

■ 特集「体験学習」

妊娠・出産というライフ・イベントにおけるボディワーク・プログラムの可能性

体験学習における、ソマティック・アプローチ

グラバア 俊子

(南山大学人文学部心理人間学科)

田中 深雪

(中村産婦人科医院)

本論のねらいは、教育プログラムとしてのボディワークの必要性と可能性を、妊娠・出産という女性にとって大きなライフ・イベントを巡って考察することである。

妊娠・出産は、からだ、感情、精神というその人の存在すべてに関わり、大きく影響を受けるライフ・イベントであることは言うまでもない。妊娠・出産は当然病気ではないが、時に命がけの出来事でもある。そう考えると、このライフ・イベントをどのように経験するかという、経験の質は、女性の生き方に大きな影響を与えることは想像に難くない。

このように考えてくると、全人的成長を目指す身体的アプローチであるボディワークにとって、妊娠・出産は取り上げるべき重要な領域といえよう。また妊娠・出産に関しては、文化や社会の変化に伴うライフスタイルの変化からくる影響が、多くの課題としてあらわれている。そういった意味では、男性・女性といった性別にかかわらず、われわれが現在抱えている問題に深くかかわっているテーマといえよう。

そして、これらの問題の全体像を把握するには、私たちの人類としてのからだの成り立ちの歴史を知り、からだはどこに向かおうとしているのか、また現在からだにとって困難な状況とは何かを、理解する必要があると考える。

本稿では、次の二つの側面から考察していく。

I、人間理解のボディワーク・プログラム、つまり人類という種の直面している課題を乗り越えるという観点

ここでは、人類の歴史という長い時間軸の中で現状を把握し、直面してい

る課題をとらえようと試みる。

Ⅱ、妊娠・出産という経験の質を高めるためのボディワーク・プログラム

ここでは、近代日本の妊産婦教育の成立過程と目的について概観し、その上で妊産婦教育への体験学習の導入を模索する。

Ⅲ、妊娠・出産のためのボディワーク・プログラムの展望

ここでは、妊産婦教育の重要性の確認とその第一歩として何が可能かを提案する。

I. 人間理解のボディワーク・プログラム

ここでは人類が、種として存続のためにどのようなストラテジーを、選択してきたかを考察する所から始めたい。

1、多様性を求めて

物理学者で思想家であるブライアン・スィムは次のように言っている。「実を言えば20億年間、この地球という惑星上の生き物たちには、『生の必然的な終焉』としての死はなかったのだ。…中略… 死は進化的創造の発明だったのだ。」ⁱつまり、地球上の多くの生物は、個体が死に、子に遺伝子を受け渡し、世代を重ねていくという形を選択することによって、多様性への道を開いてきたといえよう。そして、人類は男性と女性という二つの性に分かれ、性交することにより、まさに両性の持つ遺伝子が交わり、無限の組み合わせを可能にした訳である。そこから生まれる多様性により、様々な環境の変化を種として生き抜き、存続するストラテジーを選択しているのである。

そして、人類進化生物学のダニエル・E・リーバーマンは、人類が他の類人猿と、別の進化の道筋をたどるきっかけは二足歩行であり、この進化がすべての始まりとなる根本的な役割を果たしたと言う。しかも、この初期人類の二足直立歩行は、500万年から600万年前の地球寒冷化という気候変動によってたまたま生じた、ありえないような出来事が次々起こったことによる、偶発的な結果であると述べている。ⁱⁱ

そして二足歩行は、ある意味現在の我々の文明への道を開いた一つの転機であったが、妊娠をどう乗り切るかという問題を生じたことも指摘している。妊婦は妊娠時の体重の増加を、それまでの4本足ではなく2本の足で支えなくてはならなくなった。バランスも取り難くなり、安定を保つための姿勢からくる腰痛が発生したのである。このことに関して、腰をそらすときに動く楔形の腰椎が男性には2つしかないところ、女性は3つに数を増やすという自然選択が助け船を出した、と述べている。ⁱⁱⁱ

人類の、誕生と死を通してつながっていく物語において、妊娠・出産は時代と人種を超えた普遍的なテーマであり、男性と女性が共有する、この人類の物語を語り継いでいくための不可欠なカギであるという、地球に生きる種として

の視点を確認することが必要であろう。

こうした種としての歴史と、在り方の基盤を自覚するボディワーク・プログラムとして、立ち方・歩き方の実習を紹介する。この実習は、人間という種が今どこにどのようにいるかだけでなく、私という個人が、今どこにどのようにいるか知る手がかりを与えてくれる。

1)、立ち方・歩き方のボディワーク・プログラム

「身体の再統合」の手法であるロルフリングを創り出したアイダ・ロルフは、人間の進化のプロセスに根差して、立つことに関して語っている。彼女の言う「再統合」とは、地球の重力の場に対して垂直、つまり最も無理がない在り方に向かって、からだ全体のバランスを取り戻すことを目指しているからである。そして、人間の持つ攻撃性や心の奥底に潜む怖れは、重力場に対する絶え間ない不安感から来ているのかもしれないと述べ、ロルフリングにより垂直立の人々が増えたら、人類の新しい在り方の可能性が出現するかもしれない、と投げ掛けている。^{iv}

こうした立つこと、立ち方ということについて、日本人の意識は高い又は敏感と言えよう。独立した個人として生活することは、自立すると表現される。どの様に人が立っているのか、その時のからだの構えを姿勢と呼び、からだそのものの在り様だけでなく、心や精神の在り様をも示すものと捉えている。「仕事に対する姿勢が成っていない」という言い回しや、政治姿勢、低姿勢という言葉もある。まさに、ボディワークの基本的な仮説「自己の象徴としての身体」の一例であり、外からも見えるからだの姿にその人の生き様が表れている、と捉えているのである。

「立ち方・歩き方の実習」

ステップ1 自分の足で立つ

多くの人が、実際は足で立つというより目で立っている。つまり視覚に頼って立っていることが多いので、まず自分自身の足で立つことを意識する。

- 1) 肩幅で立ち、まず1分間くらい目を閉じ自分のからだの動きを感じる。
目を閉じたり開けたりしながら、ゆっくり動き違いがあれば感じてみる。
- 2) からだを前後左右さまざまな方向に動かし、足の裏にどのように重心がかかるか感じる。
- 3) ペアになって向かい合い、AがBの肩の辺りを前や横からバランスが崩れる程度に押す。Bは押された時、足首から下がどのように圧力に対してバランスを取ろうとするか感じ取る。役割分担を交代して行う。
- 4) 片足で立ち、からだを色々動かし、全身でそのままバランスを取る。足をついてしまったらもう一方の足で行う。このように左右の足、片方ずつで一定時間行う。

- 5) 同じことを目を閉じて行う。4)、5) は音楽をかけて行うとやりやすい。
- 6) ペアで体験をわかち合い、感じたこと、気づいたこと、学んだことをメモする。

ステップ2 歩き方を知る（トリオになって順番にメンバーの歩き方を見る）

- 1) Aに5m～10m位を普段のように何度も歩いてもらい、B,Cがその歩き方を色々な方向から観察する。
B,Cは見ながらAの特徴を話し合っても良い。

☆観察のポイント

- ①腰の位置（例えば腰が引けているなど）や安定感
- ②歩く時に、からだのどの部分がリードしているように見えるか。
また動きの中でどこが強調されているか、印象が強いかな。
- 2) BとCがAの歩き方の特徴を再現するつもりで、なるべく同じように二人一緒に何度も並んで歩き、Aは様々な方向から観察する。
- 3) Aはそれを見て、自分はどうのようにどんな感じで歩きたいかイメージし、それをB,Cに伝える。
- 4) Aが自分のイメージ通りに歩く練習。BとCは「ほめ上手」になって、改善された点や歩き方の印象の変わった点などもAに伝える。
- 5) 1)～4) を役割を変えてB,Cの歩き方について行う。
- 6) 今の体験を3人でわかち合い、自分の歩き方について感じたこと、気づいたこと、学んだことをメモする。

2、妊娠・出産という物語の背景 ー今、日本の抱える課題ー

我々は今、産業構造の変化と科学技術の発達の中で大きな問題を抱えるようになった。20世紀に公害という概念が生まれたことも、その一つの表れである。人間の生きる環境が急激に変化し、環境問題というものが浮上してきたのである。しかし、環境問題という表現の仕方そのものが不思議であり、人間と自然とのつながりの喪失、または関係性の変質を示しているように思われる。

水の例を取って考えてみる。環境問題といった時、それは我々の外側である身の回りの問題、われわれを取り巻くもの、川や海の汚染といったことがイメージされる。しかし、人間のからだの60%以上は水分であり、その水分は自分の体内で創り出している訳ではなく、食べ物や飲み物から摂取しているのである。その現実を見た時、水の汚染という問題は果たして、我々の外側の問題と言えるであろうか。むしろ我々の内側の問題であり、自分自身の問題と言うべき問題ではないだろうか。

腫瘍医学の佐谷秀行は、「生命は海を取り込み携帯した」と述べている。最初の海は生命活動に必要な要素を蓄えており、生物は海の要素を自身の細胞間隙に体液として取り込み、表皮によって封入することにより、陸上へと進出し

て行ったというのである。^vそして、子宮に満ち、胎児を守り育む羊水は海の成分に似ているという。しかし、1990年代に産婦人科医の講演を聞いた折「羊水が汚れている」という言葉を聞き、衝撃を受けた。

地球上の生物のいのちを生み出し、女性の胎内に宿ったいのちの揺りかごである羊水から、化学物質や重金属、環境ホルモンと疑われる物質が検出されているという。また、臍帯や母乳からもPCBなどの化学物質が検出されている。^{vi}

またこうした、化学物質による複合汚染は女性だけの問題でなく、1990年代には男性の精子の減少を引き起こしているという警告されている。環境衛生学、環境遺伝学を専門とする医学博士、長山淳哉は男性の精子が年間2%ずつ減少していること、このままいくと男性の受精能力が失われる可能性があるという警告している。そして、この精子の数は出生前の胎児の段階で決まってしまうので、母体の状態も大きな要因になるということである。^{vii}

こうした状況について2002年には、環境生命医学の森千里が、環境ホルモンを摂取しないようにする予防が一番大切と考え、そのための「リスクコミュニケーション」の5つの方法を提示している。正しい情報を伝え理解してもらうこと、妊婦や若い人に化学物質への暴露量を減らすよう促すこと、健康増進運動や、環境教育により、化学物質をなるべく摂取しないように教育し、個人レベルに始まり社会全体が化学物質のリスクを低くするというものである。

この現状やリスクコミュニケーションの促進に対して、ボディワークは何か出来るであろうか。ボディワーク・プログラムを考える時に、考慮すべき点がある。それは自分のからだに対する意識と実感の乏しさである。大学での「ボディワーク」という授業の場で驚かされたことであるが、女子学生が「排卵」という言葉を知らなかったのである。また「羊水」にしても若い女性すべてが知っている訳ではないのである。このような状況での汚染に関する「リスクコミュニケーション」は非常に困難だと推測される。つまりからだに対する意識や関心そのものが欠如しているのである。そうした状態で、様々な知的情報が入ってきても、その有益な情報が自分自身とつながらず、日々の生き方や具体的な選択に反映されないのである。

そうしたことから、ここでのプログラムのねらいは、「自分のからだに注意を向けることができるようになることと、自分のからだと対話することを学ぶということ」だと考えている。しかし、自分のからだに注意を向けるということは、想像以上の難しさがある。我々のからだの活動の多くは自動的であり、からだの状態に対しても痛みや変調がない限り、意識化されないのが普通である。日常会話でも「熱がありますか」と尋ねられると、風邪などでない限り「ありません」と答えるのが普通である。またどのように歩いているか意識しようとすると、かえって動きがぎこちなくなってしまう。我々のからだの動きの多くは、無意識に学ばれ、無意識に継続されるからである。

ボディワークの授業では、まず基礎として心身の状態を記入する日誌「ボディ

『フィーリング ダイアリー』を書き、それを受講生同志で分かちあうことにより、気づきを深めることをほぼ毎行っている。それに加えてボディ・イメージを描くことが多くある。そのねらいは、自分が自分のからだをどう捉えているかを確認することである。ボディワークの授業では学びの初め、中間、最後というように、時間軸の中で数枚のボディ・イメージを描くことも行う。それにより自分のからだに注意を向ける習慣を作ることも期待しているからである。しかしボディワーク・プログラムとしては、一枚描くだけでも意味があると考えられる。

2015年度の学生2名が描いたボディ・イメージと、レポートに書かれた「ボディ・イメージの変化と私の成長」を参考に、説明していく。1～3までは『今の自分のボディ・イメージ』であり、4枚目は3と同日に描いた『私の理想のボディ・イメージ』である。



図-1 Nさん（女性）のボディ・イメージ

まずパートナーからもらった私のボディ・イメージの変化と印象は、イメージが具体的になっていること、色で温度を表すことは1枚目からであるが徐々に多くの色を使うようになってきていること。また回数を重ねるにつれて詳細に描かれるようになっており、より内面に向き合う力がついてきている。さらにからだはあたたかく、頭は冷静という4枚目の理想のボディ・イメージは自分と同じで、2枚目のあたたかい色づかいが好きだとコメントしてもらった。

私のボディ・イメージからみた私のからだに対する感じ方や理解の変化は第1回では抽象的にからだを表しており、からだのどの部分かなどを具体的に表せておらず、しっかり自分のからだについて把握できていないように感じた。第2回ではシンインテグレーションの体験の直後ということもあり、マッサージをしてもらったところを内側から感じるができそのリラックスさや、心地よさがわかりやすく描くことができるようになっていた。第3回、第4回ではボディワークの授業の成果が出てきたのか、最初のころよりはからだに向き合うことができるようになり、より細かくどちらに重心がかかっているかや冷たさやあたたかさなど外側ではなく内側から感じたりイメージすることができるようになった。

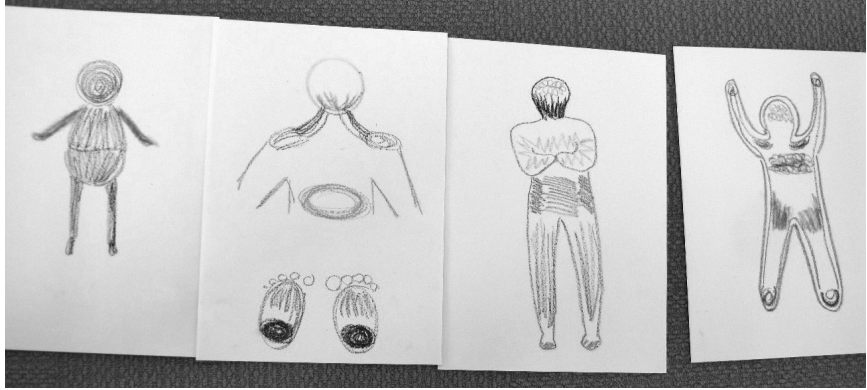


図-2 Kさん（男性）のボディ・イメージ

パートナーからの私のボディ・イメージの変化とその印象は「より赤に近い色が増えていっているのが元気がだんだん増えていったのかなと感じた。足がよりしっかりと書かれるようになってか強さを感じる。だんだんと人の形をしっかりと示していっている」であった。

第一回のボディ・イメージは体を全体的に捉えていて細部にまでは注意が向いていなかった。自分のからだは不変的なものであり自分のからだは健康だと思っていたせいでもあると思う。第一回るときに他の人のボディ・イメージをみて自分は細かい部分に注意が向いていないことに気が付いた。第二回を描いたときはロルフリングを受けた後であり、第一回るときよりも自分のからだの変化に気づくことができ、部分部分で違う色をからだから感じた。特にロルフリングを受けた箇所は血流が良くなり暖かさを感じた。第三回ではより自分のからだの血流、温度について敏感に察知できるようになった。その日は寒かったこともありからだがか冷えていた。特に足先がか冷えていた。しかし、頭は冷えていなく部分部分により感じ方は異なることを感じた。第四回では第三回るときに寒かったため暖かいイメージをもって赤とオレンジの暖色を中心に描いた。自分にとっての理想は活動的になることでありその原動力はからだの暖かさであると感じた。エネルギーがからだから溢れ出すようなからだであることが自分の理想である。

今回の例は、4枚描いたものであるが、1回目のボディ・イメージを描いての学生の反応には、学生が、自分のからだに十分注意を向けることができている様子が見て取れる。

*** からだを感じ取るということができていない**

「第1回では抽象的にからだを表しており、からだのどの部分かななどを具体的に表せておらず、しっかり自分のからだについて把握できていないように感じた。」という、Nさんの言葉に表れているが、他にも「頭で考えて描いているのだろうと感じる」という反応もある。

*** 実際のからだというよりは、からだに対して持っている概念を描いている**

「体を全体的に捉えていて細部までには注意が向いていなかった。自分のからだは不変的なものであり自分のからだは健康的だと思っていたせいでもあると思う。第一回るときに他の人のボディ・イメージをみて自分は細かい部分に注意が向いていないことに気が付いた。」とKさんは語っている。

*** ボディ・イメージと実際のからだにずれがあり、からだがかばらばらである**

「統合感が希薄で、繋がりが感じられないボディ・イメージで、“全体的

なまともりつながりが大切”と言っているにもかかわらず、自分が描いたボディ・イメージで自分自身がその状態にいないことに気づかされた。」と社会人受講生は書いている。Nさんの1枚目を見ると、丸と三角で、バラバラに描かれている。また他の学生のボディ・イメージの中にも、1枚目は形がはっきりせずあいまいで、次第にはっきりしたものになっていく傾向がみられる。

2枚目3枚目になると、その時々状態や授業での体験に敏感に反応しているからだの様子を、細かくまた内側から感じられるようになったことを述べている。また、「からだのすべてのパーツを均等に愛おしむことができるようになってきた。」「自分のからだと向き合う習慣に意識を向けることができてきた」という反応もあり、回数を重ねることにより、自分と自分のからだとの関係性が、望ましい方向に変化していく可能性がみられた。

しかし上記の学生の反応を見ると、一枚のみ描くのであっても、きちんと実習のステップを踏むことにより、自分が今からだをどう捉えているのか確認できると考えられる。

実習「ボディ・イメージ」^{viii}

ボディ・イメージを描くといわれても、受講者にとっては初めてのことなので、丁寧な導入が必要となる。椅子に座った状態でもできるが、可能であれば横たわるスペースが確保できるとよい。また、イメージを用いるために目を閉じて行う。

準備するもの：クレパスなど色を使って描けるもの、画用紙などの白紙、記録用の白紙、筆記用具

何枚か描く予定の場合は、毎回それぞれが描いたボディ・イメージを、実施者が集め最終の分かち合いの時に返却する。前に描いたボディ・イメージに影響を受けずに、描いてもらうためである。

- 1) 導入（必要のものをそばに準備して、目を閉じて横たわってもらう。
人から影響を受けないために十分スペースをとって、横たわってもらう）
 - ①リラクゼーション：目を閉じて横たわり、ゆったりと呼吸をしてください。息が楽に入ったり出たりしています。息を吐くとからだは床に沈み込んでいきます。息を吸い込むと体がふわっと持ち上がる感じです。息を吐いて自分のからだの重さをしっかり受け止めてください。ゆっくりと楽に呼吸をしています。
 - ②ボディ・スキャン：自分のからだに固い所や冷たい所そして気になる所があるか、頭のてっぺんからつま先まで感じて確かめて下さい。そして動かしたいところや伸ばしたいところがあれば、自由に動かしてください。暖かい所があるか感じてください。
 - ③イメージ化：自分のからだの右側と左側、どちらが大きく感じますか。

どちらが重く感じますか。右と左、どちらが短く感じますか。どちらが生き生きしているでしょうか。からだの右側と左側それぞれ色を付けると何色になるでしょうか。両方とも同じ色でしょうか。違うとしたらその境界線はどのようになっているでしょうか。人によっては上下が違っているかもしれません。またさまざまな部位によって色が変わっているかもしれません。

- ④ボディ・イメージの導入：これから今あなたが感じている、自分のからだのイメージを描いてもらいます。イメージなので、写実的なポートレートや自画像とは違います。今感じているからだを、色や形で描いてください。しかし、今からだが軽くチョウチョの様だと感じている、蝶そのものを描かないでください。一応自分としては、ここが頭ここが手というように、分かるように描いてください。準備ができた人から目を開けて画用紙に描き始めて下さい。

*勝手にわからずなかなか書き始められない人に対しては、「クレパスを見て気になる色を一つ選んで、画用紙に描き始めてみてください。初めからこう描こうというプランを作りその通り描くというより、まず色や線を描いてみて、それに触発されて次の色や線を描き加えていくほうが良いのです」など、少し手助けが必要な場合があります。

- 2) ボディ・イメージを描く（5分～10分。様子を見て調節する。他から影響を受けない配慮が必要）
3) ペアでのわかち合い（この時、ボディ・イメージが似ている者同士を、実施者がペアに組んでもよい）

- ①互いに向き合い、真ん中に分かち合う人のボディイメージを置き、描いた人が説明をする。パートナーは、聞きながら、質問をしたり感想を述べたりする。（約5分）

*こうしたアートワークでは、描いた本人も気づいていない、意識していないことが表現されることがあるのが、その面白さである。パートナーの質問や感想は、そうした部分を引き出す重要な役割がある。

- ②役割を交代して①を行う

- 4) ボディ・イメージの文章化

自分が何を表わそうとしたのか、自分のボディ・イメージを文章にする。その時、パートナーからのボディ・イメージに対する印象や感想、わかち合いの中で気づいたことなども書いておく。（A4の白紙でもよいし、継続的に描く場合は、毎回記入できる記録用紙を作成しても良い）

以上のステップを踏むことにより、たとえ1枚であっても、今自分がからだとどう向き合っているか確認することができる。こうした小さな一歩が、自分とからだの乖離を無くす手立てだと考えているのである。

Ⅱ、妊娠・出産のという経験の質を高めるためのボディワーク・プログラム

1、妊産婦教育のはじまり

妊産婦教育の思想は「胎教」から始まったものと言われている。胎教という言葉は中国から伝わったもので、聖人君子育成のための道德教育を主眼とした胎児期からの教育論である。胎教思想の一部が中国の産科医書に取り入れられ、それがさらに日本の医書に取り入れられたと考えられる。我が国に最初に伝来したのはあるまとまりを持った胎教思想ではなく、産科医書の中の妊婦に対する注意事項であり、その中に胎教思想の一部が思想全体とは切り離された形で含まれていたと言える。^{ix}

日本で母子保健が行政に取り上げられたのは1916年の保健衛生調査会であった。1933年に天皇家に皇太子が誕生したことを記念して恩賜財団愛育会（愛育会）が設立された。愛育会では乳幼児の出生率、死亡率、死因と生活状況に関する調査、乳幼児の身体発育基準調査、乳幼児精神発育基準調査が行われ、その後妊娠、出産、育児に関する小冊子の発行などが行われた。愛育班は地方進出を目指して全国各地の農山漁村に愛育班（医師保健師らの指導のもとに一般家庭の女性の愛育班人を訓練し、受け持ち家庭を訪問させ、産前産後、出産時の注意や育児知識を普及させる）を創設し、愛育会の主力事業として運営された。農山漁村用のリーフレットを作成し、誰でも理解できることができるように工夫するなど、妊娠、出産、育児に関する知識の普及に力を注いでいたことが分かる。愛育会活動は全国へと広がり、1939年には各都道府県に設置されることとなり、愛育会の主力事業として指導、運営された。^x

母子健康手帳の基礎は妊産婦手帳である。これを定めた妊産婦手帳規程(1942年)では、妊娠の届出を義務づけ、登録するとともに医師、助産師、保健師の保健指導を受けさせた。^{xi}妊産婦の心得の中に「妊娠中ノ養生ニ心ガケテ、立派ナ子ヲ生ミオ国ニツクシマセウ」とあり、国民に対して丈夫な子どもを生むという責任と義務を課したともいえる。また妊産婦自身に自己の健康管理に関心を持たせ、間接的に胎児さらに児の健康が守られることを意図したものと考えられる。^{xii}この頃までの妊産婦指導は、口述的伝達、個別指導が主であったと考えられる。

現在行われている日本の妊産婦教育は、戦後GHQの助産婦担当看護婦マチソン女史による母親学級がその始まりとされる。妊産婦教育の内容は妊娠、分娩における身体的精神的説明と保健指導であり、戦後の衛生教育に役立つことが期待された。母親学級は、妊娠、分娩についての知識を一律に与え、無知からくる恐怖、緊張、疼痛を緩和するために重要視され、今日においても病院施設や市町村などで続けられている。その具体的内容は主に妊娠中の生活、お産の進み方と過ごし方、育児の疑似体験等である。戦後から現在の妊産婦指導は、

妊婦健診などでの個別指導と集団指導（母親学級など）という形式で行われている。

2、母親学級運営への疑問と体験学習の導入

筆者の一人は助産師として母親学級、両親学級の運営に携わってきた。学級運営当初は分厚い指導マニュアルを一字一句間違わず、内容を落とさずに行うことに精一杯であったが、徐々に運営方法に対する疑問を抱くようになった。参加者と一切目が合わない、それどころか眠っている人さえいるのである。仕事や家事の合間を縫ってせっかく参加しているのだから、もっと有効に時間を使えないだろうかと考えるようになったのである。また情報過多と言われる現在、妊娠、出産、子育てに関しても例外ではなく、多くの情報に惑わされ、かえって不安を生み出すこともある。このため、自らが必要とする情報を収集し、選択できるようにする必要があると考えた。

そこで注目したのが、当時看護界でも少しずつ話題に上がるようになっていた「体験学習」であった。体験学習は指導者が一方的に指導するものではなく、参加者と対話しながら参加者自身が学びとっていくという、いわば「学び方を学ぶ」方法である。母親学級に体験学習を取り入れ、参加者同士の交流を多く持ち、筆者も参加者と会話しながらアイデアを引き出し、他の参加者と共有するようにした。体験学習は指導者側にとってもメリットがあった。実際に学級を運営する時、「教えなくてはならない」というプレッシャーを感じていたが、「体験学習」を取り入れるようになってからは、それはなくなった。「ともに学ぶ」「ともにある」ことを心がけ、どうやったら皆で楽しみながら学べるかを考え、学級運営を行った。以前自分の声だけが響き渡っていた会場は、参加者の会話や笑い声であふれるようになり、「楽しかった」と感想が多く寄せられるようになった。大切なことは、知識を詰め込むのではなく、参加者自身がどのように学ぶかなのだと感じた。

体験学習とは「体験」⇒「指摘」⇒「分析」⇒「仮説化」⇒「試みる」⇒

という一連の循環過程である。育児とは体験学習そのものである。子どもが泣く（体験）→子どもの様子を五感で感じ取る（指摘）→授乳なのか、おむつが汚れているのか、あるいはそうでなく別のことなのか（分析）→その中から選びとる（仮説化）→試みる→上手くいかないときは別の方法を考え実施していく、という繰り返しの中から感覚を磨き、自分自身の方法を確立していくのである。体験学習の理念は「何かを知るとは、身体と五感のすべてを用いて知ることだ」とされⁱⁱⁱ、自分自身で「学び方を学ぶ」学習方法である。体験学習を用いた妊産婦教育と、身体（思考、感情、からだ）という全人的な視点と、五感（感覚）を磨く「ボディワーク」を用いたトレーニングは、妊娠中そして育児期の母親にとって大きな助けになるものと考えられる。妊娠、出産、育児は知識、思考だけで解決するだけのものではなく、既存の知識を利用して自らの方

法を工夫し、応用していくことが求められるからである。重要なことは、その多くの情報の中から、その時々自身の自身や子どもに合った知識や方法を選びとる力を付けることである。

いくつか例に挙げて考えてみたい。たとえば母親学級で「呼吸法」を学んだとする。実際のお産の場面で、助産師に「深呼吸をしてください」と言われ、見よう見まねで深呼吸を行ってみたとする。果たしてそれは自身の深呼吸で、心地よい呼吸なのだろうか。助産師と自身は違う身体と身体感覚を持っているのだから、誘導される呼吸は心地よい呼吸ではないかもしれない。しかしそれには自身の呼吸や心地よい呼吸を知らなければならない。また、母親学級で子どもの肌着は綿素材のものを用意してください、と言われたとする。ある人はその通りに選ぶかもしれないし、店員に尋ねるかもしれない。それは知識の応用である。しかし、それに触り心地（触覚）、臭い（嗅覚）、デザイン（視覚）等を合わせて選んだら、より良い衣類を選択できるのではないだろうか。それによって自分自身や家族の衣類やものの選び方も変わるかもしれない。また、子どもの目線に合わせてものを見たとする。普段当たり前前に存在していたものが、子どもを介することによって、また違ったものの見方に変化するかもしれない。このように、身体感覚を磨くということは、自身のものの見方を大きく変化させるとともに、それまで生きてきた価値観をも変えることにもなるのである。

3、ボディワークとの出逢い

ボディワークとの出逢いは、自分自身や職業人生を大きく変えるものだったと言っても過言ではない。ボディワークを学ぶ前に自分が妊産婦にしてきたことは、まさに学んできた知識と技術の提供であり、非常に機械的であったと今は感じる。忙しい業務を日々こなすのに精いっぱい、そこで生まれるいのちについて深く考える余裕もなかった。自分自身のからだや心を見つめる体験は、その後関わる妊産婦、そして新生児、家族への関わりを大きく変えたと感じている。ボディワークで大切にされていることは、「自身」である。体験したことをどのように感じ、表現するかはその人の自由であり、それで良いということである。

ボディワークを学び始めたとき、非常に戸惑ったのは「正解がない」ことであった。信じるべきことは指導者の言葉ではなく、指針は自分自身の感覚なのである。これは妊娠、出産、育児にとっても同じことが言える。ボディワークは集団で行われることが多いが、それは、他者を通して自己を見つめる体験ができるからである。ありのままの自分を知り、受け入れる手がかりにもなる。更に、自分と他人は違うことを実感することになる。ありのままの自分で良いと思えた時に初めて、自分以外の人もそれで良いと思えるのではないだろうか。そして、それは生まれてくる子どもにも言えることなのである。

ボディワークを学ぶ以前は、ケアをする時に自分の思いが先に立ち、自分の考えで目の前にいる妊産婦を誘導することが多くあった。しかしながら、自分と他人は違うのであって、その人の感じ方は違うのである。専門知識を持って関わることは前提であるが、目の前にいる妊産婦がどのような状況なのかを肌で感じ、想像し、実際どうなのか確認し、ケアやアドバイスをするようになった。お産の介助で一番変わったことは、産婦の状態に合わせて援助することができるようになったことである。当たり前のことのようにだが、とても難しいことである。分娩室にいる間でも、陣痛がない時には眠ってしまってもいいし、いきみたいときにいきめばいいし、危険がない程度にからだを動かせばよいということを、当たり前のこととして受け入れられるようになった。そしてもう一つの変化は、生まれてくるいのちに対して、これまで以上に温かさを感じるようになったことである。産婦や家族にもその温かさを伝えたいと思うようになったことは、自分自身の助産ケアを根底から変えた体験であった。

しかしながら、考えさせられることも多くあった。ケアの対象となる妊産婦が、自身のからだと向き合う体験をしないまま出産を迎えていることである。前述したとおり、妊娠、出産はその人のからだで起こるものであり、一人ひとり違うものである。一般的な知見はあるとしても、それがその通り、全ての人に当てはまるかどうかは分からないし、その時々によっても違うのである。初めてのお産は平均15時間程度かかると言われている。特にお産で緊張する妊産婦が多いので、その長い時間をどれだけリラックスして過ごせるかが重要になる。妊産婦にとっては、心身ともにリラックスすることにより血流が促進され、不必要なからだの緊張を少なくすることにより、出産の体力を温存することもできる。また、子宮は筋肉からできているので、疲労により陣痛が弱くなるなどと言われている。胎児にとっても母体がリラックスすることにより、十分な酸素が供給されるメリットがあると考えられる。

重要なことは、妊娠期に自身のからだと向き合い、自身のからだについて知り、心地よい体験を積み重ねることである。自分自身の感覚を信じ、行動することは出産の場面で大いに役立つものとする。また、ボディワークを行う上で大きな手掛かりとなる「五感」を研ぎ澄ませる体験は、育児の助けになり、自身のからだでのちを育み、わが子との時間を過ごすということにも、大きな喜びをもたらすものと考えている。

出産体験の決定因子として、根拠に基づいた適切なケアが提供されるだけではなく、女性自身の妊娠期からの健康に対する意識や、医療従事者と女性の信頼関係を構築することも出産体験を高める決定因子である。女性の妊娠中の過ごし方や胎児に配慮した生活、行動が産産体験に影響を及ぼす。妊娠、分娩期のケアや女性に対する働きかけは、産産体験のみならず、産産数年後の女性の社会心理的状況にも影響を及ぼす^{xiv}。また産産期の成長体験は母親の自尊感情を高める機能を持つものである^{xv}。

妊娠、出産、育児は女性の人生にとって大きなライフ・イベントであると同時に、女性の価値観や自己肯定感に大きな影響を及ぼすものである。妊娠、出産という体験は、子どもを育てるということだけではなく、女性自身の成長や生きる糧にもなるのである。子どもが生まれた瞬間から母親として完璧に子どもの要求を察知し、対応することは困難である。子どもが生まれた時から、母親としての自分が始まるのである。子どもと同様に母親自身も成長していくのである。これは、ボディワークの目的「自己成長」と重なる部分が多いものと感じている。

4、妊産婦のためのボディワーク・プログラムの例

1)、「ママになるあなたのためのHappy Birthday DIARY」

妊娠から出産後まで使用できるボディワーク・ワークブックを開発した^{xvi}。このワークブックの特徴は「手帳式」であり、「からだ日記」や「妊婦健診の記録」を記入できるところにある。さらにワークブックを読み、記入することで、一人でもボディワークが実践できるように構成した。次頁より、実際のワークブックの内容を幾つか紹介する。

**ママになるあなたのための
Happy Birthday
DIARY**

—赤ちゃんに出会うまでの、280日—

あなたが生まれたあの日
そして、今度はあなたがママになる日

出産は、あなたにとって「2度目の誕生日」

あなたのこれまでの人生を振り返る機会
これからのあなたの人生が、より豊かなものになりますように

以下に、内容の一部を紹介する。

ワーク「ボディ & フィーリング ダイアリー」
—自分の「からだ」と対話する—




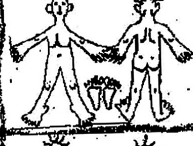
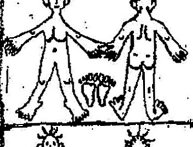


これはからだに注目した日記である。これを妊娠初期から記入していく。最初は記入することが億劫かもしれないが、続けて記入していくことでからだの変化を感じることができるようになる。この日記の特徴は、からだの様子を文字ばかりではなく、記号や色や線などで描くことができ、考えずに直感的に書き記すことができる点にある。次頁にボディ & フィーリング ダイアリーの例を示す。

Body & Feeling Diary NO. _____

🌸 今週の注目すべきポイント

年 月 日 ~

NO. _____ Name _____

| | | | |
|----------------|---|-----------------|-----|
| 月/日 天気 |  | 起床 (:) (時間) | 体温 |
| 空 (天気) | | 朝食 (:) | リズム |
| | | 昼食 (:) | |
| | | 夕食 (:) | |
| | | 就寝 (:) | |
| 天気 |  | 起床 (:) (時間) | 体温 |
| | | 朝食 (:) | リズム |
| | | 昼食 (:) | |
| | | 夕食 (:) | |
| | | 就寝 (:) | |
| 天気 |  | 起床 (:) (時間) | 体温 |
| | | 朝食 (:) | リズム |
| | | 昼食 (:) | |
| | | 夕食 (:) | |
| | | 就寝 (:) | |
| 天気 |  | 起床 (:) (時間) | 体温 |
| | | 朝食 (:) | リズム |
| | | 昼食 (:) | |
| | | 夕食 (:) | |
| | | 就寝 (:) | |
| 天気 |  | 起床 (:) (時間) | 体温 |
| | | 朝食 (:) | リズム |
| | | 昼食 (:) | |
| | | 夕食 (:) | |
| | | 就寝 (:) | |
| 天気 |  | 起床 (:) (時間) | 体温 |
| | | 朝食 (:) | リズム |
| | | 昼食 (:) | |
| | | 夕食 (:) | |
| | | 就寝 (:) | |
| 天気 空 (天気) |  | 起床 (:) (時間) | 体温 |
| | | 朝食 (:) | リズム |
| | | 昼食 (:) | |
| | | 夕食 (:) | |
| | | 就寝 (:) | |
| 今週の私のからだところは一 | | | |

①「天気」

空の天気、からだの天気、心の天気をマーク（☀️☁️☔️🌧️など）で記す。天気とからだ、こころの関係を知ることもできる。

②からだの図

からだの調子を図示する。カラーペンを用いて色付けすると分かりやすい。

③空欄

その日に起こったこと、からだの様子を言葉に表す。どんなものを食べたか、どんなものを好んで食べたか、良く眠れたかなども書くと良い、

④食事時間

⑤睡眠時間

⑥体温

自分の体温について知る。低体温は免疫力を落とし、生む力を減退させる。ぽかぽかのところとからだで赤ちゃんを育てよう。

⑦排便

自分の排便の様子（頻度、硬さ、におい、色など）を観察してみよう。

⑧今週のわたしのからだところ

1週間を通して、からだところの様子をふりかえり、まとめてみる。

ワーク「五感さんぽ」

—五感を育もう—

☆散策のヒント

- ①五感を研ぎ澄ませ、散策を楽しむ。
- ②五感を意識し、全ての五感を使う。
- ③無言で過ごしてみる。
- ④時々目を閉じてみる。
- ⑤「動」ばかりではなく、「静」も取り入れてみる。つまり気に入った場所が見つかったら、その場所にゆっくりとどまり、上記の事を試してみる。特に自分の内側の感覚にも五感を澄ませる。

☆散策後

- ①散策で「であったもの」をクレヨンなどで描き、「五感マップ」を完成させる。



図-3「五感さんぽ」の様子 森林を散策する夫婦

ワーク「赤ちゃんを、五感で感じる」

赤ちゃんのにおいって？
赤ちゃんの手触りはどんな？
赤ちゃんのあたたかさや、呼吸を感じる
赤ちゃんの泣き声、呼吸、心臓が鼓動する音
パパ似かな、ママ似かな？

あなたの五感をたくさん使って、
めいっぱい感じてみてください。

ワーク「感覚を研ぎ澄ませるヒント」

必要がないときには、
インターネット、携帯電話、スマートフォンから離れてみよう。

すっばりとあいた時間に、
多くの気づきが生まれることでしょう。

空を眺めたり
食事を一口一口味わって食べたり
季節の空気やにおいを感じたり

今しか感じられない時間を、過ごしてみませんか。

なお、「五感さんぽ」は母親と乳幼児でも実施したことがあるが、「気分転換になった」や「子どもとの触れあい方を知ることができた」との感想もあり、子育て中の母親へのサポートになることも期待される。

2)、呼吸のボディワーク・プログラム

地球上の生物としての必要不可欠な要素は、呼吸である。呼吸はいのちの基本的リズムとも言えよう。なぜなら、呼吸が私たちに与える影響は想像以上であり、絶えず頭（思考）・心（感情）・からだに影響を与え続けているからである。^{xvii}医師の小林弘幸は「呼吸には体の状態を一瞬にして変える力がある」と言い、呼吸が交感神経と副交感神経に与える強い影響を語っている。^{xviii}禅で

は悟りに到る修行として調身・調息・調心ということが言われる。その修行の基本は、数息といわれる呼吸法である。

実際に呼吸法を調べると、多様な呼吸法が存在する。呼吸の影響力が大きいということは、適切でない呼吸法を行うと、適切でない影響を受けてしまうということになりかねない。そこで、ここでは多くの人にとって安全な呼吸法として、産まれてすぐの赤ちゃんの呼吸法を取り入れることとした。また、われわれの進化の道筋をイメージするための導入も行っている。

実習「赤ちゃん呼吸」

－私といういのちの始まりの呼吸、赤ちゃん呼吸を思い出そう－

イメージ導入部 私達のからだを知っている、いのちの進化の記憶

(横たわって、リラックスできる姿勢をとってもらおう。ゆっくりと次の内容を導入として語り、目を閉じて聞いてもらおう。椅子に座って行うことも可能)

この地球で原初の海に最初のいのちが生まれた日
それは、月とつながっているいのち、月の贈りものだった
月によって引き付けられる、大いなる水
太陽と地球と月の巡り合い、潮の満ち干き
そのうねりの中でたくさんのエレメントが出会い、結び合い
最初のいのちがこの地球に生まれた
原初の海は、いのちのゆりかご

月の満ち欠けの周期は28日
女性がいのを宿す準備の周期も28日
二つの性が結びあい、卵子にいのが宿った瞬間、ひかりの波が広がる
母の内なる海、羊水に包まれて育った一つのいのち・わたし
そして、いよいよ時が満ち
そのつながりから独立し、私という独自の存在へと生まれ出る
全身で息を吐き、息を吸う

私といういのちが、最後にその息を引き取って終わるまで

赤ちゃん呼吸を思い出す

ステップ1 風船のイメージ

- 1) オギャーという産声からスタートしたように、息を吐き切るところから始める。
- 2) 息を吸うと、からだが風船のように全方向にふくらむ。基本的に、息は鼻から吸う。
- 3) ペアになり、胸やお腹、わき腹や背中などが膨らんでいるか、確認しあうと分かりやすい。鼻から吸った時、額に息が入る感覚が感じられると助けになる。

(実際に周りに生まれたばかりの赤ちゃんがいる場合は、観察するとよい。赤ちゃんのお腹も胸も大きくふくらむし、一カ月すぎ位までだったら、頭頂が呼吸に伴ってペコペコと上がったり下がったりしているのが観察できる。)

ステップ2 (更にゆったりと深い呼吸をしたい時の練習方法。過呼吸の対処に役立つ。)

- 1) だんだん吐く息の方を長くする。
- 2) この時、吐く息と吸う息の時間のバランスは、吐く方を倍の長さにする。前述の小林医師は「一对二の呼吸」と呼んでいる。^{xix}

このプログラムは、妊婦にとっては、実際の出産場面で大きな役割を果たす。呼吸に意識を向け、自分で呼吸法を練習する良い機会になる。また、妊娠する前から日常的に活用すること、女性に限らず誰にとっても用いることができるものである。赤ちゃん呼吸を試みた人の反応は、寝つきが良くなる、よく眠れて目覚めが良い、リラックスできる、というものが多い。

Ⅲ、妊娠・出産のためのボディワーク・プログラムの展望

1、良いお産は日本の未来にとって、貴重な社会的資源

妊娠・出産というライフ・イベントの重要性に気づかされたのは、何人かの卒業生との関わりからだ。一人は学生時代から、心に不安定なものを抱えているように見え、少々心配していた。しかし、ある時大学を訪ねて来て、「とても良いお産をした」と楽しそうに報告し、その産院の医師の著書をプレゼントしてくれた。その後第二子にも恵まれ、楽しく安定した暮らしぶりが大変印象的であった。二人目は、大学院に社会人入学をしてきた学生だが、満足のいく出産体験で「すぐまた出産したい気持ちだ」と語り、第二子を得た後は、助産師を目指して勉強中である。聞いてみると、偶然二人とも同じ産科医院で出産していた。しかし、逆に出産時の体験が心の傷になって、次の出産を躊躇するケースもある。^{xx}

母子保健を専門とする疫学者の三砂ちづるは多くの出産体験談や、助産院の出産後の記録ノートなどから、出産が至高体験に近いものであったり、喜びに

満ち溢れるものであったり、時に社会的な変革に関わろうとする意志が見える、と述べている。^{xxi}このように見てくると、Ⅱ-3でも述べたように妊娠・出産は女性としての自尊感情や母親としての自信に影響を与える、女性にとって人生に大きな影響を与える、ライフ・イベントであることがはっきりしてくる。そして、それは個人史の中で重要な意味を持つだけでなく、いま日本が抱えている育児・少子化・家族に関わる多くの問題の原点とも言えよう。つまり「良いお産は日本の未来にとって、貴重な社会的資源」と考えられるのである。

2、からだに関する情報の氾濫

I-2においてからだに対する意識や関心の欠如について述べた。しかし、現在我々は自分のからだに対して無関心なのであろうか。現状を見ると、むしろ健康に関する出版、TV番組などが溢れている。その理由の一つは、人間の進化と適応を文化の発展が上まわってしまった結果起きている、運動不足や食習慣の変化・食べ過ぎによる現代病が表面化してきたからだと考えられる。前出のリーバーマンはそうした病を、文化と人間の進化の齟齬からくる病として、ミスマッチ病と名付けた。そして予防の可能性は多くあるのだが、研究も健康保険などのシステムも予防促進より、新薬や新療法開発など対処に集中していると述べている。こうしたミスマッチ病の表面化に伴う、対処方法に対する関心が、健康情報の洪水を引き起こしていると考えられる。

こうした現状に対して、リーバーマンは四つのアプローチを述べている。進化論的な視点である問題解決を自然選択のふるいわけに任せる、生物医学による研究と治療にもっと投資する、教育して力をつけさせる、環境を変える、である。そして「教育して力をつけさせる」ということについても、「適切な身体活動と食事の利点など有益な情報を提供し、教育することの効果は期待するような効果は上がっていない」など、幾つか事例を示し、「結論を言えば、確かに知識は力である。しかし、それだけでは十分ではない。」と述べている。^{xxii}

このように有益な情報を提供しても、なかなか期待する効果を挙げるのが難しいという点は、人間関係という領域と共通していると考えられる。人間関係に関する知識を豊富に持っていて、実際に豊かな人間関係を結べるわけではないというからである。人間関係の領域においては、今ここで自分がどのような人間関係を結んでいるかを把握する感受性を磨くTグループという人間関係トレーニングが開発された。このような、人間関係について学ぶのではなく、今生きている自分の人間関係の在り方そのものを学ぶ、という学習方法である体験学習が、からだの現状に対しても一つの可能性を開くのではないだろうか。

3、妊娠・出産を豊かな体験とするために、体験学習によるボディワークが提供できること

こうした現状の中で、豊かで健全な妊娠・出産を実現するためには、様々な

サポートが必要と考えられる。ここでは、ボディワーク・プログラムが提供できる二つのことを提示したい。第一は、妊娠・出産という限られた期間に対する配慮である。妊産婦が良いお産とを感じる要因として、わくわくするような出産準備クラスの受講、胎内の子どものために何かよいと思うことをする、お産を楽しみに待っていることなどが挙げられている。^{xxiii}この点に関しては、II-3で述べているように、体験学習を導入することで、出産準備クラスをわくわく楽しいプログラムとして構成することが可能だと考える。

また、妊娠・出産期は、自分のからだがどんどん変わり、気持ちの変化も多い時期であり、ボディワーク的アプローチが適している時期と言えよう。こうした変化を敏感に受け止め、そこに生じるからだや気持ちの変化や不安などを、他者とわかち合い共感しあうことは、心の安定をもたらし、今自分ができることを選択肢を増やす可能性がある。また、変化の意味を同じ妊婦仲間や医療者と共に探究することによって、妊娠・出産のプロセスや胎児に対する関わりをポジティブに受け止めていけると考える。IIで紹介されているプログラムは、グループを想定したものもあれば、そうしたプロセスをある程度自分一人で、自分のペースで進めるものもある。

第二の提案としては、自分のからだ対話することを挙げる。現代社会が産み出してきた、人間のからだを脅かすものに対して、身を守る感性を育むことが今必要不可欠であるが、その基礎はからだとの対話だと考えている。多くの危険の中には、予防可能なものもある。しかし、からだに関する情報は溢れ、変化していく。また、個々のからだの多様性の幅は広く、たとえ親子であったとしても、親に良いことが子に良いとは限らないのである。

このように知識と、ユニークな存在である自分を関連付けて学んでいくには、常に自分の体験そのものが学習素材となる、体験学習という学習法が適していると考えられる。また、体験学習の魅力の一つは、高い目標、時には抽象度の高い目標の達成を目指す時にも、自分が今ここでできる小さな一歩、具体的な一歩を見出し、試みる方法だということである。

自分のからだとの対話ということは抽象度が高く、把握しにくい目標である。ここで具体例として、一人の南山大学心理人間学科の学生の卒業研究プロジェクトでの試みを紹介し、それがどのように可能か、説明していきたい。^{xxiv}以下、論文の要旨から抜粋した。

目的：心とからだのつながりの関係性の理解と心身の健康維持、ストレス対処能力の向上

方法：睡眠（生活リズム）の質の向上と喫煙・ストレスの低減という二つの課題解決のために、次の7つの観察項目を設定し、6カ月間、記録をつける。①睡眠時間（就寝・起床・睡眠の質）②食事③体温④喫煙量⑤身体的な調子（倦怠感・風邪気味etc.）⑥精神的な調子（原因も述べる）⑦天気。これらの記録を2週間から一カ月ごとにまとめ、問題

解決に向けて試行錯誤を繰り返した。

結果と考察：

自分自身をモニタリングし、周期や特徴を見つけ改善を図ることに成功した。

*睡眠（生活リズム）は入眠困難を改善し、睡眠の質が大幅に改善した。それに伴い風邪を引きにくくなるなど生活の質も上がっている。

*喫煙・ストレスに関しては、ストレス→喫煙という条件付けがあることに気づき、喫煙行為に依存していたことを自覚した。睡眠ほどではないが改善傾向もみられ、減煙に成功している。

*PMS（月経前症候群）など女性特有の問題に関しても、以前はひどい痛みなどに悩まされていたが、自分自身の身体的状況に気を配りながら生活することで、偶然にも大幅な改善が見られた。

この試みで注目したいのは、今回特には取り組まなかったPMSに著しい改善が見られたことである。そしてその理由を次のように考察している。

まず記録をつける前と後では生活の質が非常に変わり、自分自身の状態をモニタリングし、コントロールすることで、たとえばPMSなどの心理的不安定さも自分で納得できるようになる。「なぜ自分が今このような状態なのか」を正確に把握することは、心身の健康にも大きく関わってくるのではないか。また、女性のからだに関する問題は近年特に注目されているが、薬に頼らず、まずは自分自身で原因を分析し、意識的に生活し、改善を試みるのが求められるのでは。

この研究プロジェクトから言えることは、からだの現状を項目に従って記録するという事は、具体的で比較的行動化しやすいものである。Ⅰ、Ⅱのボディワーク・プログラムで触れているボディ&フィーリング ダイアリーの応用である。それを適切な時期に見直すことは、からだからのフィードバックを受け取ることになり、それにより小さな、時には大きな軌道修正がなされると考えられる。このからだとの自然なやりとりが「からだとの対話」ということになり、ある意味からだは方向性を示してくれると言えよう。

ホモ・サピエンスという二足直立歩行の種としての長い歴史の中で、我々は気候や地殻の大変動、ペストなど大規模な感染症の流行など、幾多の危機に遭遇し幾度もそれらを乗り越え、今まさに我々は地に満ちているのである。Ⅰでは、ある意味危機的な現状を述べた。しかしそれは、我々人類が今まで歴史の中で経験してきた多くの転換期の一つに差し掛かっている、と見る事ができるのではなかろうか。そして、この危機を乗り越えるための答えの一つは、私たちのからだそのものにあると考える。特に人類を特徴づけている大きな脳と、その構造にあると考えている。つまり右脳と左脳に分かれ、右脳が感性、左脳が理性というように、それぞれが異なった機能を担っている所にあるのではないだろうか。人類の文明の中で、右脳も左脳もそれぞれの役割果たし、影響を

与えてきたと考えられる。しかしIで述べた危機的状況や、ミスマッチ病を引き起こした産業や科学技術の発展は、いわば左脳によって引き起こされたと言えよう。

非常に単純な見方と言えるかもしれないが、これらの発展のもたらしたマイナス面に対して、まだ活用されていない右脳の力を発揮する、という可能性が我々には残されていると考えるのである。特に、妊娠・出産は多くのライフ・イベントの中でも、価値観・生命観・人間観・家族観・様々な感情の体験、からだや感覚の大きな変化などに関わる、まさに全人的な経験である。そうした経験は、頭と心とからだ（五感）のすべてを総動員してサポートし、受け止めていく必要があると言えよう。具体的には私という存在そのもの、そしていのちそのものの場であるからだを信頼し、対話し、からだの叡智が指し示す小さな選択を実行する。その結果を受けとめ更に対話を行うというプロセスを生きる、力を養うことだと考えているのである。

-
- i ブライアン・スィム『宇宙はグリーンドラゴン』TBS プリタニカ 1988年 125～126ページ
- ii ダニエル・E・リーバーマン『人体600 万年史－科学が明かす進化・健康・疾病』〈上〉早川書房 2015年 75頁
- iii ダニエル・E・リーバーマン 前掲書 78～79頁
- iv アイダ・ロルフ「ロルフリング 垂直立－人間の潜在能力に対する体験の見地」『ロルフリングー新しい存在を求めて 体験の記第2集』ロルフリングの会 1991年150～155頁
- v 佐谷秀行『生命と環境の共鳴』高橋隆雄編 九州大学出版会 2004年 10頁
- vi 松井三郎・田辺伸介・森千里・井口泰泉・吉原新一・有蘭幸司・森澤真輔『環境ホルモンの最前線』有斐閣選書 2002年 76頁
- vii 長山淳哉『母体汚染と胎児・乳児－環境ホルモンの底知れぬ影響』ニュートンプレス1998年 275～276頁
- viii グラバア俊子『新・ボディワークのすすめ－からだの叡智が語る・私・いのち・未来』創元社 2000年 65～73頁
- ix 中江和恵『胎教思想の歴史的検討』教育学研究 50(4) 1983年 11～19頁
- x 吉永真子『農村における産育の「問題化」』生命というリスク 20世紀社会の再生産戦略 財団法人法政大学出版会 2008年 104～110頁
- xi 飯酒盃沙耶香『日本の母子保健の歩み』小児科臨床 62(5) 日本小児医事出版会2009年 833～837頁27
- xii 五十嵐世津子 石崎智子『母子健康手帳の歴史「母子健康手帳」の変遷からみた社会的意義』弘前大学医療技術短期大学部紀要 vol.121 1997年
- xiii 津村俊充 山口真人『人間関係トレーニング 私を育てる教育への人間学的アプローチ 第2版』ナカニシヤ出版 2003年 25頁
- xiv 竹原健二他『出産体験の決定因子－出産体験を高める要因は何か？－』母性衛生50(2) 2009年 360～370頁
- xv 常盤洋子 杉原一昭『出産体験と理想とするお産についての内容分析』群馬保健学紀要 20 1999年 81～88頁
- xvi 田中深雪『ママになるあなたのためのHappy Birthday DIARY』2013年
- xvii グラバア俊子『新・ボディワークのすすめ－からだの叡智が語る・私・いのち・未来』創元社 2000年 65～73頁
- xviii 小林弘幸『なぜ、「これ」は健康にいいのか？』サンマーク出版 2011年 159～167頁
- xix 小林弘幸『前掲書』
- xx 末永芳子、嶋松陽子、本田千浪「出産体験の心理的影響」『保健科学研究誌』2005年 51～58頁
- xxi 三砂ちづる『産みたい人はあたたためて』飛鳥新社 2009年 38～39頁
- xxii ダニエル・E・リーバーマン『人体600 万年史－科学が明かす進化・健康・疾病』〈下〉早川書房 2015年 257～278頁
- xxiii 竹原健二 野口真貴子 嶋根卓也 三砂ちづる『出産体験の決定因子－出産体験を高める要因は何か－』母性衛生 50(2) 2009年 360～370頁
- xxiv 平野志歩『からだを通しての自己理解』南山大学2014年度卒業論文 2015年