

テーマ「ヨガの出産前ケアにおける効果」

前野有里

480-0304 愛知県春日井市神屋町 2298-496

ヨガが肉体的、精神的な健康に大変良い影響を与えることは、今日では世界中の人が知るところとなっている。日本でも、ヨガ教室が健康を求める人達のために盛んに開催され、社会現象のようになっているが、マタニティヨガと呼ばれる妊婦を対象としたヨガ教室が、産婦人科医院で行われることもある。核家族化が進んだ日本では、妊娠した妻は、ほとんど協力者のいない中で大きな不安を感じている。日々刻々と変る肉体的変化や、ホルモンバランスの乱れによって精神的な不安定さを覚える妊婦が、ヨガを体験することで、肉体的な健やかさを取り戻し、精神的な安定を手に入れる例は、マタニティヨガ教室を開催している産婦人科医院の人気ぶりからも、うかがい知ることが出来る。私の主催する教室にも「妊娠したので、ヨガを体験してみたい」もしくは「今までヨガをしていたが、妊娠してもヨガを続けたい」という人が訪ねて来る。それらの人達は、検診を受けている産婦人科にマタニティヨガの教室が設けられていない場合と、まだ就学も就園もしていない上の子供を連れていては産婦人科のマタニティヨガの教室に参加することが出来ないため、必死で受け入れてくれるヨガ教室を探して辿り着いた場合とに分けられる。再三の要望があったため、マタニティヨガの研修を受けた後、子連れ可能なヨガ教室を開いてみると、まるで駆け込み寺のように子連れの妊婦さんが来て下さるようになった。通常は、静かな環境で落ち着いて行われるヨガであるが、この子連れ可能なヨガ教室は随分と賑やかである。子供が母親の傍で遊び、ポーズを真似し、時には飽きてぐずってしまうのを抱きあげてもらおうといった風で、時には嵐の最中のような様相を呈することもある。しかしながら、一般の静かな環境でヨガを行う人達と同様に、この賑やかな教室の妊婦にも、ヨガの効果は顕著なようである。妊婦でも行うことが可能な動きと、ゆっくりとした呼吸によって、自律神経のバランスを整えて、肉体的、精神的に健やかになれる上に、ヨガをしていることそのものに、核家族の中で家事に育児に奮闘している妊婦は、社会参加でき、孤独を癒され、生きる喜びを感じられるのではないだろうか。人生に喜びを感じられる母親に育てられた子供は幸いである。全人的な健康法として、これから子育てをしてゆく出産前の人達のケアにこそ、ヨガは必要なのである。