

## 2018 年度 A K A G O 産前産後のケア・赤ちゃんとのふれあい講座報告書

### <開催目的>

2017 年度の 15 の学びのテキストとして作成をした AKAGO③と④を合体させた AKAGO テキスト版②に掲載されている、都智華子さん監修による産前産後に行えるセルフケアを、支援の現場で適切に伝えていけること。また、2016 年度と 2017 年度にかけて実施した、後藤渚さんの指導による「はぐもみ」の養成講座の内容を、よりシンプルにして支援の現場で赤ちゃんへのふれあいとしても活用できることを目的として実施しました。

### <参加の募集について>

定員：1ヶ所 8 名で募集

※肌や体に触れることなので、知識だけではなく教えるスキルを身に着けることを目的とするので、人数を限定した。実際には各会場 10 名まで受け入れた。

費用：20,000 円（3 回分として）

※非常に内容の濃い講座であったので、満足度は高かった。

### <日程・会場など>

■産前産後のママの体操サポートコース（講師 都智華子さん）

宇治 7/22 丹市八木町 10/9 舞鶴 8/25 10 時～17 時

■赤ちゃんへの優しい触れ方コースとおうちで簡単にできる赤ちゃんのほぐしコース（講師 後藤渚さん）

宇治 9/2 南丹八木町（9/4）舞鶴 9/29 10 時～17 時

■フォローアップ（講師 都智華子さん 後藤渚さん）

宇治 12/9 南丹市八木町（1/21）舞鶴 12/9 10 時～17 時

地域の NPO にコーディネートをお願いした。

宇治（NPO 法人子育てを楽しむ会）

八木（NPO 法人グローアップ）

舞鶴（NPO 法人まちづくりサポートクラブ）

## 南丹市八木会場

### ■産前産後のママの体操サポートコース

これまで、たくさん効果的なストレッチを教えていただき、なるほど！と思いながらもしっかりと覚えきれず、なかなかうまく利用者さんに伝えることができていませんでした。

AKAGO テキスト版2の19ページで紹介されている「産後の尿漏れや腰痛に悩む方に」のポーズは、産前でも産後でも年齢を重ねてからでも、どの年代の女性にもオススメということで、利用者さんどなたにでも伝えやすくありがたいです。

今回の学びをもっと早く知っていたら産前産後のケアの大切さの考えが変わっていたと思います。赤ちゃんを大切に思う気持ちと同じように自分の体を大切にする気持ちをプラスし、自宅で出来るセルフケアを知っていると心も身体もゆったりとした子育てに入っていけると感じました。

今後も、自信をもってお伝えできるストレッチを、少しずつでも増やしていきたいと思います。

### ■赤ちゃんへの優しい触れ方コースとおうちで簡単にできる赤ちゃんのほぐしコース

赤ちゃんを抱っこする時、赤ちゃんへの手の当て方の意識がだいぶ変わりました。常に優しく柔らかく包むイメージで、仙骨、後頭部など託児の時に赤ちゃんを温めるように抱っこするようになりました。すると赤ちゃんもとろーんとした感じになり、寝てくれる事が増えたように思います。もう少し大きい子を抱っこする時や、ちょっと触れそうな時に背骨の両脇をコリコリしてみたりして、感覚を忘れないようにしています。

そして、タッチされる気持ちよさはもちろん、タッチする方も優しい気持ちになれることを知りました。普段何気なく、子どもたちに触れる手。その手のタッチの仕方ですらリラックスし優しい会話ができると感じました。

### ■フォローアップ

実際に親子さんに参加いただいて、和やかな雰囲気でのフォローアップ。2回の講座を学び、全くやり方や心の繋がりが浅い参加者とのフォローアップでは、より丁寧に、伝わりやすい言葉を心がけ、終了頃には心を開いてくれたと思いました。

ストレッチの説明の時は自信の場合、伝える側の緊張がお母さんに伝わってしまっているかも？と感じる場面がありました。利用者さんにリラックスしてもらえよう、笑顔で分かりやすく伝えられるよう、こちらも経験を積みたいと思います。

### ■参加者からの感想や、受講後の支援の現場での活用など

受講後、ひろばで授乳中のお母さんに、大きく肩を回すストレッチをお伝えしました。

「ストレッチしたらいいのは分かっているんですけど、習ってきても3日しか続かなくて。横になるのがなかなかで…。でも、これくらいだったら座ったままなんで、できそうです。」と嬉しいお言葉をいただきました。家で続けてもらって、少しでもお母さんの心と体が楽になるよう、お手伝いできたらと思います。

夜中よく起きて抱っこで寝かせている方に、仙骨タッチをすすめ、その時間が赤ちゃんもお母さんもリラックスできる時間になればと伝えることが出来ました。

スタッフとして、共感することはもちろんそれにプラスし伝えられる事が増えました。

セルフケアもハグモミも知れば自分自身でできる事。丁寧に伝え続けていきたいと思っています。

## 舞鶴市会場

### ■産前産後のママの体操サポートコース

テキストに紹介されているストレッチ等を、じっくりと支援者自身が身体で実感しながら、解説をうかがうことができたので、とても納得することが多くありました。妊娠期からの身体ケアについても詳しく知ることができ、できれば初産婦さんに知ってもらいたい内容であると思いました。参加者は、ひろばスタッフや、新生児訪問をする助産師などでした。それぞれが習得した知識を、日々の活動の中にどのように取り入れていけるだろうか、それぞれの現場ではどのような伝え方で、テキストにある内容を実践できるだろうか、学びを活かすために何ができるのかを考える機会ともなりました。

### ■赤ちゃんへの優しい触れ方コースとおうちで簡単にできる赤ちゃんのほぐしコース

優しく触れること、触れる・触れられることを心地よく感じることにフォーカスした1日となりました。講座開始の時に撮った自分の手と、1日の講座を終えて撮った自分の手の変化に、参加者みんなが驚き、納得する場面が印象的でした。手のひら、指先、手全体の感覚を、研ぎ澄ますためには、触れる経験を重ねることが必要だと実感しました。赤ちゃんに触れる時も、お母さんに触れる時にも、相手が「心地良い」と感じてもらえるように、支援者自身の手が、優しく包むように触れることができる手であることが、大切であると感じました。

### ■フォローアップ

夫婦での参加2組、母子での参加1組へのデモクラスを見せてもらい、講師の「場の雰囲気作り方」や、「適切な動作の説明」を目の当たりにし、納得させられるものがありました。参加された方は、いずれも産後6ヶ月までの方ばかりで、背中や肩に張りや痛みを持っていること、産後の身体の回復が十分ではない中で育児されていることを、デモクラスを見学することで実感しました。第3回までに、それぞれの現場の中で実践してみたことや、感じたことをシェアしながら、学び直すことができたので、今回のようなデモクラス見学と質疑応答のかたちでフォローアップの講座があることで、支援者自身の理解と納得がさらに深まると思いました。

### ■参加者からの感想や、受講後の支援の現場での活用など

今回研修に参加して、初めは人と触れ合うことに少し緊張しましたが、回を重ねるにつれて心地よさを感じる事が出来ました。仕事で、お母さんや赤ちゃんに接する機会があり、子育ての不安や疲れを感じている方に会うことがあります。初対面で限られた時間で、きもちをおうかがいすることは十分できていません。今回のお話のなかで「お母さんの手を優しくする」とあり、素敵だなと思いました。私にできることは、お母さんの優しい手を見つけたり、伝えていくことや実際に触れて心地よさを知ってもらうこともしていきたいと思います。今回の研修は一步近づききっかけになりました。また次回の研修も楽しみにしています。(助産師)

今回の研修は、ふれる・ふれられる心地よさを実感することが多く、「とろけていく」感覚を覚えました。また、3回目にモニターの赤ちゃん、お母さんに協力していただいて開催できたクラスは、間近で、集中して赤ちゃんやお母さんの様子を見させてもらえて納得することがあり、今後の私たちができるアプローチに関するヒントが多かったです。とても贅沢な学びの機会でした。ふれる・ふれられることの心地よさを、日常の居場所の中でのやりとりで、いかに実感してもらえるかを引き続き模索していきたいです。(ひろばスタッフ)

<スタッフの感想より>

仕事柄、普段からお母さんの乳房ケアや赤ちゃんを抱っこなど、ふれる機会は多いです。でも、学校では手技については学んでも、安心・リラックスを与えるタッチについて深く学んだ記憶はありません。今回の講座の中で、ふれられる心地よさや徐々に緊張が解けていくことを自分で感じたり、タッチするときの手を柔らかくすることについて自分で体験しつつ他の人の手の様子・変化を見ることができ、とても役に立ちました。私自身、ふれることに対して緊張しているつもりはありませんでしたが、乳房ケアの時に先輩から「手の力を抜いて」とよく言われます。講座の中で『渚さんの施術は祈り。良い悪いを判断して決めつけるのではなく、その人を丸ごと受け止める、認める、祝福する。』と教えてもらい、私はケアの時に『してあげなければ』という思いが強く、手に力が入っていたのだとわかりました。(助産師)

## 宇治市会場

### ■産前産後のママの体操サポートコース

宇治会場は、すべて、3か所の中で初回開催で、講師と講座内容を打ち合わせをしたり、どこにポイントを絞って講座を行うかなど、準備を重ねました。

伝えたいことはたくさんある。しかし、実際に産前産後の方が、一日15分くらい、自分自身の身体に向き合い、ケアをしていくためには、何を伝えるのよがいだろうか。

その中でも、滑り台のポーズは、とても有効だと感じました。

都先生が講座の中で言われた言葉、「お中に赤ちゃんがいるときは、そのおもみで内臓全体が下にさがってくる。時々このポーズをして、赤ちゃんの心地よい位置に戻してあげましょう」「産後このポーズをすると、今まで赤ちゃんが入っていたところに何もないので、内臓が下がりやすくなり、無理のこの時期動くと子宮脱になってしまう可能性もあるので、産後はゆっくり横になって養生し、それでも動かないといけないことがあれば、そのあとは、このスぺリ台のポーズをして、内臓を元の位置に戻してあげてくださいね」

この二つの言葉をきき、本当に大切なポーズであることがよくわかりました。

以前同じ講座をきいたときは、「骨盤が閉まるため、やせるため」という意識でできてしまっていたことを後悔しました。大事なことはそうではなくて、内臓などが心地よい位置にあること。それを伝えていきたいと思いました。丁寧に繰り返してくださったことで、やっと大事なことが理解できました。

### ■赤ちゃんへの優しい触れ方コースとおうちで簡単にできる赤ちゃんのほぐしコース

会場となった子育てを楽しむ会には、3キロの赤ちゃん人形がたくさんあるので、参加者全員がそのリアルな赤ちゃん人形を使ってのレッスンとなりました。赤ちゃん人形を、ふわっとしたやさしい手で何度も何度も

繰り返してなでている間に、みんなの顔がすごく穏やかになり、暖かい空気が会場中に満ち溢れる気がしました。それを繰り返している間に、「大切なことはこういうこと」と、その感じに名前もないけれども、温かいものを感じ、これだけをママたちにつたえていきたいと、そう思った講座でした。

#### ■フォローアップ

7組ほどの方が参加くださり、その半数以上がパパも一緒でした。産前産後のケアのところでは、パパがママにしてあげたり、赤ちゃんへの触れかたも夫婦でレッスンしてくださり、とてもよかったと思います。この日、講座に参加してくれた赤ちゃんが鼻が詰まっていた、苦しそうでしたが、この日一日何度もなでたこと。次の日もDVDのモデルにもなってくださってもう一度後藤渚さんの講座を受けることができた親子は、赤ちゃんの鼻がすーっと通って、表情が1日で親子とも穏やかになっていました。その方は、つどいの広場りぼんによく来られていますが、家でもずっと続けているそうです。自分で赤ちゃんに何かしてあげられることが見つかると、それも続けられる簡単なことであったことは、とても大切なことであったのではないかと思います。

#### ■参加者からの感想や、受講後の支援の現場での活用など

それぞれの参加者さんから、「とにかく実践したくてしくて、伝えたとても喜ばれます」と、たくさんの声が帰ってきました。テクニックや順番が必要なかった内容の講座なので、伝える人も、わざわざの講座ではなく、日常のさりげない時にママに伝えておられるようです。

写真は、ランダムに入れました。





