

Report

第三回 育児セラピスト全国大会

小さな一歩が生みだす奇跡

『あなたの一歩をあの子のために』



主催：一般社団法人 日本アタッチメント育児協会

後援：学校法人 大乘淑徳学園 淑徳短期大学

SYMPOSIUM

SYMPOSIUM

第三回 育児セラピスト全国大会

小さな一歩が生み出す奇跡
～あなたの一歩をあの子のために～

主催：一般社団法人 日本アタッチメント育児協会
後援：学校法人 大乘淑徳学園 淑徳短期大学

● はじめに

「第三回 育児セラピスト全国大会」の開催にあたり、今大会の後援を引き受けていただいた、学校法人 大乘淑徳学園 淑徳短期大学様と公益財団法人 日本生涯学習協議会様に、感謝申し上げます。

さて、2012年を締めくくり、2013年の新たなスタートを切る今大会も、とても熱心な方々と、素晴らしい時間を過ごすことができました。今回のテーマ『小さな一歩が生み出す奇跡 ～あなたの一歩をあの子のために～』は、まさに目の前の「あの子」のHappyのために、「たとえ小さな一歩でも、それは大きな奇跡につながると信じて、勇気を出して一歩を踏み出そう！」という意味が込められています。

地域の中で、こじんまりと、しかし着々と取り組まれているベビーマッサージ教室や、育児支援活動に焦点をあてることをテーマとしました。そうした小さな、しかし力強い活動が、全国のあちこちで行われることによって、Happyな子育て環境が全国に広がります。それは、まさに奇跡といえることであると同時に、現実に起こすことができることだと考えました。そして、実際に全国大会で皆さんが一堂に会した時、その思いは確信となりました。

学び、意見を共有し、協同して考え、最後に振り返り、明日の一歩を踏み出す。そんな機会であったと思います。参加された方は、この報告書を読んで、あの日を振り返ってみてください。そして、参加できなかった方は、本冊子を参考にしてください。そして、今年は、一緒に学び合いましょう。

一般社団法人 日本アタッチメント育児協会
代表理事 廣島 大三



井桁 容子先生の基調講演

第3回を迎える、今回の育児セラピスト全国大会は、「小さな一歩が生み出す奇跡～あなたの一歩をあの子のために～」をテーマに掲げ、NHK「すくすく子育て」でお馴染みの井桁容子先生の講演で幕開けをしました。

井桁先生は、東京家政大学のナースリールームにおいて、0～3歳を対象とした「理想の保育」を実践されており、その現場からの様々な実例を交えて、保育のあり方、育児のあり方について、深い示唆をいただきました。

育児の専門家として、地域の子育てを盛り立て、支援していく私たち育児セラピストにとって、井桁先生のお話から学ばせていただいたことは、山ほどありました。

特に、大人あるいは保育者が、子どもの行動を如何に肯定的に観てあげられるか、その重要性を改めて考えさせられました。

実例で、ナースリールームの、ある子どもが、トイレトロールを転がして遊んでいる光景の写真が出ました。そして、先生は、「この子どもの行動を、あなたはどう解釈しますか？」と問いました。

これを、学びのプロセスと解釈出来るかどうか、大人に問われています。子どもは、トイレトロールを散らかすために、このようなことをした訳ではないことは、冷静に考えれば誰にもわかります。

トイレトロールが転がることによって、筆で描いたように床一面にキレイな模様が出来上がる光景を「発見」したわけです。『たった一卷のトイレトロールで、このような世界を創ることができる』。この発見は、科学のめばえでもあり、想像力の広がりでもあるわけです。

子どもの行動をそのように「善く」解釈して、待ってあげて、その行動を認めてあげることによって、その子が持つ探究心や優しさ、几帳面さ、創造性に気づき、伸ばしてあげることが出来ます。それによって、子どもと保育士（あるいは親）のアタッチメント関係は、一層強固になります。



しかしながら、多くの保育現場では、こうした行動を反射的に、いたずらや問題行動と判断してしまいます。そのように「悪く」解釈してしまっ、叱ってしまえば、子どもが行った創造的な営みは「悪い行為」として子どもの心に残ってしまいます。本当は、「スゴイよ！せんせい、みてみて！」と誇らしげな気持ちを持っていたのに、それが否定されて混乱するのです。そんなことを繰り返すうちに、子どもは、混乱を避けるために、心を閉ざすことで適応するようになります。そこにあるのは、不安定なアタッチメント関係です。

「善く観てあげる」ことと、「悪く観てしまう」こと、出てくる結果は天と地ほどの差があります。それは、すべて大人にかかっている。そのことを、井桁先生は、具体的な実例をもって教えてくれました。



また先生から、もう一つ印象的な問いかけがありました。

「ごめんね」→「いいよ」
「かして」→「いいよ」
「仲間にいれて」→「いいよ」

セットで使っていませんか？

これは、目からうろこでした。言われてみて「ハッ」としました。

確かに、セットで使ってしまっていないですか。でも、よく考えてみてください。子どもなら「やだよ」と言いたいときだってありますよね。「ごめんね」だけでは、気がおさまらない時、集中して遊んでいる最中だから、今は「かしたくない」時、二人の世界で遊んでいて「仲間にいれたくない」時、あるはずですよね。

いつでも「いいよ」じゃなくていいんだよ。自分の「やだ」の気持ちをわかってもらって、それを認めてもらって、そのことに満足して、はじめて心のスペースが出来て「いいよ」が出てくるものですよ。このプロセスこそが、相手を思いやり、相手に共感するに至るプロセスです。まずは、自分が認めてもらわなければ、相手のことを想うことは出来ないのが人間というものです。

「セットで使っていませんか？」本当に考えさせられる問いかけでした。

そして最後に先生は、1～3歳までに「いたずら」や「やだ」と言った数が多い子ほど、土台が安定した倒れにくい子どもに育つのです！と締め括られました。

この考え方は、非常に深く本質的なものだと感じます。「いたずら」や「やだ」を多く経験するためには、それを待ち、認め、理解してくれる大人の存在が必要不可欠です。そうでないと、「多く経験する」ことは出来ません。そうして育った子どもは、自己肯定感が強く、思いやりがあって、やさしく、想像力豊かな安定した子になります。

「いたずら」や「やだ」を否定される環境では、子どもは、すぐにいたずらもしなくなり、「いいよ」といつも言うようになります。それは、自己防衛本能によって、諦めているのです。その結果、「いたずら」や「やだ」を多く経験することは出来ません。そして大人は、こういう子どもを「良い子」と呼びます。本当は、土台が小さくて倒れそうな子なのに、「良い子」にされてしまいます。

「良い子」でなんか、いなくたっていいのです。

先生の講演の後に、交流会で振り返りのワークショップを行いました。多くの保育関係の参加者が、自らの保育を内省し、「明日から少しずつでも理想の保育者を目指していきたい。」と決意を新たにしていました。

それだけでなく、そのために出来る具体的な行動として、【安易に叱ったり、子どもの行動を止めてしまったりしないで、まずは待つ「善く観てあげる」ようにする】というように、具体的な行動目標にまで落とし込んでくれている方が、何人も見られました。

本当に素晴らしい講演でした。井桁容子先生、ありがとうございました。



交流会・ワーク

午後からは、交流会を行いました。北は北海道、南は九州から、一堂に会したこの機会に、交流をしない手はありません。

そんなわけで、今年も、昼食会を兼ねた交流会を行いました。お食事は、昨年の交流会でとても好評だった「3p.m.さんじ」さんにデリバリーをお願いしました。



実は、講演をしていただいた井桁容子先生にも講師控室でお出ししたのですが、とても感動しておられました。どれぐらい感動していたかは、井桁先生のこの言葉に表れていました。

(オリーブが添えられたイタリア風おにぎりを食しながら・・・)

「わたしたちは、こういうお弁当が作れる人を、育てなければいけないですね。お弁当という枠にとらわれず、見た目を楽しませてくれて、健康に気遣った食材を選び、それを食べる人の気持ちになって包んでいる。そして美味しいだけでなく、既成概念にとらわれない味を実現している。」

もちろん、「3p.m.さんじ」さんのお弁当の素晴らしさがあってのことですが、お弁当の作り手の想いをここまで想像し、言葉に表現した井桁先生にも、私は感銘を受けました。この人は、人を褒める才能の持ち主だ！そう思い、思わず出た言葉は・・・

「すばらしい！」

井桁先生が、講演の中で「子どもたちによく言う口癖」として紹介していた、あの言葉です。「すばらしい！」。なんとも素晴らしい言葉ではありませんか。

そして、食事が終わったところで、交流会のメインであるワークショップを行いました。今回は、あらかじめ地域ごとにテーブルを分けて座ってもらいました。その目的は、情報交流だけでなく、今回の交流会を機に、実際の地域での「つながり」を生んでいただきたいという想いからです。

最初に、各テーブルごとに自己紹介を行いました。みなさん想像がつくと思いますが、わたしたちが行う自己紹介は、単なる自己紹介ではありません。テーブルを共にした人が、どんな人かが分かるだけでなく、メンバー間で、いつの間にか親近感が湧き、一体感が生まれることを願ったワークです。

実際、このワークを終えると、参加者の皆さんの表情は、とてもやわらかくなり、会話が自然と弾み、各テーブルが「色」を発するようになりました。実際に人が集まる「場」というのは、本当に面白いものです。



そして、今回の交流会のメインのワークを行いました。それは、各グループで、「来年に向けて、みんなで出来る何か」を、実際に実践できるレベルまで、具体的にまとめて、全員に発表し共有するというものです。

各グループが、活発に意見交換し、盛り上がりながら、話をまとめていきました。

あるグループは、メンバーの中に産科病院に勤務されている方がいて、通院されている妊婦さんと新米お母さんが沢山みえるので、その方たちのニーズに応えるイベントを開催すると発表しました。

あるグループは、メンバーで育児グッズを企画し、それを実際に作って売ってみよう、と考えました。

また、あるグループは、午前中に聴いた井桁先生の講演の中で、先生が紹介してくれた保育現場の事例を、「寸劇」にして、舞台公演しようと計画しました。

別のグループは、あるメンバーがハワイに部屋を持っているので、そこで「育児セラピスト勉強会 in Hawaii」を実施し、ついでにハワイでベビーマッサージ教室を開催しようかと計画しました。

さらに、病院看護師長のいたグループでは、その方の役職と伝手を使い、保健所と連携して、通常の出産が出来なかった母親のための母親指導とサポートをしようという案ができました。

他にも、さまざまな企画が行き交いました。そして、そのどれもが、実現可能であり、そのためのメンバーも集っていて、あとは「最初の一步」を踏み出すだけ、という状態で、ここまで高いレベルの「つながり」が生まれるとは、正直に言って、私も予想外でした。

この方々の実践報告をお聞きできるのを、心待ちにしています。そして、来年の全国大会で、これらの素晴らしい実践を、皆さんにご報告できることを願っています。

そして、最後に、恒例の集合写真を撮って、交流会が終了しました。



義援金の報告

交流会のあとは、全国大会シンポジウムのメインイベントである優秀実践発表会が行われました。ここで行われる発表は、シンポジウムに参加して、最も実になり、実践的な学びが得られるので、私自身、毎年楽しみにしているパートです。

実践発表の前に、東日本大震災の義援金募金の収支報告を行いました。

皆様からお預かりした義援金は、「Save The Children」に寄付させていただいたり、陸前高田の保育園に物資を寄付したり、被災地でのベビーマッサージ教室開校などのために、使わせていただきました。

うれしかったのは、物資を寄付させていただいた、陸前高田の下矢保育園の園児たちから、お礼のハガキをもらったことです。



義援金収支報告・使途

- ① 皆様からの義援金・・・・・・・・・・ 110,550 円
- ② (株) ハッピーチャイルド・・・・・・・・ 100,000 円
- ③ (社) 日本アタッチメント育児協会・・・・ 100,000 円

総合計：310,550 円

2011年10月6日

(社) セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンへ寄付・・ 110,550 円

2011年7月11日

陸前高田市 下矢保育園へ物品の寄付・・・・・・・・ 65,500 円
(サイクロン掃除機・CDラジカセ・扇風機・デジタルカメラ)

宮城県内でのベビーマッサージ教室用教材・・・・ 134,500 円
(セサミオイル25本・DVD24本・テキスト40冊)

義援金 使途合計：310,550 円

次に、被災地でのベビーマッサージ教室のボランティア活動を指揮してくださった島田恭子さん（白百合ベビーホーム施設長、育児セラピスト上級認定講師）に、活動報告をしていただきました。

実は、この活動は、昨年2011年の全国大会で、2012年に向けての活動を考えるワークショップの際に、島田さんのグループで発案されたのが、きっかけでした。島田さんは、発起人として、このプロジェクトを実現に導いた張本人です。

島田さんがまず行ったのは、乳児院施設長としてのネットワークによって、地元の児童相談所と石巻市の子育て支援課とつながることでした。そして、「ベビーマッサージ教室を開校することで、被災地のお母さんと子どもの心を癒す支援をしたい」、と訴えました。その結果、二か所の子育て支援センターと、一か所の児童館での開校が決定しました。

そして、2012年7月、ベビーマッサージオイルとインストラクションDVDを、当協会より支給して、島田さんと2人のABMインストラクターが現地に向かいました。

被災地でのベビーマッサージは、乳児だけでなく様々な年齢帯の子どもとお母さんが参加しました。被災地での子育ては、慌ただしく、なかなか子どもとゆっくり接する時間がない、と感じているお母さんが多く、少ない時間で、子どもとの密接した時間と交流ができるところに、ベビーマッサージの良さを感じていただいたようです。多くのお母さんが、「これからも続けていきたい」、「コミュニケーションの一つとして取り入れたい」という感想を抱いた、と報告してくださいました。



優秀実践発表会

優秀実践発表会では、全国の育児セラピストと ABM アタッチメント・ベビーマッサージインストラクターの方々から募った、実践報告の中から、特に象徴的で、皆さんでシェアしたい実践事例を報告していただいた、4分野4名の方を優秀実践者として選出し、表彰させていただき、実践報告をしていただきました。

今回の振り返りの中では、その概要をお伝えしていますが、4名の優秀実践者の発表内容のスライドについても、受講生専用サイト「アタッチメント・ライフ」内でシェア出来るようにしようと思っています。実際のスライドと併せて、この振り返りの報告を読んでもらうと、より深い気づきと発見を見出していただければと思います。

今年も、4名の優秀実践発表は、素晴らしいものでした。「育児」「保育」を軸に、様々な立場、様々な分野で、活躍する、たくさんの資格者の皆さんにとって、それぞれに参考にしていただける、あるいは刺激としていただける内容であったと思います。ぜひ、今後の活動にお役立てください。



01

アタッチメント
教室部門

峰 孝子 さん

facebook を活用して、
口コミや人の輪をうまくつなげた教室運営。

最初は、アタッチメント教室部門・優秀実践者の峰 孝子 さんの発表です。

峰さんは、お母さんの立場で、ABMアタッチメント・ベビーマッサージインストラクター資格を取られ、アタッチメント・ベビーマッサージ教室を自宅や子育て支援センターで開いて活動されています。

峰さんは、市の子ども家庭支援センターで、「ベビーマッサージ講習会」を行い、その縁を、自宅のベビーマッサージ教室につなげ、同じくらいの月齢の子を持つ地域のお母さんたちが、集まり、話をして、相談できる場を作るといふ、地域に根をはった活動をされています。



また、facebook（インターネットのソーシャルメディア）を、非常にうまく活用されておられました。その日の教室の様子や一言アドバイスを、facebook にアップして、「いいね！」を押してもらい、参加者同士で共有するというものです。これによって、参加者の口コミや紹介が起きやすくなり、人の輪がうまくつながる流れができています。

峰さんが素晴らしいのは、こうした「人のつながり」を、きちんとデザインして、実践に落としこんでいる点です。これは、他の教室を運営しているインストラクターの方々、特に、峰さんのように自宅でベビーマッサージ教室を開校している方には、非常に参考になると思います。

02

保育・幼児教室
部門

儀賀 栄子 さん

「親子のアクティビティ」を企画して、 親教育も視点に入れた母親教室。

次は、保育・幼児教室部門・優秀実践者の儀賀 栄子 さんです。儀賀さんは、子育て支援センターに勤務されており、公の立場から文字どおり、地域の子育てを支援していらっしゃいます。もともとは、保育の現場におられ、異動によって、現職に就いておられます。

それまでは「子どもの保育」を実践する立場であったものが、「親子の支援」を提供する立場に変わりました。自分が、直接保育するのと、お母さんが保育するのを助けるのとでは、全く違います。

そんな中で、儀賀さんが素晴らしいのは、センターの運営理念を掲げて、それに沿った様々なアクティビティを、お母さんに提供していることです。様々な年齢帯、様々な親のニーズに対応するために、いろんな角度から「親子のアクティビティ」を企画実行されています。さらに「親教育」の視点も取り入れられており、セミナーや母親教室なども実施されています。

儀賀さんの実践事例は、同様の立場の方にとっての道しるべになるだけでなく、子育て支援センターとつながって活動するインストラクターの方にとっても、自分の出番を見出すきっかけになるのではないかと思います。



03

医療・看護部門

杉原 美代子 さん

外に出かけられないお母さんのために、 産科医院で教室を開いて、 地域の子育て支援のハブになる。

次は、医療・看護部門・優秀実践者の杉原 美代子 さんです。舛本産婦人科医院という地元でも大規模な産科医院の看護師さんという背景から、院内で教室を開校しています。また、個人の活動として、「育（hug）の会」を主宰しており、地域の親子のハブとなる役割を担われています。

杉原さんが素晴らしいのは、現場の産科医院を活かし、医院を地域の「子育て支援のハブ」として機能させている点です。産科医院には、妊産婦から、子どもを産んで間もないお母さんが、たくさん集まります。そうしたお母さんに、ベビーマッサージをはじめとする、教室を開校してあげることによって、診察や診療以外の目的で、医院に来る目的を作ってもらわれています。それによって、お母さんたちは、同じくらいの年齢の子を持つ仲間と、話す場を得られ、そして、杉原さんという「おばあちゃんの知恵袋」を得ることが出来るのです。

子育て支援において、積極的に支援センターなどに来られるお母さんは、比較的安心です。深刻なのは、外にでかけられない（その気力もない）お母さんです。そうしたお母さんにとって、自分が子どもを産んだ産科医院で行われる教室は、行きやすいはずなのです。

いま、この杉原さんの事例のように、産科医院や小児科医院、歯科医院などが教室を開校し、親子が、診察や治療以外の目的で医院に集い、結果的にその医院が、地域の子育て支援のハブになっている、というケースは、着実に増えています。

私を知る一部の事例でも、産科医院では、広島舛本産婦人科医院、小児科医院では、岐阜のキッズクリニックありす、歯科医院では愛知の岩井歯科などがそのケースで、当協会の資格者が活躍しています。



子育て支援のあり方や行方を模索する道筋を作るための参考にもなる、 子育て支援の一環・「親支援活動」。

最後は、子育て支援部門・優秀実践者の川島 美保 さんです。川島さんは、高知大学で、看護師養成をしている大学講師で、大学における地域支援ボランティアの一環として、子育て支援団体「アンスリール」を主宰しておられます。

川島さんは、大学講師という立場から、子育てにおける「知識」の重要性を訴えておられました。「子育ては、知識でするものではない」と言われることもありますが、現代の子育てにおいて「知識」があるのとないのとでは、大きな違いがあります。川島さんが注目したのは、「Parenting Education (PE)」という概念です。これは、情報・スキル・経験・振り返りという要素から構成される「親支援活動」です。

この活動の実践において、アタッチメントをはじめとした、育児セラピストの知見を伝える活動を行っておられます。

川島さんの素晴らしい点は、「企画力」、「説得力」、「学ばせ力」の三つの視点が、しっかりとプロジェクトに盛り込まれている点です。「企画力」とは、イベントの企画立案とその構成です。「説得力」というのは、学びの背景の持って行き方や説明の仕方です。「学ばせ力」というのは、体験型ワークショップや振り返りなどを意図的に組み込んで、学びをより深めるための工夫です。

川島さんの実践事例は、子育て支援そのものの在り方や行方を模索するために、「何を、どのように進めていくと良いのか」についての道筋を作る参考になると思います。その意味で、すべての子育て支援に関わる方にとって、参考にしていただける事例だと思います。



※川島さんは、平成 25 年 3 月に、高知大学を退職されており、現在は、日本赤十字豊田看護大学で、ご活動をされております。

振り返りのワーク

講演、懇親会、グループワーク、優秀実践発表会と進み、最後に、この日の学びや発見の総括をするための振り返りを行いました。振り返りをするにより、そこから新たな意味や解釈を知り、明日からの立ち位置や行動の指針を得ることができます。

ある人は、井桁容子先生の保育の現場からの知見を聴くことで、理想の保育と現状の保育、自分自身の保育について考えるきっかけを得ました。またある人は、たまたま同じテーブルに座った人とグループワークに取り組むことで、人と人がつながる瞬間を実感し、同時に頼もしい仲間を得ました。またある人は、優秀実践発表者に大いに刺激され、自分の場でも取り組んでみようという大きなエネルギーと具体的手法を得ました。

振り返りは、それらを、もう一度思い出し、そこに解釈を与え、さらに次の行動の道筋を建てるものです。

そして、全国大会が終了した時には、参加者たちは皆さん、次の自分、来年の進化した自分をはっきりとイメージしながら、エネルギーチャージをして帰って行かれる姿を見送ることができました。そんな一人ひとりの参加者の後ろ姿を見て、「未来は明るい！」と確信することができました。



全国大会1日目は、スキルアップ講座として、「アタッチメント・ヨガ インストラクター養成講座」を開催しました。

この講座は、「Yoga meets 心理学」をコンセプトに、「心理学」と「育児」を専門とする日本アタッチメント育児協会が、「ヨガ」の専門家である Lotus8 監修のもとで独自に開発したプログラムです。これまでのような、ポーズを重視したヨガではなく、お母さんと赤ちゃんが一体感を感じ、つながることによって、アタッチメントを育むことを重視した、マタニティ&ベビーヨガです。

アタッチメント・ヨガ インストラクター養成講座

■ ヨガ心理学

アタッチメント・ヨガ インストラクター養成講座は、「Yoga meets 心理学」、つまり『ヨガと心理学の融合』をコンセプトにしています。

ですから、この「ヨガ心理学」という単元は、この講座の骨組みであると言えます。ここでは、これまで抽象的に語られてきた「ヨガによって起こる、ある種の心理的な作用」や、ヨガを求める人の「心理的要因」といったものを、心理学で解釈し論理的に読み解いていきます。



まず、ヨガを心理学的に見た時に、「すばらしい！」と確信したのは、ヨガの語源です。それは「Yuj (ユジュ)」というサンスクリット語で、「つながる」という意味を持っています。この概念について、深く知れば知るほど、心理学で言うところの「アタッチメント」と極めて密接に関係していることが分かります。簡単に言えば、ヨガのポーズや呼吸法によって得られる「つながり」とは、まさに「アタッチメントである」、ということです。

だからこそ、アタッチメントは、妊婦さんとおなかの赤ちゃん、産んで間もないお母さんと赤ちゃんにとって、特にかげがえのない価値があるものなのです。お母さんと赤ちゃんという二者に焦点を当てると、ヨガによって生まれた「つながり」というのは、すべてアタッチメントの育みへとつながっていくのです。

これこそが、これまでのマタニティヨガやベビーヨガとは、決定的に違うところであり、ヨガが心理学に出会ったことによって、はじめて生まれた価値と言えます。

では、その価値とは、具体的にはどんなものなのでしょうか。

- ・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
- ・妊婦のつわりが軽減する
- ・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が得られる
- ・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

この単元では、アタッチメントの基礎を学び、さらに、それが母子に対して、どのように作用するのかを学びます。そして、ヨガのポーズとその意味を心理学的に解釈することで、ヨガと心理学がどのように関わり、融合していくのかを学んでいきます。



■ カウンセリング・対人援助

さらに、この講座では、ヨガを求める人の「心理的要因」を学び、教室に来る生徒さんに対する対人援助法を学びます。

ヨガを習う人の理由は、人それぞれでしょう。健康のため、ダイエットのため、ストレス発散のため、心の安定のため・・・では、マタニティヨガやベビーヨガに焦点を当てた場合どうでしょうか？

第一に来るのは、「ハッピーで安全な出産」と「ハッピーで楽しい子育て」を実現するためでしょう。心理学で言うと、表の顕在的な欲求です。実は、これに対応するように、裏の潜在的な欲求というものが、人にはあります。こちらは、本人さえも意識していないことも多いものです。

それは何かというと、「出産に対する漠然とした不安」や「これから始まる子育てに対する不安」「自分は親になれるのかという不安」でしょう。マタニティヨガ、ベビーヨガを習いに来るお母さんの多くは、この「不安」という心理要因を、ハッピーな表の欲求の裏に隠し持っているのです。

インストラクターは、生徒が、意識せずそうした「不安」を抱えてやってくることを知っておく必要があります。またそうしたお母さんたちにどのように対応すると良いのかを知っておく必要があります。この單元では、臨床心理の基礎知識を学ぶことで、人間心理を学びます。その上で、生徒への対応方法を「対人援助法」として学び、円滑な教室運営、より生徒にとって意味の深い場づくりが出来るように導きます。



■ ヨガ・インストラクション

「アタッチメント・ヨガ インストラクション」では、実際のヨガのポーズと呼吸法を習います。また、それぞれのヨガにおける意味を習います。

まず大前提として、アタッチメント・ヨガは、そのポーズにおいて、これまでのマタニティヨガとは全く別のコンセプトを持っています。これまでのマタニティヨガというのは、どこまでなら大丈夫かを、解剖学に照らして、体と対話しながら取り組まないと、おなかが張ってしまったり、切迫流産や切迫早産のリスクを伴うポーズがあるため、ヨガ上級者のものとされてきました。

しかし、私どもが心理学的に見て「妊婦と赤ちゃんにとって素晴らしい！」と確信したのは、上級者向けの難解なポーズによるものではありませんでした。むしろ、ヨガの語源「Yuj (ユジュ)」に由来する「つながる」というヨガ本来の目的こそが、妊婦と赤ちゃんにとっては、かけがえのない価値があるものでした。

大事なのは、妊婦さんとおなかの赤ちゃんが「つながる」ことであり、そのために重要なのは、リラックスを促す呼吸法と、つながりを感じることで出来る簡単なポーズであると結論付けました。

こうして、これまでのマタニティヨガやベビーヨガとは違う全く新しいコンセプトとして「心理学+ヨガ」を掲げ、妊婦の体や胎児に影響を及ぼす可能性のある難解なポーズは一切なくし、ヨガ初心者でも、安心して取り組めるヨガを創りました。それが「アタッチメント・ヨガ」です。



ですから、アタッチメント・ヨガは、呼吸法に重点を置き、動きは少なくおとなしいポーズで構成されています。まずは、最も重要な呼吸法について、そのやり方から、考え方、誘導の仕方を習います。次にポーズについても、やり方だけでなく、そのポーズの意味や考え方と、その誘導の仕方を習います。

実は、このアタッチメント・ヨガの監修をした、ロータスエイト代表の橋村さんやインストラクション講師の佐藤先生によれば、呼吸法中心の大人しいポーズで構成された、このアタッチメント・ヨガは、結果として「本来の純粋なヨガ」になっており、「心を浄化」する作用がとて高い、との評価をもらっており、まさにマタニティ&ベビーのためのヨガにふさわしいものとなりました。



■ ヨガ概論

また、この講座では、すべてを学び終えた後、ヨガの歴史やヨガの基礎知識を「ヨガ概論」として、講座終了後にDVDで学びます。ヨガでは、まずはやってみて、その後で理屈を学ぶのが順序です。ですから、まずは、インストラクションでヨガをやってみて、その後で、ヨガの概論を学ぶことで、より深い学びと発見を誘発します。

ヨガ概論DVDでは、「ヨガとは何か?」という哲学的問いにはじまり、ヨガの成り立ちと歴史、様々なヨガの種類を学びます。そして八支則やチャクラといったヨガに不可欠の概念について、その意味や考え方を学び、ヨガの日常生活での活かし方までを学びます。





アタッチメント・ヨガ 受講生感想

- 出産・育児にあたり、大切な部分を
確認していける内容だと思います。

自分が想像していたものと、ヨガのイメージも目的や内容も違い、目からウロコの側面が沢山あった講座でした。出産・育児にあたり、とても大切な部分を確認していける内容だと思います。自分の今後の出産にも役立てていきたいと思いました。

- 体が温かくなるような感じが
体験できてよかったです。

講義の内容もですが、実際に呼吸法や、ヨガを行う中での自分自身を感じたり、体がポカポカ温かくなるような感じやリラックスできる状態を体験することが出来てよかったです。

(助産師・東京都)

- 私自身もヨガをやっていきたく
思いました。

ヨガがとても気持ちよかったです。今までマタニティ・ヨガのレッスンをしていて、もやもやとした部分が、アタッチメント・ヨガの講座で解消されました。

教室に参加される妊婦さんに知識として伝えていき、妊婦さんの自信となるようにしたいです。また、ヨガを受けた心地よさを忘れずに伝えていけるように、私自身もヨガをやっていきたく思いました。

(マタニティヨガインストラクター・
兵庫県 40代)

- 「カウンセリング5段階」を
今後活用したいと思います。

助産師という職業柄、ゆっくりと相手の話を聴き、アドバイスしてしまふことがありました。今回は、「カウンセリングの5段階」などを学ぶことから、必ずしも、アドバイスの必要はなく、相手が自分自身で活路を見出す手助けをすること、『知る→近づく→認める→共感する→明日への一歩・未来への一歩』を引き出すことの大切さが良く分かりました。今後活用していきたいと思います。

(助産師・富山県 30代)

- 人生において、大変ためになる
講座だと思います。

ヨガインストラクターということで、どのような感じかと思っていましたが、実際に講座を受けてみると、ヨガを教えるにあたり、私でも安心して教室を開けそうだと感じました。幼児からの心のケアがとても大切だと学ぶことが出来、人生において大変ためになる講座だと思います。

(会社員・東京都 40代)

- アタッチメントとつくものは、
根底にあるものは同じ

ヨガという、自分には絶対に縁がないと思っていた世界に思い切って踏み込んでみました。まだまだ奥が深くて知りたいことがいっぱいだと思う反面、「アタッチメント●●」とつくもののすべて根底にあるものは同じだということが分かりました。お母さんと子どもたちの笑顔のために自分の出来ることから始めます。

(家庭的保育者・東京都 50代)

【発行元】



一般社団法人 **日本アタッチメント育児協会**

【発行所】



株式会社 **ハッピーチャイルド**

〒460-0022

愛知県名古屋市中区金山 2-15-14 パックス金山 4F

TEL : 052-265-6528 FAX : 052-265-6529

・2013年 10月 5日 第1刷発行