取り入れたい
		勉強になった
		主体は妊婦
マザークラスのコンセプトを理解する	マザークラスのコンセプトを理解する (5)	主体は妊婦
		何もしなくていい
		色々手出ししなくていい
マザークラスのコンセプトを理解する	マザークラスのコンセプトを理解する (5)	ただ見守る存在
		力を出せるように見守る
		勇気を与えること

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
指導はいらぬ	指導はいらぬ (6)	指導はいらぬ
		指導でなく皆で共有するマザークラスでいい
		指導でなく情報提供を心がけたい
心が動くことが大切	心が動くことが大切 (4)	指導的なことは必要ない
		正しいか正しくないかは必要ない
		言葉で説得されないマザークラス
快の提供	快の提供 (1)	知識じゃなくて感情が動くことが大切である
		妊婦は皆知識をもっている
		知識じゃなくて心に訴えかけるもの
身体を内観する働きかけが大事	身体を内観する働きかけが大事 (5)	気持ちに訴えることで行動が変わる
		気持ちがいい状態がいい
		自分の身体に集中することが大事
力を引き出す	力を引き出す (3)	自分をもっと知ることが大切
		精神面と身体面への働きかけ
		内なる自分に気付いてもあう働きかけ
一体感	一体感 (3)	五感が大切
		産む力生まれる力を引き出すことが大事 (2)
		本能的な気持ちを引き出す
場の提供	場の提供 (7)	参加者同士の一体感
		一人じゃない共有している
		一体化への働きかけ
伝えることが大事	伝えることが大事 (5)	安心していられる場
		心地よい空間
		心地よい照明
伝えることが大事	伝えることが大事 (5)	見つめ直してもらう場
		このような場はなかなか他にはない
		伝えることが大事
伝えることが大事	伝えることが大事 (5)	今のままでいいと伝えることが一番
		そのままがいい
		子どもを産む体験を肯定的に伝える
伝えることが大事	伝えることが大事 (5)	大丈夫というメッセージを伝えたい

考察

本研究の目的は、医療者が妊婦と同様の体験を通して、助産哲学と実践のわがの理解が深まる過程を評価することにある。そこでマザークラス体験の6つの目標と関連が強いと思われるカテゴリーを中心に考察を行った。

1. 身体感覚と快の関連性

すべての体験に共通であったカテゴリーは【身体感覚】であった。身体感覚とは、身体の内外部から発せられた刺激に対して反応する具体的な意識体験である。感覚刺激は相互に影響しあい、全体的な関連のもとに統合され認識される。身体感覚活性化は身体感覚（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、皮膚感覚いわゆる五感）を刺激することで、妊婦が自分の身体で感じ、気づきを促す働きかけをいう（佐藤, 2005a）。そこでマザークラス体験も妊婦と同様の体験となるように快の刺激を多く取り入れている。

気功は、呼吸と身体を動かしながら体内の気血の循環をよくし、病気予防・健康維持を図るもので、

妊婦にも効果的である(朱鶴亭, 1997)。ブリージングは、呼吸を意味し、「命」「エネルギー」そのものである(Sky, 1990)。気功とブリージングは呼吸に集中する体験となり、参加者にリラックス効果と癒しをもたらす重要なプログラムである。また、3つのマザークラス体験のすべてにピアノの生演奏を流した。音楽は心臓の鼓動あるいは呼吸のリズムに同調する潜在的な力をもっており、情動、感覚を司る大脳辺縁系にも影響を及ぼす。人間の基礎的振動パターンと音楽の振動数が調和すると身体が癒され生体調節機能が回復するといわれている(Guzzetta, C, 1995)。他にも音楽刺激が人体に及ぼす影響に関する研究は数多く報告されており(頼島, 2008; 大久保, 吉田, 山家ほか, 2005)、ピアノの生演奏は大きな効果をもたらしたと考える。

気と呼吸に集中し身体を動かさず気功、生演奏の音と子守唄を歌う聴覚を中心とした刺激、妊娠した自分の身体を感じ、胎児との一体感を感じるイメージリー、出産した母親や生まれた子どもたちの躍動感のある表情を織り込んだスライドショーの視覚刺激は、連続性のある快の刺激をもたらす、多くの【身体感覚】につながったと言える。

気功とブリージング・イメージリー・スライドショーで共通していたカテゴリーは【情動が揺り動かされる】と【自己を内観する】であった。【情動が揺り動かされる】は、気功では「涙が出る」「不思議な体験」、イメージリー・スライドショーでは「あふれる涙」「不思議」「感動」として抽出された。これは、身体感覚活性化のメカニズムである五感の刺激は、情動や記憶、本能、原始的な感覚、自律系の反応に関わる大脳辺縁系に反応する(浅野ほか, 2002)として説明される部分であり、多くの【身体感覚】が快の刺激によって活性化された結果、【情動が揺り動かされる】体験につながったと考える。

気功では「自分の身体を感じる」「身体の声を聴く」「身体を見直す機会」「身体への思い」など身体を動かさず感覚によって【自己を内観する】経験を得ていたが、ブリージング・イメージリー・スライドショーは、主にスライドショーの映像とメッセージによって「妊娠・出産を思い出す」「自分を振り返る」「母、家族への思い」「女性としての思い」といった【自己の内観】が抽出された。このように【身体感覚】【情動が揺り動かされる】【自己を内観する】の3つのカテゴリーはマザークラスで妊婦が

体験するカテゴリーと同じであり、気功、子守唄を歌う、ブリージング・イメージリー・スライドショーのそれぞれの体験の相互作用によって得られたものとする。

この結果、マザークラス体験の目標である①音(音楽)、癒しの空間、心地よい香り(アロマ)、人のぬくもり、胎児のエネルギー、命への感謝の思い、気などが融合したマザークラスを感じる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。⑤リラックスした雰囲気の中で、体験で湧き上がった想いを表出できる、の3つの目標が達成されたと考える。

2. 助産師としての自己をみつめる

妊婦と同様の経験で身体感覚が刺激された医療者は、【自己の内観】から次のステップである【助産師としての自己を見つめ始動する】に到達していた。それは自己の体験と自分の日常の助産実践を結び付けるものであり、医療者に特徴的なカテゴリーであった。イメージリーやスライドショーの聴覚・視覚刺激は「お産ですごいパワーをもらっている」「助産師として日々大事な体験をしている」といった気づきとなり、「助産師という職務への喜びを感じる」につながっていた。「助産師としての葛藤」は感じながらも、「(妊産婦に)しっかりと関わりたい」「(スライドのような)産婦がいい表情になるお産に関わりたい」といった妊婦に寄り添う想いが表出され、妊婦への愛、尊敬の念につながっていた。よって、マザークラスの目標の②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、は達成されたと考える。

3. 妊婦・胎児への信頼

ブリージング・イメージリー・スライドショーの体験効果として「母と子の温かさを受け取る」「産み育てる女性たちのメッセージを受け取る」「命を感じる」「妊娠・出産・子育てを意味づける」といった【命のメッセージを受け取る】が抽出された。よって、目標の④妊婦は自身でお産に準備する身体、産む力があり、胎児は生まれる力があることを感じる、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、が達成されたと考える。

4. 助産哲学と助産実践の理解

今回、気功からブリージング・イメージリー・スライドショーまでの体験は講師側から指導的なプログラムを提供したわけではない。マザークラスで実

践している内容を妊婦と同じように体験してもらいたいという思いで企画した内容である。しかし、医療者は「主体は妊婦」<（助産師）は見守る存在> <指導はいらない> <心が動くことが大切> <快の提供> <身体を内観する働きかけ> <力を引き出す> <場の提供> <伝えること> という【マザークラスのコネクトを理解する】ことができていた。このカテゴリーは、午前中の講演「身体感覚活性化マザークラス」の考え方とその実践～実践から学ぶわざの技法～を学んだことと、このマザークラス体験を重ねたことで体得した知と言えよう。

身体感覚を活性化する方法として、マザークラスでは「快の刺激」を根幹としている。そのための方法として、筆者らは、まず独特な空間、異次元の空間である「場を創る」ことに力を注いでいる（佐藤, 2005 b）。そこで今回のセミナーでも参加者がリラックスできるように、照明や香り、音、温かい敷物（今回はい草の香りがする御座と座布団）、お茶の温度に至るまで細部に渡った身体感覚活性化マザークラスの間を再現した。またプログラムの内容は、これまでもマザークラスで妊婦の身体感覚を刺激する方法として効果的であったプログラムをセミナー向けにアレンジして実施した。ここには、筆者ら企画側の助産師が共通した助産哲学のもと、培ってきた知恵とわざとしてのプログラム展開がある。これによって「場の提供」<一体感> 医療者は「（私たちは）何もしなくていい」<ただ見守る存在> と理解していた。これは Leap (1990) の“The Less We Do, The More We Give”の「卓越した助産術」を前提としたマザークラスの実践（佐藤, 2005 c）を医療者セミナーにおいても同様に筆者らが黒子となって展開した効果によるものと推測する。

今回のマザークラス体験は医療者の身体感覚活性化が根底となり、目標として挙げた6の項目は医療者の会話の逐語録の分析結果からほぼ達成されたと考える。しかし、参加者全体の逐語録の分析であって、参加者一人一人の体験について評価できるものではない。よって「身体感覚活性化マザークラス」医療者セミナーのすべてのプログラムの評価としては一般化できない点で研究の限界がある。さらに今回のマザークラス体験は、妊婦体験が中心であり、助産師としてどのように妊婦に関わるか、つまりドゥーラとしての関わりや、助産哲学に基づいたマザークラス運営を企画者としてどのように実践し

ていくかといった理解を深めるには、今年度、新たに加えた食体験やロールプレイ型のドゥーラ体験の企画の評価も合わせてさらに企画の検討が必要である。

「身体感覚活性化マザークラス」医療者セミナーに対する医療者のニーズは大きい。今後も参加者のニーズに応じたセミナー開催を企画・開催していきたい。

結 論

「身体感覚活性化マザークラス」医療者向けセミナーに参加した医療者のマザークラス体験後の会話録を逐語録とし分析を行った結果、【身体感覚】【情動が揺り動かされる】【自己を内観する】【命のメッセージを受け取る】【助産師としての自己を見つめ始動する】のカテゴリーの内容から、マザークラス体験における6つの目標の達成が明らかとなった。今後【マザークラスコンセプトを理解する】カテゴリーは得られたものの、この結果から医療者向けセミナー全体の評価をすることはできない。

助産哲学、助産実践への理解を深めるには今後も企画の検討を重ね、リカレント教育としての評価を継続していく必要がある。

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.
- Guzzetta, C. (1995). Music therapy, hearing the melody of the soul, *Holistic Nursing*, 670-698.
- 石村美由紀, 佐藤香代, 安河内静子, 吉田 静, 森 純子. (2009). 第3回「身体感覚活性化（世にも珍しい）マザークラス」医療者セミナーの企画・開催に関する一考察, *福岡県立大学看護学部紀要*, 6 (2), 85-93.
- Klaus, M., Kenenel, J., & Klaus, P. (1993). *Mothering the Mother*. 17-33, Addison-Wesley Publishing Company, USA.
- Leap, N. (1990). The Less We Do, The More We Give, *Proceedings of the International Confederation of Midwives 22nd International Congress*, 118-120.
- 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). 「身体感覚活性化マザークラス」実践のための医療者セミナーの評価と今度の課題－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.
- 大久保典子, 吉田克己, 山家智之, 賀来満夫, (2005). 音楽刺激が自律神経に及ぼす影響, *自律神経* 42 (3), 265-269.
- 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」, *パリエイタルケア*, 2 (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的変容家庭に関する研究－産み育てる力を育む助産ケアに向けて－, *博士学位論文*, 北里大学, 1-134.
- 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), 551-559.
- 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－, *博士学位論文*, 1-134.
- 佐藤香代. (2005b). 世にも珍しいマザークラス, *パリエイタルケア*, 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.
- 鯨島雅子, 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.
- 鯨島雅子, 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.
- 朱鶴亭. (著) (1997). 新しい生命－気功で健やかにこどもを産むために－, 加藤正敏訳. 東京：みくに出版.
- Sky, M. (1990). ブリージングセラピー. (高橋祐子, 訳). 東京：VOICE. (Sky, M. Breathing Therapy.)
- 頼島敬. (2008). 音楽療法の最前線, *週刊医学のあゆみ*, 226 (12), 1074-1075.

受付 2009.12.18

採用 2010. 2. 9

