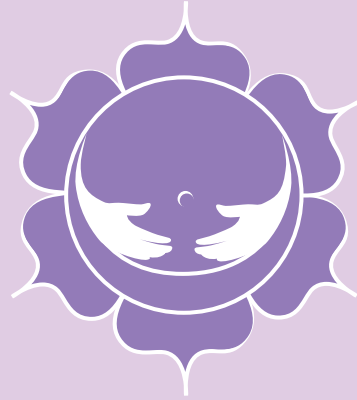


ATTACHMENT YOGA



アタッチメント・ヨガ (for マタニティ&ベビー)
インストラクター養成講座





アタッチメント・ヨガの誕生

アタッチメント・ヨガは、「The DAY Yoga meets 心理学」（ヨガと心理学が出会った日！）をコンセプトにした「マタニティヨガ&ベビーヨガ」のメソッドです。

ヨガという言葉は、本来「つながる」という意味を持っています。一方、発達心理学におけるアタッチメントの概念は「つながることによって生まれる穏やかな心、安心感」です。つまり、ヨガによって「つながり」、つながることでアタッチメントを育み「穏やかな心」を得るのです。ヨガとアタッチメントは、そんな原因と結果のような関係とも言えます。この講座では、ヨガをポーズとして習得するだけではなく、それによって起こる「心の変化」を、心理学によって学術的に解釈します。

アタッチメント・ヨガは、こうしてヨガと心理学が出会ったことで生まれました。これは、日本におけるヨガ界のトップランナーであり、雑誌「Yogini（ヨギーニ）」の編集を手がけるLotus 8 との出会いによって実現しました。Lotus 8 のヨガと、日本アタッチメント育児協会の発達心理学が出会った瞬間こそが「The DAY Yoga meets 心理学」、そして「アタッチメント・ヨガ」の誕生なのです。



Studio + Lotus8

日本におけるヨガ界をリードするスタジオの一つ「Studio+Lotus8」（スタジオ ロータスエイト）。また、雑誌「Yogini（ヨギーニ）」の編集を手がける。今回「アタッチメント・ヨガ」のヨガ カリキュラムの監修も手がけている。 <http://www.lotus8.co.jp/>



アタッチメント・ヨガの目的

私たちが、アタッチメント・ヨガにおいて対象としたのは、「妊婦さんとおなかの中の赤ちゃん」そして、「赤ちゃんを産んで間もないお母さんと赤ちゃん」です。

それは、妊婦さんとおなかの赤ちゃんは、ヨガによってつながる対象として、最も最初に考えるべきものだと考えたからです。妊婦さんは一人であって赤ちゃんも二人でもあります。おなかの赤ちゃんは妊婦さんの体の一部であって、しかし、妊婦さんとは別の固有の生命体でもあります。つまり、妊婦さんとおなかの赤ちゃんというのは、二人で一人のようで、別の二つの命でもあるのです。だからこそ「つながる」ことによって、かけがえのない「価値」を生むことができるのです。それが「アタッチメント」なのです。つまり、アタッチメント・ヨガは、まさに妊婦さんと赤ちゃんを精神的につなぐことが、その最大の「目的」であり、そして、その「つながった」先に育まれるアタッチメントが、その最大の「恵み」なのです。

妊婦さんは、出産という未知の経験や子育てができるだろうか、母親になれるのだろうか、といったさまざまな不安を感じるものです。そのような時期に、おなかの中の赤ちゃんとの間にアタッチメントを育むことができれば、精神的にも安定して、出産への不安も軽減されます。そして、何より、出会う前から赤ちゃんとのアタッチメントが形成されるので、赤ちゃんが未知の存在としての「不安」ではなく、愛し守るべき「希望」に変わります。それによって、マタニティライフを最大限にHappyに過ごすことができます。

また、アタッチメント・ヨガは、「お母さんと赤ちゃん」が一体となって、一人の個体であるような「つながり」をもって取り組みます。お母さんが意識を向けるのは自分自身ではなく、「自分と赤ちゃんを一つの個体として捉えた自分」、あるいは「赤ちゃんを含めた自分」です。これが本当の意味で成立するのは、まさにマタニティ期と生後6ヶ月前後までの赤ちゃんとお母さんなのです。



【マタニティアタッチメントが豊かに形成できると……】

- ・母性が豊かに育つ
- ・胎内の環境がよくなり、赤ちゃんが安定する
- ・つわりが軽減する
- ・精神的に安定し、出産に対する不安が抑制される
- ・母親になることへの葛藤が、肯定的イメージとなる
- ・妊娠したこと、赤ちゃんが宿っていることへの幸福感を得る
- ・おなかの赤ちゃんの存在を確かに感じられる
- ・早く赤ちゃんに会いたいと、出産を心待ちにするようになる



アタッチメント・ヨガの役割と特徴

アタッチメント・ヨガは、赤ちゃんが生まれる前のマタニティ期に取り組める「アタッチメントの営み」であるところに、大きな意味があります。なぜなら、アタッチメントの営みは、マタニティ期から取り組むのが最も理想的だからです。それによって出産の不安を軽減し、出産後はより自然な形で母親になることができます。また、同じアタッチメントの営みとしてのベビーマッサージへの橋渡しも、スムーズにできます。

そのために、ポーズの種類や難易度よりも、呼吸法とヨガによる心理作用を重視しています。どんな妊婦さんも安心して取り組んでいただけるように、呼吸法を中心に体に負担のかからないポーズで構成しているのです。



講座カリキュラム

DAY1

1日目

アタッチメント基礎	発達心理学における「アタッチメント」とは何か？子育てをする上での、アタッチメント形成の必要性とその形成方法を学び、赤ちゃんを通じ合うことを学びます。
アタッチメント・ヨガ	妊娠期の母親とおなかの赤ちゃんとの愛着関係（マタニティアタッチメント）と、出産後の母子間の愛着関係（ベビータッチメント）について考え、ヨガを通じてそれらを育てる大切さや効果について学びます。
マタニティヨガ インストラクション	妊娠期に母親とおなかの赤ちゃんのアタッチメントを育むためのヨガのポーズや呼吸、意識を学び、いかにマタニティ時期から赤ちゃんとなつがれるかを実践で身につけます。



DAY2

2日目

ベビータッチメント インストラクション	産後、母子間のアタッチメントを良好に育むために有効な、ヨガのポーズや考え方を学びます。赤ちゃんと一緒に楽しいアタッチメントタイムを過ごす実践ノウハウです。
カウンセリング & 対人援助	マタニティや産後という精神的にも肉体的にも不安定で難しい時期に、インストラクターとしていかに母親たちをサポートができるか、対人援助のスキルを身につけます。
教室運営	資格取得後に、教室を開講するための知識を学びます。
筆記試験	講座の中で学んだ知識の定着を促すための筆記試験です。
実技試験	実際にインストラクターとして、他の受講生に、アタッチメント・ヨガ教室での模擬実習をしていただきます。



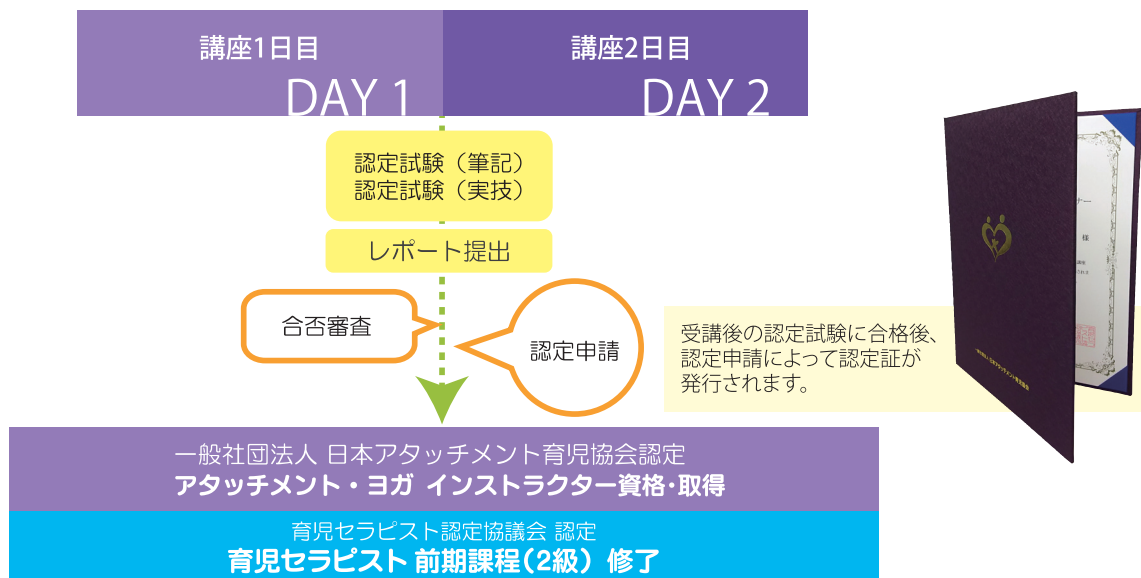
HOME

自宅学習

ヨガ概論 (DVD)	「ヨガ」とは何か？から始まり、ヨガの歴史的背景や哲学、世界観などを学び、ヨガの世界を知り、理解するための大切なポイントになるヨガ知識を身につけます。
---------------	--

資格取得フロー

◆ アタッチメント・ヨガ (forマタニティ&ベビー) インストラクター養成講座



アタッチメント・ヨガから生まれる活動の広がり

◆ 「アタッチメント・ベビーマッサージ」「育児セラピスト」との相乗効果

アタッチメント・ヨガは、ベビーマッサージとの相性が非常に良いため、組み合わせて取り組まれることも多く、赤ちゃんが動きはじめるようになるにつれて、ベビーマッサージへ移行していきます。そのような背景から「アタッチメント・ベビーマッサージ」が次のスキルアップ講座として用意されています。さらに、「キッズマッサージ、アタッチメント・ジム(体操)」あるいは、食と子育てを学ぶ「食育」、発達段階に合わせたあそびを学ぶ「あそび発達」など、様々な年齢層や興味に対応したプログラムを教室で展開できる講座も用意されており、「知識の広がり」に対応しています。

また、教室でママと接して、育児の相談を受けたりしていると、より詳しい発達心理学の知識や、対人関係スキル、カウンセリングスキルなどといった「知識の深み」を要する場面が増えてきます。そうした知識の深みに対応する育児セラピスト講座もご用意しております。

広める 教室をより広く展開するための インストラクター講座

ABM アタッチメント・ベビーマッサージ インストラクター

お母さんにアタッチメントの大切さを伝え、豊かな母子関係を作るためのベビーマッサージを教える先生の資格です。

アタッチメント・食育 インストラクター

親が子どものために知っておきたい「心と体と知能を育むための食育」を、心理学・栄養学・歯学の観点から教える先生の資格です。

あそび発達 インストラクター

0・1・2歳の心を育て、脳を育て、体を育て、その後の豊かな能力形成の土台を作るための「あそびと発達」を教える先生の資格です。

※育児セラピスト 前期課程(2級) 修了者割引対象講座

その他の スキルアップ講座

- ・プレスクール・あそび発達 インストラクター
- ・AKM アタッチメント・キッズマッサージ インストラクター
- ・AGM アタッチメント・ジム インストラクター
- ・教室運営力アップセミナー
- ・心を癒すコミュニケーション術セミナー

深める 育児の専門家として、 より深く心理を学ぶ上級者向け講座

アタッチメント発達支援 アドバイザー

発達障害や発達グレーゾーンの子どもの数は、年々増加しています。それと同時に、わが子の発達について不安を抱いたり、悩みを抱えるお母さんも増えています。本講座は、発達障害や発達グレーゾーンについての基礎知識を学び、そうした子どもたちの発達のために出来る具体的なメソッドを身に付け、お母さんに発達支援のアドバイスや指導を行うための知識とスキルを身に付ける講座です。

育児セラピスト 後期課程(1級)

地域の子育て支援の現場において必要とされる「育児の専門家」として、根拠を持った育児指導やお母さんのメンタルサポート、育児を教える講座を企画できる知識とスキルを修得し、それを証する資格です。

育児セラピスト シニアマスター

「子育て」の域を超えて、「人生」という枠組みで、人の発達と成長を学ぶことで、自分の人生を再発見し、まわりの人たちの人生を見立て、あるいは、子どもだけでなく、親やその親の人生を見立てることで、人間関係を適性に導く役割を担うための資格です。

心は充実感、
体は開放感を感じられる。
自分が変わる、ハッピーに
なれる気持ちが嬉しい



主人の単身赴任に2人目の妊娠が重なり、不安でいっぱいのまま育児と仕事、妊婦生活を両立させなければならず、プレッシャーや不安を感じていた頃、私はヨガに出逢いました。妊娠8ヶ月の頃、ヨガのイベントでたまたまアタッチメント・ヨガのデモンストレーションに参加したのです。臨月近くでしたが、無理なくできたことはもちろん、**心がとっても元気になった感じがしました**。毎日続けたら自分が変われそう！プレッシャーや不安を感じている今がHAPPYに変わって過ごすことができそう！そんな気持ちでいっぱいでした。

そして、日本アタッチメント育児協会のことを知り、妊娠9ヶ月でしたが、迷わずベビーマッサージ講座を受講。**アタッチメントの大切さに涙が出そうなくらい感動**しました。家で毎日アタッチメント・マタニティヨガをし、ベビーマッサージの本を読み、上の子で実践し…。家族が離れて暮らすさびしい状況の中でも、おかげで**充実したマタニティライフを送ることができました**。

現在は産後3ヶ月ですが、日常的にベビーヨガやマッサージを実践しています。**親子で楽しめること、心に充実感を得られ、体に心地よい開放感を感じられるのがとても気に入っています**。アタッチメント・ヨガは産前・産後ライフが楽しみになれる絶好の知識だと思います。仕事面では、このノウハウを経営に携わっている託児所で活かして、いろいろな発信をしてきたいです。

託児所企画・運営 村木南海子さん(長崎県)

妊婦さんへの語りかけの方法も学びました

アタッチメントについてやレッスンの運び方だけでなく、**妊婦さんの状態や気持ちを知ることで、どういった語りかけをする**といいかなど、自分の知りたかったこと全てを学ぶことができ、たくさんの気づきを得ることが出来ました。こちらの養成講座を受けられたことに改めて嬉しく思うと同時に、これからも学びの姿勢を常に持ち、たくさんインプットとアウトプットを繰り返して、たくさんの方が妊娠したことへの喜びを実感できるようなレッスンを開催していきたいです。

ヨガインストラクター (埼玉県)

安全快適を最優先し、
内観・外観を重視している
コンセプトに共感です



アタッチメントとヨガの関係は、とても興味深く、期待して講座に臨みました。講座内で触れられていたように、妊婦さんは「風が吹いても泣けてくる」、とてもデリケートな時期にいます。その気持ちに寄り添う具体的な気配りの方法、マタニティーでも産後でも役立つヨガポーズの数々、**ポーズの完成度ではなく、安全や快適さを最優先する考え方、内観・外観を重視し丁寧にすること等、大いに共感**できました。

助産師として活用するには単独のヨガ教室のほかに母親学級やパパママ教室、育児教室等々で取り入れることが可能だと思います。この講座の考え方や方向性は今、現場で求められていることと一致するものです。**専門職としての色付けを加えて、現場でぜひ実践していきたい**と思います。

看護師・助産師養成学校 講師 山田佐智子さん(愛知県)

もっと親子と長期で関わっていききたいです

アタッチメント・ベビーマッサージの資格を持っていますが、**もっと長期で親子に関われるようにしたい**と思い、ヨガも受講することにしました。ヨガを通して**おなかの赤ちゃん、生まれてきた赤ちゃん**とつながることで**不安が少しでも軽減**できるように関わりたいと思いました。出産や育児ができるのはすばらしいことだと伝えられるように、助産師としてもインストラクターとしても経験を積んでいきたいです。

助産師(愛知県)

自分のつらかった経験を活かして、アタッチメント・ヨガでHappyな子育てを応援していきたい

マタニティヨガインストラクションでは、私自身が妊娠、出産したときの言えない孤独、心も身体もつらくて泣きっぱなしだったことを思い出し、あの時に**アタッチメント・ヨガがあつて出逢えていたら、もっとhappyに出産子育てができていたのに…**と思いました。

スイミングスクールスタッフ (大阪府)



資格取得後の活動サポート



資格取得後のご活動や、スキルアップをサポートするサイト「アタッチメント・ライフ」をご用意しております。

インストラクター専用サポートサイト アタッチメント・ライフ



■ インストラクター はじめの一歩

「資格を取ったものの、何をどうしていいかわからない」という方のための会員専用コンテンツです。

■ インストラクター専用メール相談

講座テキストの内容、教室運営など、資格取得した後に出てきた疑問や質問にお答えします。

■ インストラクター活動事例レポート集

他のインストラクターの様々な活動事例を参考にいただけます。

■ 会員限定ダウンロード・コンテンツ

教室の生徒向けテキストや資料、講座ロゴなどがダウンロードできます。

■ インストラクター専用ショップ

学びを深めるための書籍や、協会公認ベビーマッサージオイルなどが特別価格でご購入いただけます。

■ アタッチメント・ソサエティ

先輩インストラクターや同期受講生、担当講師と受講後も繋がれる当協会専用SNSです。

■ 教室紹介 掲載申し込み

教室紹介サイトへの登録ができ、集客にもつなげていただけます。

■ 優秀実践者 発表動画集

全国大会で表彰された優秀実践者の活動報告をご覧ください。



株式会社ロータスイイト / Studio+Lotus8 監修
一般社団法人 日本アタッチメント育児協会 認定

アタッチメントヨガ (for マタニティ & ベビー) インストラクター養成講座

<https://www.naik.jp>



お問い合わせ



一般社団法人
日本アタッチメント育児協会
育児セラピスト認定協議会

TEL : 052-265-6526 Email : info@naik.jp

〒456-0002 愛知県名古屋市中区金山町1丁目13-14 アールワン金山3F FAX : 052-265-6529