

はじめに

preface

筆者は、マタニティ・ヨーガに出会って15年になります。臨床で助産師として勤務していたころ、分娩時だけでなく、妊娠期から育児期にかけて、母と子に関わり続けたいという思いから取り組み始めました。マタニティ・ヨーガは、妊娠中に行うものですが、自分の心身にじっくり向き合うことを繰り返しながら、自分のことだけでなく仲間のことも大切に思うように変化していき、それは、育児期にも継続されると思ったからです。

実際に、妊娠中にヨーガクラスで仲間になった妊婦さんには、産後のクラスにも足を運び、互いに出産を乗り切ったことを労い合い、頑張った自分と仲間を認め合う姿が見られます。

また、周産期は、より健康に関心の高まる時期です。この時期にヨーガの習慣を身につけることは、生涯にわたる健康の維持・増進につながるとも思っています。

そんなヨーガを教えてください、日本マタニティ・ヨーガ協会の諸先生方にすっかり惹きつけられました。そして、そこで得られたヨーガの心身への効果を実感しました。数々の学びは、妊産褥婦さんへの安楽の提供のみならず、筆者自身の身体も心も穏やかに安定し、安寧な状態を保つことの助けになりました。

そして、ヨーガの「何かいい!」「何か効果がある!」の「何か」を追求したくて、研究を開始し、今に至ります。

本書は、マタニティ・ヨーガに関する基礎知識とその効果を紹介し、そして、現代の女性、特に妊婦さんがどのような状況に置かれており、どのような関わりが求められているかを考察し、その一手段として、マタニティ・ヨーガクラスの開設・運営を提案するとともに、その手順やポイントを具体的に解説するものです。

助産師・看護師をはじめ、保健師、栄養士、理学療法士や医療事務などの方、助産・看護教育に従事されている方など、女性の健康ケアに携わるすべての方々に読んでいただき、それぞれの実践をより充実させてほしいと思っています。

また、詳しくは補章で述べますが、ヨーガクラスは現代の学生にとって、よい学びの場になりうると筆者は考えています。そこで、クラスに参加する上で押さえておきたい基礎知識や心構えをつかんでいただけるよう、ワークブック的な要素も取り入れました。

日本マタニティ・ヨーガ協会のご協力や、これまでの研究で得たエビデンスも紹介しています。読者の方々には、納得の上で自身の実践に活かしていただけるものと期待しています。

2020年2月

金子洋美

するなど、妊婦が主体的に取り組めるような工夫をしているところもあります。

3.2.3 開催する時間帯

1.1.4 項でも述べたように、腹部緊満が少ない時間帯、通勤ラッシュを避けた時間帯など、妊婦にとって通いやすい時間帯を考慮することが必要です。施設の運営スケジュールに合わせながら検討しましょう。

施設のスケジュールとクラス開催時間の例

時間	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
外来												
ヨガ												
病棟		検温・ケア						カンファレンス・検温				

3.2.4 プログラムの組み立て方

1) プログラム組み立ての基本

プログラムを組み立てるときには、① 全身をバランスよく動かせるようにする、② 1回の所要時間を1時間程度（座談会を含めても1時間30分程度）に設定する、③「リラックス」の時間を数回（例：1時間コースであれば、2～3回）組み込むようにすると、妊婦に負担なく、効率のよい全身の運動が可能になるようです。

受講者のニーズをよく聞き、不快感・症状の軽減につながるポーズを取り入れながら、随時休憩を入れるなどの工夫をして、安全で安楽な時間となるように心がけましょう。

point

受講者の安全と快適を守る。

① 安全性を確保するための確認事項：

- ・妊娠経過と異常の有無（母子健康手帳で確認）
- ・その日の体調や気になることなど（問診）
- ・切迫早産徴候の有無（腹部緊満の有無・程度、出血の有無、破水の有無など）
- ・妊娠高血圧症候群の傾向の有無（BP測定、頭痛の有無と程度、眼華閃発の有無など）
- ・胎児の健康状態（異常がないかを把握：胎動の有無、胎児心音の

ある日のプログラム (記入例)

2020年3月3日	指導者名	〇〇〇〇
第3回 (全10回)	参加者	中期 4名(初産婦 3名 経産婦 1名) 後期 4名(初産婦 2名 経産婦 2名) その他 (子ども1名, 実習学生2名)

タイムスケジュール		内容	備考	振り返り
10:00	3分	あいさつ		・Aさんが新規参加で、実習学生もいたので、互いに気兼ねなく過ごせるよう、開始前に自己紹介の時間を設けた。 ・開始時間は問題なかった。
10:05	10分	母子健康手帳確認	健康診査結果の確認	・Gさん今回は腹部緊満なく、実施可能と判断した(経過観察継続)。 ・参加人数に対して、10分では短かった。
10:15	3分	準備体操		
		座位で背中を伸ばすポーズ		・Eさん・Fさんの主訴、肩こりに効くポーズを取り入れた。Fさん「家でもやってみる」。
10:25	3分	リラックス①	室温確認	・2人寒そうだったので、室温を1℃上げて26℃に。
		猫のポーズ		・Cさんの主訴、腰痛に効くポーズを取り入れた。 ・Dさんが吐き気を訴えたので、無理をしないようにと声をかけた。
		三角のポーズ		・Bさんの主訴、便秘に効くポーズを取り入れた。
10:35	5分	リラックス②	室温確認	・新規参加のAさんもリラックスできている様子。開始前に声かけをしたのがよかったようだ。
		仰向けで片脚を上げるポーズ		・仰臥位低血圧症候群に注意。
		2人組で行うポーズ		・Dさんのニーズ、友達づくりに対応。ペアになったときの表情を確認(Hさんと組んでいた)。
10:55	7分	リラックス③	室温確認	・Gさん入眠していたため、ゆっくり起き上がるようにと声かけ。
11:05		呼吸法		・ウジャーイの呼吸法を行う。39週のFさん長い呼吸は困難な様子。
11:10		瞑想		・5分ほどで十分だった。
11:15	15分	座談会		・DさんとHさん楽しそうに会話していた。居住地も近隣であり、友達づくりになった様子。 ・Gさん活発に話せるようになってきた。

マタニティ・ヨーガクラスを助産・看護学生の学びの場に

S.1 学生を取り巻く現状

少子化の影響で、近年の助産・看護学生は、周産期の人々と接する機会が少なく、妊娠期・分娩期・産褥期の母子とその家族をイメージすることが困難になっています。妊娠期のマイナートラブルの種類や機序・症状は授業や教科書などで学んで理解できるものの、実際の生活にどのように支障をきたしているのかを想像して、アセスメントし、支援内容を具体化することは容易ではありません。妊娠期の心理的変化がどのようなものか、理解はしても、それが及ぼす影響を言語化することも容易ではありません。

また、晩産化や不妊治療に伴う妊婦のハイリスク化は年々増加しており、母性看護学実習で実態を目の当たりにし、戸惑う学生も多いようです。筆者は現在、大学教員として教育に当たる立場です。指導を通して、学生たちが「妊娠経過が順調な妊婦さん」に接することの重要性を痛感しています。そして、妊娠経過に異常のない妊婦さんが集う場所はどこかと考えたとき、思い当たったのが、自身も取り組んできたマタニティ・ヨーガクラスでした。

マタニティ・ヨーガは、これまでも述べてきたように、妊娠経過に問題のない人が対象です。そして、これに取り組もうとするのは、妊娠生活を積極的に過ごそうという意識をもった人たちです。そのような人たちが集う場所、マタニティ・ヨーガクラスに学生たちも参加できれば、どれほどよい学びになるだろうかと考えるようになりました。

ここでは、臨床でマタニティ・ヨーガクラスを担当してきた筆者が、ヨーガ指導者の立場で、また、現在教員である立場で、クラスに参加するに当たって、押さえておいてほしいこと、何をどのように学ぶのか、あるいは、何を学び取ってほしいかといったことについて記しました。考えたことや調べたことを記入するスペースも設けましたので、学習を深める助けとしてください。