

平成 30 年 6 月 23 日現在

機関番号：32206

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2017

課題番号：25463506

研究課題名(和文)女性の産み育てる力を高める教育プログラムの検証と構築に関する研究

研究課題名(英文) Study on verification and construction of educational programme to enhance power to give birth and nurture

研究代表者

佐藤 香代 (SATO, KAYO)

国際医療福祉大学・福岡看護学部・教授

研究者番号：80170736

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,900,000円

研究成果の概要(和文)：研究の目的は「身体感覚活性化マザークラス」のわざを検証し、女性の産み育てる力を高める教育プログラムを洗練・構築する。またこれを実践を通し医療者へ教育することで効果を検証、その拡大をはかることである。

身体感覚活性化メニューとそれに対する反応を抽出すると、<身体で感じる体験>は胎児との絆を深め、自己を信頼する力へとつながった。それにより、出産のイメージは大きく変容した。さらに出産、産後にも大きく影響を及ぼし、身体や子育てに関する気づきにつながっていた。他の地域で行ったクラスも同様の結果が得られ、効果の普遍性が検証された。医療者セミナーの満足度は高く、このクラスを広く地域へ拡大することができた。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study is to examine skill of "Body Awareness Maternity Class" and to refine and build educational programme that enhance power to give birth and nurture. Also, by educating medical personnel through practice of this programme, it is necessary to verify the effect and to expand it. As a result of extracting the body sensation activation menu and response to it and analyzing the influence on pregnant women, <experience felt in the body> resulted in strengthening the bond with the fetus during pregnancy and trusting herself. Consequently, the image of childbirth at the beginning of participation was changed significantly. Furthermore, it affected not only pregnancy but also birth and postpartum, which led to awareness about the body and child rearing. Similar results were obtained for classes conducted in other areas, and the universality of the effect was verified.

研究分野：助産学

キーワード：身体感覚 妊婦 マザークラス 産み育てる力 教育

1. 研究開始当初の背景

妊婦教育(母親学級)は、指導・知識伝達型教育が一般的であり、女性が自らの身体に向き合う経験に焦点が当てられることは少ない。しかし、母親学級を受講しても「知識は得たが出産には何も役に立たなかった」、「もう二度と出産はしたくない」と深く傷ついている母親に出会うことは稀ではない。このように知識伝達型教育の限界は医療者の多くが感じており、現在「参加型」母親学級の試みが行われるようになっている。

一方出産において、産婦の身体感覚に焦点を当てた研究では、「出産体験を肯定的に感じている産婦は身体に生じている変化や胎児に集中し、分娩進行を身体感覚で深く認識していた」、「産道内の胎児の下降や会陰の伸展、灼熱感など、さまざまな感覚を身体で感じ取り、それらの経験は女性に自らの産む力や胎児の生まれ出る力を認識させた」等、出産体験が人生のエンパワーメントにつながる事が指摘されている。しかし妊娠中の身体体験は、「妊娠期身体への信頼を育てておくことが、出産時の本能の動きをとりやすくする」等の報告はあるが、妊婦はどのような身体感覚を持ち、それは出産までにどう変化していくかの報告はほとんどみられない。妊娠中の身体には、胎児を保持し護るためにさまざまな変化が起こる。よって、本来妊娠期は身体感覚を感じやすく洗練できる好機であると考えられる。しかし身体文化の喪失と言われる今日においては、女性が自分の身体を感じ表現できる訓練、場が必要となる。

そこで筆者は、五感を刺激することにより身体感覚を高め、妊娠して起こる現象を自らの身体で感じ取り、産み育てる力を実感すること、さらにそれを妊婦同士で語り合い、気づきを得る場としての「身体感覚活性化マザークラス」を開発した。身体感覚が妊娠期に与える影響を分析し、それは出産体験同様、女性に力を与えるものであるかを追究する

ことは、今後の妊娠期ケアの知見として重要である。

現在社会問題となっている児童虐待に関する相談対応件数は、2010年には5万6千件を突破している。さらにマタニティブルーや産後うつ病も増加の一途をたどっている。現代の女性が母親になる過程に重要な役割を果たす妊婦教育のあり方を再考することは、今後ますます求められていくと考える。

2. 研究の目的

筆者は妊婦の五感を刺激し相互に対話することで、妊婦が自らの“産む身体”を感じ取る「身体感覚活性化マザークラス」を開発し、長年実践を積み重ねてきた。参加者の満足度は高く、リピーターも多い。研究を重ねる中でこのクラスは、妊娠中のみならず、出産、育児、その後の生き方にも多くの影響を与えていることが明らかになった。このことはマザークラスという1つの妊娠期における教育が、女性が親になるための過程に深く関与していることを意味し、母子の健康に携わる医療者にとって興味深い結果である。

そこで今回の研究目的は、「身体感覚活性化マザークラス」のわざを検証し、女性の産み育てる力を高める教育プログラムを洗練・構築する。またこのプログラムを実践をととして医療者へ教育することで、妊婦教育プログラムの拡大をはかることである。

3. 研究の方法

- 1) 妊娠期教育モデルにおける「わざ」の効果を明らかにするため、それぞれのレッスンの内容とそれに対する女性の反応をまとめる。
- 2) 北京中医薬大学と、妊娠期教育のモデルおよび内容を共同研究し、より有効な実践方法を追究する。
- 3) 全国の周産期に携わる医療者に伝えるための教育プログラムを作成し、実践を通して教育を行い、その効果を判定する。

4. 研究成果

マザークラスのテーマと内容は以下のとおりである。

マザークラスのテーマと内容

レッスン	テーマ	内容
第1回	呼吸を感じる、触って感じる 知り合う、触れ合う、語り合う	ハグ(抱きしめる) 呼吸・氣功 対話(自己紹介 妊娠した私)
第2回	食で感じる私のからだ おむすびころりん からだがほしがらる食事	食べる 呼吸・氣功 対話(身体で感じたこと)
第3回	出産に準備するからだを感じる もっと知ろうよ、私のお産 感じてみようよ、私の赤ちゃん	身体に触れる、動かす 呼吸・氣功 対話(身体で感じたこと)
第4回	においと触れるで、快を感じる 気持ちがいい からだの声を耳を澄ませば	アロママッサージ 呼吸・氣功 対話(身体で感じたこと)
第5回	音に響くからだで私を知る 湧き上がる感覚、私の内から	ピアノ演奏を聴く、歌う 呼吸・氣功 対話(バースプラン)
第6回	産んだ私のからだ 生まれた赤ちゃん	芳香浴 アロママッサージ 呼吸・氣功
同窓会	語り合う、私のお産・私の育児	対話(お産と育児)

クラスに参加した 58 名の、クラスでの発言およびインタビュー結果を分析し、「身体感覚活性化マザークラス」におけるわざの効果を分析した。

1) アロママッサージ

「受け手の息を感じることで、お互いの息が合い、響きがからだの隅々までにいきわたる」「肌が触れることで快感をからだに刻むこむ」等のリラクゼーション効果が認められた。また「非言語的コミュニケーション」「心身の安定」「頭で理解するのではなく腑に落ちる」「スッキリしないもやもやが解消され、物事を受け入れることができる」と、エネルギーの交換を通し一体となる感覚が表現され、新たな境地に達したことが認められた。

2) 音

「心臓の鼓動、呼吸のリズムに同調し癒された」等、リラクゼーション効果が認められた。特に毎回歌う子守歌は「記憶をたどり、感情が揺さぶられた」「心地よい振動を感じ、からだをとおして周りの世界をとらえる感覚があった」「周りとの一体感を感じた」等、絆を深め合い、周囲との融合の感覚が語られた。

3) 食

「自分と胎児のからだは食べたものから育まれている」「食べたもので自分のからだや意識が変化する」さらに、「野菜の生命をいただくことによって、自分と胎児のからだがつくられていることに気づき、自然に感謝が生まれた」「素材を大事に調理するようになった」等、食とからだの関係に気づく内容が多く抽出された。この変化は産後も離乳食や家族の食へと継続し、家族の健康にも影響を及ぼしていた。追跡調査の結果、参加者の97%が母乳育児であった。

4) イメージと身体

言語的な指示より映像のイメージの方が身体は動きやすく、創造性を与える。「イメージリーにより、心地よい忘れかけていた感情がよみがえった」「いろいろな想いが湧き上がった」「子どもと向き合うことで、胎児や上の子に対する思いやりが生まれた」等、胎児のみでなく、上の子への思いも深くなることが明らかになった。

5) 呼吸

「普段、呼吸が浅いことに気づいた」「喉元や胸の浅い息が深い息に変わること、全部がつながっており、いい方向へ向いていると感じる」と述べ、呼吸の効果が語られた。

6) 氣功と出産、出産に関するイメージの変化

「陣痛を深い呼吸で乗り越え、力を抜くことができた」「今このときを大事にしたい、妊娠も陣痛も覚えておきたいと思った」「痛みもあったが、子どもが生まれ会えることの方が大きかった」「部屋で一人無心に泳ぐ。子どもと向きあえたから一人で産みたいと思った」「出産にとっても落ち着いて臨むことができた」「自然の力を感じて、自分ってすごい!と思えた」「妊娠中の出来事をゆっくり思い返しながら産んだ。自分の気持ちの置き方や考え方で、心やからだ全体が反応して、このように出産が変化するものだと、一人目の出産との大きな違いに驚いた」「女性の人

生において、出産はビッグイベント。お産を自分のものとし一生誇りに持てることは、人生感を変えてしまうほどの大きなことだった」等、妊婦は多くを饒舌に語り、出産によるエンパワーが抽出された。

出産のイメージは、参加前後で大きく変容していた。「お産が怖くて仕方がない」「自分の出産、育児をイメージできない」「自分を信じることができない」から「胎児との対話で幸せを感じた」「居心地のよい空間で自分が大切にされた体験が、自信につながっていった」「氣功で体得した、海を泳ぎながら陣痛を受け入れ、骨盤ワークで出産を実感する等の＜身体で感じる体験＞により、「自分で出産できるという自信」や「安産のイメージしかなかった」と変化した。さらに、「イメージの大切さに気づいた」「自分の気持ちの変化に気づいた」「出産のイメージが具体的にみえてきた」ことを語っている。また「2人で選んだお産と、自分と胎児の力を信じ出産に臨んだ」と変化を遂げた。

よって、身体感覚刺激は妊婦の出産イメージを具現化し、胎児と自己を信頼する力へとつながっていったことが明らかになった。

7) 感謝・快

「ここに来てよかった」とマザークラスとの出会いに＜感謝＞が抽出された。身体で会得した智慧は、身体感覚に沿った育児や赤ちゃんとの対話しながらの子育てに役立っており、心から育児を楽しんでいた。この＜快＞が、リピーターを生むきっかけとなることが確認された。

8) マザークラスとは

「イメージしていたクラスとは異なり、全く別次元の空間とプログラムが作られていた。妊娠・出産に関するすべての概念が変わった」「心とからだで新しい生命を育む喜びを感じ、気づかせてもらうことができた」「妊婦のほとんどが、悩みや不安を抱えながら妊娠生活を送っている。ここ(場)では夫や家

族にも言えないことをすべて吐き出せた」「温かい手、雰囲気、気持ちに寄り添い受け止めてもらえている。その実感によって不安が安心に変わり、悩みにも向き合うことができた」「クラスにいる時だけは、自分と赤ちゃんとの特別な時間をじっくりと味わうことができ、いろんな角度から妊娠した自分を楽しみながら、出産のイメージやパースプランを立てることができた」「新しい生命を育む自分がこんなにも誇らしく、女性でいられる喜びを感じたことは初めて」「妊婦や赤ちゃんの持つパワーや役割に気づかせ、促してくれた」「すべてを受け入れることで、最高に幸せな気分で、そこには別世界が待っていた」「妊婦として力を持っていることを実感し、その力を最大限に発揮して、次の育児のステップへと進むことができた。この経験は育児、子どもへの愛情に大きく生かされている」

以上、身体感覚活性化メニューとそれに対する反応を抽出し、妊婦に与える影響を分析した。その結果、これまでと同様の発言や行動が認められ、身体や子育てに関する深い気づきにつながっていることが明確になった。

9) その後の人生

マクロビオティック事業、産前・産後の家事サポート起業等、何らかの方法で母子を支える活動を行っていた。身体感覚が活性化され感受性が高まると、「自分の幸福を誰かに分け与えたい」「人のために何かをしたい」という気持ちが沸き上がり、新たなステージへ進んでいくことが示された。

10) 普遍性

北九州、久留米、佐賀、宮崎等で行ったマザークラスも、福岡と同様の結果が得られた。また育児中の女性にも身体感覚活性化クラスを行ったところ、同じ結果を得た。よって、女性のエンパワーメントに効果があり、その普遍性が検証された。

11) 医療者の満足度

医療者向けセミナーや公開講演を行い、約800名の参加を得た。満足度は95%であった。成果物としてDVDを作成し、さらにこのクラスの普及・拡大に努めている。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計6件)

石村美由紀、佐藤香代、吉田静、道園亜希、林千絵、清田哲子、死産を体験した母親の次子の妊娠・出産・育児に関する研究(第2報)-次子の出産・育児体験の語りから-、母性衛生、査読有、58(2)、2017、346-354

石村美由紀、佐藤香代、吉田静、林千絵、清田哲子、死産を体験した母親の次子の妊娠・出産・育児に関する研究(第1報)-次子妊娠の体験の語りから-、母性衛生、査読有、56(4)、2016、692-700

小林絵里子、佐藤香代、本学助産学課程におけるホリスティック履修者の学びと実践、福岡県立大学看護学研究紀要、査読有、12巻、2015、85-94

吉田静、佐藤香代、鳥越郁代、安河内静子、小林絵里子、佐藤繭子、王碕、中国における中国伝統医療の現状、福岡県立大学看護学研究紀要、査読有、12巻、2015、73-84

吉田静、佐藤香代、鳥越郁代、安河内静子、小林絵里子、佐藤繭子、王碕、侯小尼、中国北京における妊婦の食生活と文化、福岡県立大学看護学研究紀要、査読有、12巻、2015、25-35

佐藤香代、身体感覚活性化マザークラスの哲学と実践-妊婦の力を引き出すわざ-、秋田県母性衛生学会雑誌、査読有、27巻、2013、52-54

[学会発表](計18件)

吉田静、佐藤香代、石村美由紀、小林絵里子、佐藤繭子、鳥越郁代、「身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラス」に参加した妊婦の出産に関するイメージの変化、第58回日本母性衛生学会、2017年10月6日、神戸

吉田静、佐藤香代、佐藤繭子、小林絵里子、鳥越郁代、石村美由紀、安河内静子、「身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラス」に参加した女性の子どもの「性」に関する悩みと変化、第58回日本母性衛生学会、2017年10月6日、神戸

佐藤繭子、佐藤香代、吉田静、小林絵里子、石村美由紀、鳥越郁代、妊婦と育児中の母親が共に学び合う「身体感覚活性化マザークラス」を試みて、第31回日本助産学会学術集会、2017年3月19日、徳島
橋本優、佐藤香代、つわりに対する東洋医学的治療の効果と安全性に関する文献研

究、第25回福岡母性衛生学会、2016年7月3日、北九州

小林絵里子、佐藤香代、鳥越郁代、石村美由紀、吉田静、中国天津地域における大学生の食文化-中国の文化・教育と食の実態との関連、第30回日本助産学会学術集会、2016年3月20日、京都

石村美由紀、佐藤香代、小林絵里子、吉田静、鳥越郁代、「身体感覚活性化マザークラス」に参加した妊婦のバースプランおよび出産体験、第30回日本助産学会学術集会、2016年3月20日、京都

吉田静、佐藤香代、鳥越郁代、安河内静子、小林絵里子、佐藤繭子、中国における中国伝統医の現状-北京中医薬大学を中心とした医療施設の視察を通して-、第56回日本母性衛生学会、2015年10月16日、盛岡

吉田静、佐藤香代、鳥越郁代、石村美由紀、安河内静子、小林絵里子、佐藤繭子、「身体感覚活性化マザークラス」に参加した女性たちの食生活、第56回日本母性衛生学会、2015年10月16日、盛岡

石村美由紀、佐藤香代、佐藤繭子、道園亜希、身体感覚活性化マザークラス(世にも珍しいマザークラス)に参加した妊婦の変化-バースプランの分析から、第24回福岡母性衛生学会、2015年7月5日、久留米

小林絵里子、佐藤香代、吉田静、安河内静子、鳥越郁代、中国における女子大学生の食文化-中国の文化・教育と食の実態との関連、第55回日本母性衛生学会、2014年9月14日、千葉

安河内静子、佐藤香代、吉田静、病産院における「身体感覚活性化マザークラス」展開時の課題-A病院助産師へのアンケート調査より-、第55回日本母性衛生学会、2014年9月14日、千葉

安河内静子、佐藤香代、吉田静、「身体感覚活性化マザークラス」参加経験が、病産院のマザークラス運営への意識に及ぼす影響について、第55回日本母性衛生学会、2014年9月14日、千葉

石村美由紀、佐藤香代、小林絵里子、看護学生のマザークラス企画による学び-身体感覚活性化マザークラスのレッスン企画を通して-、第55回日本母性衛生学会、2014年9月14日、千葉

佐藤香代、吉田静、鳥越郁代、安河内静子、小林絵里子、中国における妊婦の食生活の現状(第2報)、第54回日本母性衛生学会、2013年10月5日、埼玉

佐藤香代、吉田静、鳥越郁代、安河内静子、小林絵里子、中国における妊婦の食生活の現状(第1報)、第54回日本母性衛生学会、2013年10月5日、埼玉

小林絵里子、古田裕子、佐藤香代、精油を用いたオイルマッサージの末梢血管拡張作用の持続性に関する研究、第54回日本母性衛生学会、2013年10月5日、埼玉

吉田静、佐藤香代、松岡百子、安河内静子、鳥越郁代、石村美由紀、小林絵里子、「身体感覚活性化マザークラス」に参加した妊婦の気功体験、第54回日本母性衛生学会、2013年10月4日、埼玉
佐藤香代、身体感覚活性化マザークラスの哲学と実践-妊婦の力を引き出すわざ-(招聘講演)第28回秋田県母性衛生学会、2013年6月23日、秋田

〔図書〕(計3件)

佐藤香代、ケアリングに基づく看護技術マニュアル、メジカルフレンド社、2013、264
佐藤香代、身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラス、ペリネイタルケア、36巻、2017、24-29
佐藤香代、妊婦に寄り添う出産準備クラス身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラス、Macrobiotique、No967、2018、69

〔その他〕

報告書(計1件)

佐藤香代、小林絵里子、吉田静、石村美由紀、鳥越郁代、佐藤繭子、安河内静子、王碕、継紅、侯小尼、中国における妊娠前女性の食文化-中国の文化・妊娠前教育と食の実態との関連-、福岡県立大学平成25-26年度研究奨励交付金研究成果報告書、1巻、2016、18-21

講演(計12件)

佐藤香代、わざを極める-マザークラスにおける助産のわざ-、第13回「身体感覚活性化マザークラス」医療者向けセミナー、2017年11月23日、福岡
佐藤香代、今なぜ、妊婦教育が必要なのか?-女性脳から母性脳への変換~、市民大学 患者の権利オンブズマン(招待講演)、2017年2月19日、福岡
佐藤香代、助産のわざを極める~妊婦教育におけるわざ~、平成28年度宮崎県立大学地域貢献等研究推進事業(招待講演)、2016年11月23日、宮崎
佐藤香代、マザークラスのわざを極める~マザークラスに参加した妊婦はなぜ皆変容していくのか?~、第12回「身体感覚活性化マザークラス」医療者向けセミナー、2016年10月9日、福岡
佐藤香代、すべての妊婦にマザークラスを-いまなぜ妊婦に助産師のケアが必要なのか?~、第11回「身体感覚活性化マザークラス」医療者向けセミナー、2016年2月21日、福岡
佐藤香代、妊婦の産み育てる力を育む妊婦教育-身体感覚活性化マザークラスの哲学と実践、天津中医薬大学(招待講演)、2015年3月26日、天津(中国)
佐藤香代、身体は答を知っている-女性の身体に備わった賢い仕組みを学ぼう!、天津体育大学(招待講演)、2015年3月25日、

天津(中国)

佐藤香代、妊婦教育:女性脳から母性脳への変換、第10回「身体感覚活性化マザークラス」医療者向けセミナー、2015年3月1日、福岡

佐藤香代、妊婦教育:女性脳から母性脳への変換、久留米大学「身体感覚活性化マザークラス」医療者向けセミナー、(招待講演)、2015年1月24日、福岡

佐藤香代、体の智慧で産み育てる、乳酸菌生成エキスシンポジウム(招待講演)、2014年11月23日、東京

佐藤香代、妊婦の産み育てる力を育む妊婦教育-身体感覚活性化マザークラスの哲学と実践、第9回「身体感覚活性化マザークラス」医療者向けセミナー、2014年1月24日、福岡

佐藤香代、妊婦の力を引き出すわざ「身体感覚活性化マザークラス」の哲学と実践~、宮崎大学医学部看護学科助産専攻10周年記念講演会(招待講演)、2013年9月28日、宮崎

ホームページ等

<https://fmfmnetwork.fukuoka.jp>

6. 研究組織

(1) 研究代表者

佐藤 香代(SATO, Kayo)
国際医療福祉大学・福岡看護学部・教授
研究者番号: 80170736

(2) 研究分担者

なし

(3) 連携研究者

安河内静子(YASUKOUCHI, Shizuko)
福岡県立大学・大学院助産学領域・講師
研究者番号: 20382434

吉田 静(YOSHIDA, Shizuka)
福岡県立大学・大学院助産学領域・講師
研究者番号: 30453236

小林 絵里子(KOBAYASHI, Eriko)
福岡県立大学・大学院助産学領域・助教
研究者番号: 30584742

鳥越 郁代(TORIGOE, Ikuyo)
福岡県立大学・大学院助産学領域・教授
研究者番号: 30217591