

## 「身体感覚活性化マザークラス」を体験した看護学生の内的変容

佐藤 繭子\*, 佐藤 香代\*, 安河内 静子\*, 吉田 静\*, 鳥越 郁代\*

### Internal transformation of participation in maternity class for the enhancement of body sensations upon the perspectives of student nurses

Mayuko Sato, Kayo Sato, Shizuko Yasukouchi, Shizuka Yoshida, 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」に参加した学生の変容を明らかにすることである。2010年2月から3月のクラスに参加した看護学生の感想を質的記述的方法にて分析した。その結果、学生に見られた変容として【身体の調整と受け入れ】【気持ちの修復】【自分を振り返る場】【感謝】【妊娠・出産への関心】の5つのカテゴリーが抽出された。学生はマザークラスに参加することによって自らも身体感覚刺激を受け、素直に【身体の調整と受け入れ】を表現していた。また、マザークラスの体験が【自分を振り返る場】となり、自己の内面を見つめ、マザークラス自体が癒しの「場」となり、【気持ちの修復】を行っていた。さらにマザークラスによって変化していく妊婦を目の当たりにすることにより、女性の身体の賢さ、素晴らしさを知り、【感謝】【妊娠・出産への関心】に結びついたと考えられる。学生は、マザークラスに参加することにより、身体感覚刺激やグループダイナミクスの影響を受け、自らの身体から多くの気づきを得、また自分の身体を信頼することが出来るようになった。

キーワード：身体感覚活性化、マザークラス、妊娠期、看護教育、内的変容

#### 緒 言

わが国では、出産前教育として母親学級が多くの分娩施設で取り入れられている。その多くは妊娠・出産・育児に関する知識伝達型の教育であり、妊娠中に必要な知識を得ておくことが大切だとされてきた（戸田，2007）。近年、参加者の主体性に力点を置いた参加型教育へとシフトしてきているが、筆者らは妊婦自らの身体で感じ取る力に注目し、それを尊重し育てる健康教育が必要と考え、「身体感覚活性化（世にも珍しい）マザークラス」を1996年より福岡市で実践してきた。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事業として、2005年より本大学でも実践を重ねている。

このマザークラスは、女性の元来持っている身体力・産み育てる力を全面的に受け入れ、信頼することを根幹としている。妊婦の潜在能力を引き出すために、身体感覚を刺激することで身体内部感覚の

活性化を行い、自らの感覚で自己決定を促す。その感覚に妊婦が目覚めていくことを支援しており、その過程にはドゥーラ（Doula：支援の同伴者）（Kraus, M., Kennel & Kraus, P. 1996）、場、妊婦同士の相互作用の3つの要因が影響していることが明らかになっている（佐藤，2005）。当時、どこにもこのような体感型のマザークラスがなかったため、これを「世にも珍しいマザークラス」と命名した。

本学では、助産学課程の学生と、看護学生がこのマザークラスに参加しており、妊婦たちの生の声を身近に聴き、学ぶことのできる環境が整っている。先行研究では、母性看護学実習により母性理念や母性意識の高まりがみられることが明らかになっている（小山田ほか，1998；笹野，長谷川，堀井，塚田，2001）。筆者らは、学生がこのマザークラスを通して、同様に妊娠・分娩・育児への態度や価値観を変容させていることに気づいた。

\* 福岡県立大学看護学部  
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  
佐藤 繭子  
E-mail: m.sato@fukuoka-pu.ac.jp

そこで本研究の目的は、マザークラスを共に構成している看護学生が、妊婦と空間を共にすることで、どのような体験や気づきをし、内面的変容につながっているのかを明らかにすることにある。さらに看護学生や女性の一生をサポートする助産師志望の学生にとって、このマザークラスを実習場所とする意味を検討することにある。

**第14回身体感覚活性化（世にも珍しい）**

**マザークラスの概要（表1）**

マザークラスの参加者は、レッスン1からレッスン6までの計6回すべてに参加可能な妊婦とし、市報や新聞・案内チラシなどで募集した。妊娠期5回、出産後1回（同窓会）の計6回を1クールとし、身体感覚刺激（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・皮膚感覚）の実践と対話を含むプログラムで構成されている。第14回マザークラスでは、妊婦4～5名とドゥーラ

役割の助産師1名を1グループとした3グループを構成し、調理の実演やアロママッサージ、妊婦自身の思考・感覚を統合し認識するため、毎回同じグループメンバーで気づいたこと・感じたことをシェアする時間を持つ。ここでのドゥーラは講義や指導をすることはしない。ドゥーラは妊婦を全面的に信頼し、受容し、支援する人である（Kraus, M., Kennel & Kraus, P. 1996）。

助産学課程の学生は、教員（助産師）と共に企画担当者となり、マザークラス運営の中心となる。看護学生は単なる見学ではなく、マザークラスを運営するスタッフとなり、マザークラスの間を共に作っていく。

**方法**

**1. 調査期間**

2010年3月25日、第14回「身体感覚活性化（世に

表1 第14回「身体感覚活性化（世にも珍しい）マザークラス」in 福岡 プログラム

レッスン	テーマ	内容
lesson1	息を感じる 触って感じる 【呼吸、出会い】 ♪知り合う、触れ合う、語り合う ～自己紹介、ブリージング、ハグを通して～	印象を伝え合う グループワーク ブリージング イメージリー 対話（身体で感じたこと・気づいたこと・妊娠している私・胎児） ゆりかごの歌
lesson2	食で感じるわたしのからだ 【呼吸、食の体感（試食）、クイズ】 赤ちゃんも喜ぶ～からだがほしががる食事って～ ～野菜のエネルギーを引き出す簡単レシピ～	食体験（玄米おにぎり、重ね煮、味噌汁） ブリージング イメージリー 対話（身体で感じたこと・気づいたこと・妊娠している私・胎児） ゆりかごの歌
lesson3	アロマで感じる私のからだ 【呼吸、アロママッサージ】 においとふれるで快を感じる 気持ちがいい…からだの声に耳を澄ませば… からだがもとめるアロマの不思議	アロママッサージ ブリージング イメージリー 対話（身体で感じたこと・気づいたこと・妊娠している私・胎児） ゆりかごの歌
lesson4	からだの智慧で産み・育てる 【ヨガ・お産体験】 ～からだの声に導かれ、迎えるお産と母乳～	マタニティヨガ ブリージング イメージリー 対話（身体で感じたこと・気づいたこと・妊娠している私・胎児） ゆりかごの歌
lesson5	音に響くからだでわたしを知る 【癒しの音色、修了式】 からだの内（なか）で感じたわたし自身の パースプラン ～湧き上がる感覚、わたしの内から～	ピアノコンサート （癒しのピアニストの即興演奏） ブリージング イメージリー 対話（身体で感じたこと・気づいたこと・妊娠している私・胎児） ゆりかごの歌 終了式
lesson6 同窓会	わいわい同窓会 【何でもトーク】	ブリージング 対話（身体で感じたこと・気づいたこと・私の出産・育児） ゆりかごの歌

も珍しい) マザークラス」 in 福岡レッスン5 終了後

## 2. 調査対象

第14回「身体感覚活性化(世にも珍しい) マザークラス」 in 福岡の、レッスン1からレッスン5まで参加した看護学部2年生11名、3年生10名の計21名である。

## 3. 調査方法

マザークラスレッスン5終了直後に、研究内容に関する説明を行った。内容はマザークラスで体験したことを通し、参加した感想や、参加後の自らの変容について、A4用紙に自由に記載し、本研究への協力が可能である場合は、筆者までメールもしくは手渡しで提出を依頼した。また、倫理的配慮についても同時に説明を行い、記載された内容のうち、個人が特定される部分は削除した。提出された感想文の内容をデータとした。

## 4. 分析方法

分析は、質的記述的方法である。データの信頼性確保のため、記載された内容に関しては、個人が特定される部分は削除し、データとした。個々に抽出されたデータから、学生がマザークラスに参加して変容したことを記した部分を学生の記述のまま抽出し、抽出した意味を損なわず、なおかつ内容が明瞭になるよう書き記した。意味内容が把握しにくい文脈については、前後の文脈から解釈した。これらのデータについては、記述内容が類似したものを集め、共通する意味を表すように表現し、サブカテゴリーとした。さらに同類のサブカテゴリーをまとめ、それらの本質的な意味をなすよう表題を付け、カテゴリーとした。なお、信頼性・妥当性の確保のために、「身体感覚活性化マザークラス」の実践に携わる、質的研究に精通している研究者にスーパーバイズを受けた。

## 5. 倫理的配慮

データは氏名の記載がある部分は削除し、個人が特定できないように処理した。学生には、研究への同意の有無が成績等に影響しないこと、研究への協力は自由意思であり、拒否できることを文書と口頭で説明し、同意書の提出をもって同意とした。

## 結 果

学生の変容に関する35のコードから、14のサブカテゴリー、5のカテゴリーが認められた(表2)。以下表示を上位から【 】, 《 》, コードは〈 〉とし

て表示し、それらに属する表現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。

### 1. 【身体の調整と受け入れ】

身体や環境の調整を行い、自らの身体の問題をそのまま受け入れることである。これには4つのサブカテゴリーが抽出された。

#### 1) 《身体との対話》

学生は、気功や食事などの快の身体感覚刺激を通して、〈手が温かくなった〉ことで身体の冷えに気づき、〈排泄物の観察〉や「無意識に身体が頑張っていた」ことなどの変化を身体で感じとっていた。すなわち、身体からのサインに注意を向けることで、その反応を感じ、素直に受け入れていた。

#### 2) 《ゆるむ》

学生はアロマセラピーや気功、癒しの音楽などによる身体感覚刺激を受け、癒しや心地よさを感じ、日常でも〈アロマオイルを使う〉、〈癒しになる音楽(クラシック)を聴く〉、といった快を求める行動を取り入れていた。その行動がさらなる心身の癒しにつながり、心身のゆるむ感覚につながっていた。

#### 3) 《食と身体に関連性》

学生は、玄米や野菜の重ね煮を食することにより、〈身体が欲しているものに気づく〉こととなった。その気づきに従い食事に関する行動を変容させ、〈玄米や野菜の摂取後体調の変化(便秘の改善・肌荒れの解消)が出現〉し、〈身体を作っている食事はとても大事〉だと理解した。よって食と身体との関連に着目し、その身体感覚を表現していた。

#### 4) 《呼吸の調整》

学生は、気功やイメージリーで〈深い呼吸とともに身体を意識してみる〉ことで身体が整えられることに気づいていた。

### 2. 【気持ちの修復】

学生は、妊婦の変容を目の当たりにし、妊婦の心の動きと同調することにより、気持ち(心)の修復をする。ここでは2つのサブカテゴリーが抽出された。

#### 1) 《感情の表出》

学生は、マザークラスに参加することで、〈涙が出やすくなった〉り、〈イライラしなくなった〉というような心の動きや感情を表出しやすい状況になっていたことに気づいた。

表2 「身体感覚活性化（世にも珍しい）マザークラス」に参加した学生の変化

カテゴリー	サブカテゴリー	コ	ー	ド
身体 の調整と受け入れ	身体との対話 (8)	排泄物の観察 (2)	手が温かくなった	身体の声に耳を傾けることで身体の反応に気づく (5)
	ゆるむ (9)	自分で自分を緩める (4)	アロマオイルを使う	自分が心地いい時には、優しい言葉やトーンになる 癒しになる音楽（クラシック）を聴く 心身が楽になった (2)
	食と身体に関連性 (9)	食と自分の身体、心はつながっている 身体を作っている食事はとても大事 (2)	身体が欲しているものに気づく (2)	玄米や野菜の摂取後、体調の変化（便秘の改善・肌荒れの解消） が出現 (4)
	呼吸の調整 (1)	深い呼吸とともに身体を意識する		
気持ちの修復	感情の表出 (4)	涙が出やすくなった	イライラしなくなった	やさしい気持ちになる 心が動く
	リフレッシュ (2)	心がスッキリする	無意識に抑えてしまっていたものが解けたような感覚	
自分を振り返る場	内面を見つめる (3)	生き方や物事の考え方について考えさせられた	先入観に気づいた	心にふたをしていた自分に気付けた
	食生活の改善 (2)	食生活を注意する	玄米を食べる	
	母への気持ちの変容 (1)	母親についての価値観が良い方向へ変わった		
感謝	身体への感謝 (6)	自分の身体が愛おしい	自分の身体を大切にしようと思う (3)	自分の身体をいたわる気持ちを持つ 自分の身体に感謝できるようになった
	家族への感謝 (2)	母に感謝したい	野菜や米を作ってくれる祖父母に感謝	
	言葉の大切さ (1)	「ありがとう」という言葉がもっと好きになった		
	日常への感謝 (1)	常に感謝の気持ちで日々を過ごす		
	妊娠・出産への関心	妊娠・出産への関心 (2)	早く妊娠してみたい	子どもを産みたい

2) 《リフレッシュ》

学生は、マザークラスに参加し、アロマセラピーやブリージングなどの身体刺激を受けることによって、無意識に抑えていたものが解けたように感じ、心がスッキリした感覚を得た。癒される感覚を得ることによって、心が回復していった。

3. 【自分を振り返る場】

学生は、マザークラスの間を振り返って、自分の内面を見つめる場所であると認識していた。ここでは3つのサブカテゴリーが認められた。

1) 《内面を見つめる》

学生は、マザークラスを通して、妊婦が変容していく様を見ることにより、〈先入観に気づいた〉り、

〈心にふたをしていたことに気づく〉といった、内面の変容に気づき、〈生き方や物事の考え方について改めて考えさせられる〉場として自らを振り返っていた。

2) 《食生活の改善》

学生はマザークラスの食に関するレッスンを通して、〈食生活に気をつける〉ようになり、〈玄米を食べるようになった〉りと行動を変容させ、自分にとって心地よいと感じる食事を摂取するようになっていった。

3) 《母への気持ちの変容》

学生は、妊婦の言動や児への想いに触れることによって、母親の想いに気づくことになった。すなわ

ち、マザークラスに参加している妊婦の想いと自らの母親の想いを重ね合わせるにより、〈母親への価値観が良い方向へ変わり〉、自分の持っている母親のイメージが良い方向へ向かったと感じていた。

#### 4. 【感謝】

学生は、日常や賢い身体への感謝を表現していた。ここでは4つのサブカテゴリーが認められた。

##### 1) 《身体への感謝》

学生は、身体感覚刺激を受けて様々な反応をする自らの身体の賢さに気づき、〈自分の身体をいたわる〉ことや、〈自分の身体を大切にしよう〉といった、身体への感謝の気持ちを表現していた。

##### 2) 《家族への感謝》

学生は、妊婦の胎児への愛情をマザークラスの間を通して知り、〈母に感謝したい〉気持ちが芽生えていた。また、食に関するレッスンを通して、愛情たっぷりの食物のおいしさを味覚で感じ取った学生は、〈丈夫な体の元（野菜や米）を作ってくれる祖父母に感謝〉という、家族への感謝を表出していた。

##### 3) 《言葉の大切さ》

学生は、レッスン1の言葉に関するグループワークの内容を通して、言葉の大切さを再確認し、〈「ありがとう」という言葉がもっと好きになった〉と発言していた。

##### 4) 《日常への感謝》

学生は、マザークラスを通して、毎日が幸せであることへの感謝の気持ちを表現していた。

#### 5. 【妊娠・出産への関心】

学生は、妊婦がマザークラスを通して目の前で変容していく様を目の当たりにして、女性の身体の賢さ、素晴らしさに気づき、〈早く妊娠してみたい〉〈子どもを産みたい〉といった妊娠・出産への関心を示していた。

### 考 察

#### 1. 身体の調整と受け入れ

最も変容に関する記述が多かったカテゴリーは、【身体の調整と受け入れ】であった。学生は、身体に意識を向け、自らの身体感覚の変化に気づき、それを日常生活の中で具体的に表現していた。すなわち、気功やアロマセラピーやブリージング等の身体感覚刺激を通して、身体が素直に反応し、〈心身が楽になっている〉ことに気づき、今までは身体からのサインを見逃していたことを知った。

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、皮膚感覚の五感）を刺激することで、自分の身体で感じ、気づきを促す働きかけという（佐藤, 2005）。学生の食に対する意識の変容や、排泄の変化については、食事と身体の関係性についてのレッスンが関係していると考えられる。マザークラスでは、レッスン2で新鮮な野菜を見て触ることで視覚・触覚刺激を、玄米ご飯や重ね煮の紹介と試食では、嗅覚・味覚・皮膚感覚刺激を行っている。学生も、参加することによって妊婦と同様に視覚・触覚刺激を受け、また試食による嗅覚・味覚・皮膚感覚刺激によって自らの身体感覚に意識が向くことが明らかになった。

加藤（1999）は、生かされている「いのち」を感じるためには、無意識のうちに社会の影響を受け、緊張し、こわばり、堅くなっている身体を「ほぐす」必要があり、「身体」の声に素直に耳を傾け、すべての「いのち」に直結した「身体」の存在に「気づく」ことから始める必要があると述べている。学生は、マザークラスに参加することで〈無意識に身体が頑張っていた〉ことに気づき、《呼吸の調整》や、〈身体の緊張を緩める〉ことの必要性を感じるようになった。そして《身体との対話》をすることによって、自分の身体の変化に気づき、自分の身体を積極的に知りたいと、排泄物を観察するようになったり、肌の調子など体調の変化を観察したりと、行動を変容させていった。

妊婦は、マザークラスの「場」を「普段の生活とはまるきり違う世界」・「いろんなことを意識する場所」・「気持ちが素直になる場所」などと発言しており、佐藤（2005）は、「場」は非日常の独特の空間として存在し、妊婦の変化はその影響が大であったと述べている。

一方学生は、妊婦と同じ場（空間）を共有することで自らもその刺激を受け、妊婦が自らの身体感覚を、態度やシェアリング（わかちあい）の場を通して快と表現している様を目の前で見えており、妊婦が受けた身体感覚について追体験をしていると考えられる。佐藤、高橋（2005）が述べているように、妊婦と同様に快を味わう楽しさを知ることによって自分の身体を喜ばせることへの積極性が芽生え、生活の中に

「快」を取り入れる行動につながったと考えられる。

## 2. 気持ちの修復

学生は、マザークラスが進むごとに涙が出やすくなったり、イライラしなくなったり、優しい気持ちを持ったりという、〈心が動く〉体験をしていた。これは、「一女性として無条件に受け入れられ、安心して自分を表出できる場（佐藤, 2005）」としてのマザークラスの存在がある。佐藤（2005）は、妊婦は自分を丸ごと受け入れられる空間で、不安や感情をありのままに解放していた、と述べている。学生は、妊婦が安心して自らの感情を表出している場面をマザークラスの間で見聞きすることで、自分以外の他人が何かを達成したり成功したりすることを観察するという経験（代理経験）をしており（Bandura, 1977）、その経験が自らの感情を解放し、表出しやすい状況になったと考える。

また学生が感じていた心の動きに影響を与えた刺激としては、「場」の他に、音楽やイメージリーによる、視覚・聴覚刺激が考えられる。音楽療法による心理的反応に関しては、音楽聴取により、交感神経の緊張が緩和されて緊張・不安状態が改善され、リラクセーション効果が得られるといわれている（小竹, 中村, 高橋, 2005; 大久保, 吉田, 山家, 賀来, 2005; 頼島, 2008）。イメージリーは、イメージ・トレーニング法とも言われ、くつろがせ、さまざまなイメージを思い描かせることによって、心身のリラックスを促す効果がある（石原, 2007; King, S, 1998）。

齊藤（2001）は、「身体の反応が鈍ければ、場の雰囲気は冷えてくる。場の雰囲気と、そこにいる身体の状態感とは切り離すことができない」と述べている。妊婦が作り出すマザークラスの雰囲気は、慈愛に満ち、幸せにあふれた優しい空間である（佐藤, 2005）。学生は、このような日常生活とは離れた空間（場）を妊婦と共有しており、場の影響を受けたことが推測され、より身体感覚刺激が届きやすい状況に置かれていた。さらに、音楽療法とイメージリーの効果により、積極的な思考のメッセージを受け取っていた。そのため、マザークラスが始まると、心がスッキリするようになるといった変容が認められたと考える。

## 3. 自分を振り返る場

学生は、マザークラスを、〈自分の生き方や物事の考え方について改めて考え〉、「自分の生き方や価値観、自分の身体を知る重要な時間」と捉えていた。

「こうあらねばならない」といった先入観に関して、目の前の妊婦たちがどんどん自分の考えを変容させている姿を見て、代理体験をし（Bandura, 1977）、自らの内面を見つめ直すきっかけになっていた。

また、食のレッスンを通して、食生活を見直す機会となり、行動変容につながっていた。行動変容とは、習慣化された行動パターンを変えることを指しており、特に食習慣などは実行に移すまでに時間がかかることが多いといわれている（足達, 2007）。しかし、学生の行動変容はマザークラス開始後すぐから起こっている。これは、マザークラスでの食体験が大きく影響を及ぼしている。レッスンの内容から通常摂取している食事との違いに気づき、自らの食習慣を振り返る大きな動機づけとなっていた。その結果、行動変容ステージの無関心期・関心期・準備期のステージを超え、実行期のステージに移行し、行動変容につながったと考えられた。

## 4. 感謝

人間の理解の仕方は心身を分けて考えることが常であり、身体から心を追放することによって、自然科学や医学分野の理解が急速に進歩したことは疑いようのない事実である（春木, 2002）。しかし学生は、マザークラスの体験の中で「賢い身体」に気づき、身体と心はつながっていることを知り、関心を向けるようになった。マッサージやタッチングといった皮膚感覚の刺激により、人の手のぬくもりや温かさを感じ、その中から無意識に身体が頑張っていたことに気づき、自らの精神的な疲労を知ることになる。すなわち、「自分の身体に現れている現象にはすべてに意味があり、身体はそれを教えてくれている」というマザークラスのコンセプトを身体で感じ取ることができた。佐藤（2009）は「賢い身体は自らを癒す力を持っていることに気づき、身体の巧妙さに感謝するようになっていく」と述べており、学生は、自分がこの世界の中で生かされていることを知り、常に（すべてのものに対して）感謝の気持ちで日々を過ごそうと考えるようになっていった。それは自らの身体だけに向けられたものではなく、自らを産んでくれた母や家族への思いに繋がっていった。これは、場の持つ力や気功、ブリージング、イメージリーで自らが心地よくなっていること、癒されていることを体感した結果である。また、妊婦と直接関わり、妊婦の生の言葉を聴くことによって、母親の強さ・素晴らしさに触れ、「両親の愛と様々な人に支

えられ、自分が存在することを再確認」し、感謝の念を抱くようになっていく。

### 5. 妊娠・出産への関心

マザークラスは学生にとって妊娠期の女性を知る機会であり、臨床実習の場ともなっている。Kathleen & Marilyn (2002) は、臨床での学習は、看護実践に不可欠な要素である信念、価値観、態度、資質を育てる機会でもあり、また、学生が実践を行いながら情動面でのアウトカムを発達させていく場を提供しており、臨床実践教育では、学生に望ましい態度や価値観を示すことができる強力なロールモデルが必要となると述べている。ここでは、マザークラスでの妊婦の語りや感動が、学生の強烈なロールモデルである。今回、マザークラス参加前後での比較をしていないが、母性看護実習での目標の一つとして、自己の母性意識を発展させることが挙げられ、妊婦の児に対する愛情や、自分を産んでくれた両親・母への想いなどについて、妊婦を通して自分自身の母性意識の変容も見つめる機会となっていた。さらに、この身体感覚活性化マザークラスでしか体験できない女性の持つ力の素晴らしさを臨場感のある場で体験することが、学生へ大きく影響していると考えられる。マザークラスによって開花していく女性の身体の賢さ、素晴らしさ、さらにダイナミックに変容していく妊婦を目の当たりにした驚きと感動が、【妊娠・出産への関心】に結びついていた。

### 結 論

身体感覚活性化（世にも珍しい）マザークラスは女性にとって非日常の異次元の場であり、妊婦はその場にいる女性全てに見守られ、自らをありのまま肯定される環境に身を置いている。そこに参加している学生たちは、マザークラスを構成するメンバーとして場を作り、その中で身体感覚刺激を受けており、素直に【身体の調整と受け入れ】を表現していた。また、マザークラスの体験が【自分を振り返る場】となり、自己の内面を見つめ、マザークラスが癒しの「場」となり、【気持ちの修復】を行っていた。さらにマザークラスによって変容していく妊婦を目の当たりにすることにより、女性の身体の賢さ、素晴らしさを知り、【感謝】【妊娠・出産への関心】に結びついたと考えられる。学生は、マザークラスに参加することにより、身体感覚刺激やグループダイナミクスの影響を受け、自らの身体から多くの気づ

きを得、また自分の身体を信頼することが出来るようになった。学生にとっては目の前の妊婦がまさに生きた教材であり、教師である。このようにさまざまな気づきを体感させるマザークラスを教育の場として取り入れることは、助産志望の学生だけでなく、看護学生にとっても女性を理解するうえで重要である。今後もマザークラスを継続し、よりよい学びへとつなげていきたい。

### 謝 辞

本研究に快くご協力くださいました看護学生の皆さま、またマザークラスに参加して下さった妊婦の皆さまに心より感謝申し上げます。なお、本論文の一部は、第51回日本母性衛生学会で発表した。

### 文 献

- 足達淑子. (2007). *行動変容をサポートする保健指導バイタルポイント*. 東京：医歯薬出版.
- Bandura, A.J. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- 春木豊編者. (2002). *身体心理学：姿勢・表情からの心へのパラダイム*. 東京：川島書店.
- 石原慶子. (2007). 呼吸調整法，漸進性弛緩法，イメージトレーニングにおける緊張の変容. *心理臨床学研究*, 25(5), 600-605.
- 加藤敏弘，茨城大学健康スポーツ教育研究会（編）. (1999). *健康スポーツの科学*. 東京：大修館書店.
- Kathleen, B.G, & Marilyn, H.O. (2002). *臨床実習のストラテジー*. (勝原裕美子，監訳). 東京：医学書院. (Kathleen, B.G, & Marilyn, H.O. (1999). *Clinical Teaching Strategies in Nursing*. New York:Springer Publishing Company, Inc.
- King, S. (1998). *癒しのイメージ・トレーニング*. (小谷啓子，訳). 東京：春秋社.
- Klaus, M., Kenenel, J., & Klaus, P. (1996). *マザリング・ザ・マザー：ドゥーラの意義と分娩立ち会いを考える*. (竹内徹，監訳). 大阪：メディカ出版. (Klaus, M., Kenenel, J., & Klaus, P. (1993). *Mothering the Mother*. 17-33, Ma: Addison-Wesley Publishing Company.)
- 小竹訓子，中村恵子，高橋由紀. (2005). 音楽療法のリラクゼーション効果に関する研究. *県立長崎シーボルト大学看護栄養学部紀要*, 5, 1-10.

- 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.
- 小山田信子, 渡辺裕美, 佐藤喜根子, 片岡千雅子,  
杉山敏子, 板垣恵子, 小林淳子, 石田真知子, 斎  
藤ひろみ. (1998). 看護学生の母性看護学学習前  
後の母性理念の変容. *東北大学医療技術短期大学  
部紀要*, 7(1), 59-66.
- 笹野京子, 長谷川ともみ, 堀井満恵, 塚田トキエ.  
(2001). 母性看護実習における母性意識の変容.  
*富山医科薬科大学看護学会誌*, 4(1), 41-51.
- 斎藤孝. (2001). *自然体のつくり方: レスポンスす  
る身体へ*. 東京: 太郎次郎社.
- 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. (2005). 「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. 博士学位論文, *北里大学*, 1-134.
- 佐藤香代. (2009). 女性の身体は賢い: 自分の身体  
とコミュニケーションをとろう!. *アヴァンティ  
福岡*, 16(2), 43.
- 戸田律子. (2007). *参加型マタニティクラスBOOK*.  
東京: 医学書院.
- 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 2011. 10. 17

採用 2011. 12. 26