

機関番号：27104

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2007～2010

課題番号：19592527

研究課題名(和文) 「身体感覚活性化マザークラス」に参加した女性の「産み育てる力」形成過程の分析

研究課題名(英文) Analysis of the "power to give birth and to nurture" formation process of women who participated in a body maternity class

研究代表者

佐藤 香代 (SATO KAYO)

福岡県立大学・看護学部・教授

研究者番号：80170736

研究成果の概要(和文)：

「身体感覚活性化マザークラス」卒業後1～5年目の女性40名のインタビュー結果を分析し、マザークラスが女性に与えた影響を抽出した。研究参加者は全員母子ともに健康で、自然分娩が38名で、母乳保育者も38名であった。マザークラスが人生に与えた影響には5つのカテゴリー【身体の声聴く】【感謝する】【受け入れる】【あるがままに生きる】【社会に伝える】が抽出された。よって妊娠中に培った身体感覚とその認識は、時を経ても定着していることが明らかになった。

研究成果の概要(英文)：

This study investigated the effectiveness of a "Body Awareness Maternity Class" on the formation of the "power to give birth and nurture" of class attendees. Interviews were conducted recently with 40 females who had attended the class within the past 5 years. Of the 40 participants, all were healthy with healthy children, 38 had natural deliveries, and 38 breastfed for some period of time. Interview responses were analyzed using qualitative research methods the following five categories of effects of the Maternity Class on their lives were generated: "listening to one's body," "appreciation," "acceptance," "living life 'as it is'," and "relation to society." Findings revealed that the enhanced body awareness and sense of perception acquired during pregnancy were maintained over time.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2007年度	1,300,000	390,000	1,690,000
2008年度	1,100,000	330,000	1,430,000
2009年度	500,000	150,000	650,000
2010年度	500,000	150,000	650,000
総計	3,400,000	1,020,000	4,420,000

研究分野：医歯薬学

科研費の分科・細目：看護学・臨床看護学

キーワード：身体感覚・妊婦・マザークラス・産み育てる力・健康・変容過程

1. 研究開始当初の背景

施設で行われる妊婦教育は、指導・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かった。しかし知識中心の母親学級を受講しても、「知識は持ったが出産には何も役立たな

った」さらには「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も稀ではない。知識伝達型教育の限界は医療者の誰もが感じており、今日参加型マザークラスの試みが盛んに行われるようになった。

そのような状況下、筆者は、情報に意思決定を委ねる「教室受講型」ではなく、また単なる「参加型」ではない「身体感覚活性化」に焦点を当て、五感を刺激することで妊婦が自らの身体を感じとることをめざした「身体感覚活性化マザークラス」を開発した。1996年から実践を重ね、140名以上の女性がこのクラスから巣立っていったが、参加者の満足度は高くリピーターも多い。またクラスで得た感覚で起業した者、3～5名の育児を楽しんでいる者、子どもを育む環境に目を向け市民活動に参加したり、育児サークルをつくりリーダーとして活躍している者など、積極的な行動を起こしている女性が多いことが明らかになっている。

よってこのクラスへの参加は、出産、育児さらにその後の妊娠にも何らかの影響を与え女性の「産み育てる力」を育む可能性があるのではないかと考えた。

2. 研究の目的

「身体感覚活性化マザークラス」に参加した母子のその後の軌跡をたどり、「母子の健康」および「女性の産み育てる力を形成する過程」を分析する。

3. 研究の方法

1996年から2005年まで「身体感覚活性化マザークラス」に参加した女性とその子どもを研究参加者とし、半構成的インタビューにより、母子の健康およびクラスが母子に与えた影響を調査した。

インタビュー内容は了解を得て録音し、逐語録を作成、類似性のある内容でカテゴリーを抽出、分類した。分析は3名の研究者で行い、他大学の質的研究者にスーパーバイズを得た。

倫理的配慮は調査の目的および方法、自由意思での参加、プライバシーの保護等、協力をお願いを文書で郵送し、その後電話で承諾を得た。了解を得られた者には電話で日時を約束し、再度面接時に趣旨目的を口頭および文書で説明した。

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) 対話(自己紹介 妊娠した私って)	呼吸・気功
第2回	食で感じる私のからだ おむすびころん からだがいしがる食事って	食べる 対話(身体で感じたこと)	呼吸・気功

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 対話(身体で感じたこと)	呼吸・気功
第4回	においと触れるで、快を感じる 気持ちがいい ・体の声に耳を澄ませば	芳香浴 アロママッサー 対話(身体で感じたこと)	呼吸・気功
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 対話(パースプラン)	呼吸・気功
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	呼吸・気功
同窓会	語り合おう、私のお産・私の育児	対話(お産と育児)	

4. 研究成果

「身体感覚活性化マザークラス」卒業後 1～5年目の女性40名のインタビュー結果を分析し、マザークラスが女性に与えた影響を抽出した。内容は母子の現在の健康、出産・保育の状況、参加動機、最も印象的であったメニュー、メニューの中で感じたこと、感情・行動の変化、マザークラスが、出産・育児・その後の生活に与えた影響等である。

(1) 研究参加者は全員母子ともに健康で、38名が産後4か月まで完全母乳保育を行い、母乳保育期間は1～2年であった。出産形態は自然分娩が38名で2名が帝王切開分娩であった。

(2) 最も印象に残っているメニューは「食」で、参加後、食事内容が変化すると全員が述べ、さらに現在も食が自分や家族の生活に影響を与えている(子育てや体調、家族の食生活)と答えた。全員が、体調と食との関連を感じとっており、体調に応じて食を変化させていた。特に母乳保育時にその関連を最も感じ、よりいっそう食事の大切さを実感していた。食事の内容は、玄米・雑穀米を主食にし、副食は野菜中心であった。牛乳・乳製品はほとんど摂取していなかった。また菓子類を食べなくなったと答えた。クラスで学んだことは身体が覚えているため、新たな情報が入ってきても情報に躍らされることはない。すなわち情報過多で気持ちが揺らぐことはなかったと答えた。

マザークラス前後の食の変化

料理区分	充足率 MC前	充足率 MC後	増減	変化した内容
主食	68%	70%	↑	パン・白米から玄米・発芽米・五穀米へ
副菜	90%	98%	↑	野菜の重ね煮 具沢山の味噌汁 野菜の種類増加
主菜	83%	73%	↓	過剰者が増減 肉・加工食品が減少し、魚介類・豆類増加
乳製品	32%	25%	↓	

果物	27%	16%	↓
菓子			
嗜好品			カロリーのないものに変える
飲水量			ジュース・コーヒーから三年番茶・黒豆茶・水・ハーブティーへ
外食			食べるメニューが変化

マザークラス参加妊婦の身体感覚(食)

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
身体が欲しているものを食べる	気分爽快	米・味噌汁・重ね煮にしたら朝の目覚めがいい からだがすっきり 腰の痛みがいつもよりやわらかい
	快便	玄米を食べて便秘解消 便の量が多くなり水に浮くようになった 便の色が山吹色 臭いがしない
	おいしい	素材の味がおいしい
	身体が欲している	無性に玄米が食べたくなる 自分の身体が欲しているもの、身体に合ったものを身体に聴いて食べる
	調子が悪い	食べ過ぎるとスッキリしない からだが重い 胃がもたれる 気の巡りが悪くなる
身体がいらぬものを排出する	身体が受け付けられない 嘔気・嘔吐	(乳製品・菓子・ラーメン・外食・ファーストフード) 食べたくなくなった(肉・牛乳・卵・菓子・ジュース) 吐き気 嘔吐 気分が悪い つわり
食には陰陽がある	温かい	ご飯・根野菜を食べると身体が温まる
	冷たい	サラダを食べると身体が冷える
食への感謝	食べるもので胎児が育つ	私の食べるもので赤ちゃんが育っている 食べ物に感謝

以上から、妊婦はマザークラス参加後に食の変化が認められ、それは産後5年後もなお継続されていることが明らかになった。女性は専門家から知識を与えられなくとも、本来持つ身体感覚を活性化することにより、身体感覚で食を選び取り、しかも継続的な食習慣を形成するという実践からの直観を支持する結果が得られた。すなわち食の変化は、妊娠期のみならず出産、産後、さらにその後の人生にも影響し、その子どもや家族の健康づくりに貢献していることが明らかになった。(3)女性は、アロママッサージや気功によって、より自分の身体を感じ、身体が心地よいように動き、そのことで出産時、自らの「産む力」を感じ取っていた。

(4)胎児との対話や子守唄は、出産やその後の育児に影響していた。すなわち胎児に話しかけたように、生まれた子どもにもよく話しかけ、子どもに妊娠中歌っていた子守歌を聴かせると、泣きやむあるいは眠ってしまうという現象である。なお全員が、子育ては楽しく、環境を整えば、また産みたいと答えた。(5)参加者はドゥーラや妊婦との心地よい関係を「居心地のよい場」「異空間」と表現した。

(6)クラス終了後も参加者は定期的に集まり、絆を紡いでいた。

人が行動変容を起こし、それが習慣として定着するためには、強力なモチベーションが必要となる。「身体感覚活性化」における快の感覚の獲得と快に従って行動する習慣づくりは、ヘルスプロモーションにおける重要なキー概念として位置づけられる。

(7)マザークラスが人生に与えた影響には5つのカテゴリーが抽出された。

参加者はクラスを通じて身体感覚が敏感になり、それに合わせて身体を調整することを日常の中に取り入れていた【身体の声聴く】。また身体の巧妙さに感動し、すべてのことに感謝する気持ちが持てるようになった【感謝する】。身体の声聴くようになると、自分の身体に起こる現象には必ず意味があるとして、今まで否定的にとらえていたものもそのまま受け入れられようになった【受け入れる】、自分でコントロールできないものがあることを認め、あるがままに生きるという人生哲学を獲得していた【あるがままに生きる】。また身体で得た快の経験をひとりでも多くの人に伝えたい欲求があり、地域でさまざまな活動を行っていた(自然食弁当販売・レストラン経営・アロママッサージ開業・育児サークル・環境を考える市民活動・環境に優しい育児グッズ販売店・有機農業・教諭をやめ子育てに専念等)【社会に伝える】。

マザークラスがその後の生き方に与えた影響

カテゴリー	コード
身体の声聴く	<ul style="list-style-type: none"> 自分の身体に一番優しい生き方をする 身体がほしがるものを食べる 自分の身体の声聴くと頭より身体がわかっていると思える 身体の声に素直に反応できる 本能がとぎすまされる 身体で感じるようになった
感謝する	<ul style="list-style-type: none"> ありがとうという回数が増えた 気が付いたら感謝・感謝と言っている 何事にも感謝する気持ちがわいた

受け入れる	<ul style="list-style-type: none"> ・何でも受け入れる ・いろんな形があってそれでいい ・帝王切開も受け入れられた ・問題が起きても最初からそうなっていたと思う ・育児が楽しくなった
あるがままに生きる	<ul style="list-style-type: none"> ・コントロールはできない ・あるがままに生きる ・お産のとき、野生に戻れた ・子育てで押しつけをしない
社会に伝える	<ul style="list-style-type: none"> ・世の中の役に立ちたい ・経験を語りたい ・定例会で勉強会や食事会をしている

以上より、自分の身体で感じることを促す「身体感覚活性化」教育は、妊婦の行動変容に有効であることが示唆された。妊娠期に培った身体感覚とその認識は、その後の分娩、育児さらには生きる信念として定着し、女性とその家族の生き方に影響を及ぼしている。この結果は、人の健康づくりのあり方に一石を投ずるものである。

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3件)

- ①佐藤香代、森純子、医療者が「身体感覚活性化マザークラス」を体験した効果、福岡県立大学看護学研究紀要、査読有、2巻、2010、63-71
- ②佐藤香代、「身体感覚活性化マザークラス」とケアリング-実践智としてのわざ-、日本看護科学学会誌、査読有、2巻、2009、64-66
- ③佐藤香代、森純子、「身体感覚活性化マザークラス医療者セミナー」の企画・考察に関する一考察、福岡県立大学看護学研究紀要、査読有、2巻、2009、80-88

[学会発表] (計16件)

- ①佐藤香代、「身体感覚活性化マザークラス」に参加した女性の変容過程～食のレッスンを通して～、第51回日本母性衛生学会学術集会、2010年11月6日、金沢
- ②佐藤香代、「身体感覚活性化マザークラス」体験が育児に与えた影響、第51回日本母性衛生学会学術集会、2010年11月6日、金沢
- ③佐藤香代、「身体感覚活性化マザークラス」における産む力・生まれる力を感じるプログラムの評価、第51回日本母性衛生学会学術集会、2010年11月6日、金沢
- ④佐藤香代、「身体感覚活性化マザークラス」に参加した看護学生の変化、第51回日本母性衛生学会学術集会、2010年11月6日、金沢
- ⑤佐藤香代、森純子、山本有紀子、「身体感

覚活性化マザークラス」体験が女性の生き方に与える影響、第24回日本助産学会学術集会、2010年3月21日

- ⑥佐藤香代、森純子、山本有紀子、「身体感覚活性化マザークラス」に参加した母子の栄養学的調査、第50回日本母性衛生学会学術集会、2009年9月28日、神奈川
- ⑦森純子、佐藤香代、「身体感覚活性化マザークラス」医療者セミナーにおける「食体験」の分析、第50回日本母性衛生学会学術集会、2009年9月28日、神奈川
- ⑧佐藤香代、森純子、リカレント教育における相互作用の効果-「身体感覚活性化マザークラス」医療者セミナーの調査から、第50回日本母性衛生学会学術集会、2009年9月28日、神奈川
- ⑨佐藤香代、森純子、医療者がマザークラスを体験する効果-「身体感覚活性化マザークラス」医療者セミナーにおける体験録から、第50回日本母性衛生学会学術集会、2009年9月28日、神奈川
- ⑩佐藤香代、森純子、「身体感覚活性化マザークラス」に参加した妊娠前女性の内面的変容、第50回日本母性衛生学会学術集会、2009年9月28日、神奈川
- ⑪佐藤香代、「身体感覚活性化マザークラス」に参加した妊婦の気づき-アロマセラピーを通して、第50回日本母性衛生学会学術集会、2009年9月28日、神奈川
- ⑫佐藤香代、「身体感覚活性化マザークラス」参加体験が、その後の母子の健康に及ぼす影響、第35回日本看護研究学会学術集会、2009年8月4日、神奈川
- ⑬佐藤香代、「身体感覚活性化マザークラス」とケアリング-実践智としてのわざ、第28回日本看護科学学会、2008年12月14日、福岡
- ⑭佐藤香代、「身体感覚活性化マザークラス」に参加した妊婦の変容過程-家族関係の変化-、第49回日本母性衛生学会学術集会、2008年11月7日、千葉
- ⑮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」におけるドゥーラが妊婦に与える影響、第49回日本母性衛生学会学術集会、2008年11月7日、千葉
- ⑯佐藤香代、「身体感覚活性化マザークラス」に参加した妊婦の変容過程-家族関係の変化-、第49回日本母性衛生学会学術集会、2008年11月7日、千葉

[図書] (計2件)

- ①佐藤香代、大学コンソーシアム京都、絆、2008、205
- ②佐藤香代、三根有紀子、日総研出版、子どもケア、2007、118

〔その他〕
ホームページ等

<http://www.fukuoka-pu.ac.jp/academics/nurse/index.html>

6. 研究組織

(1) 研究代表者

佐藤 香代 (SATO KAYO)

福岡県立大学・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

なし