

## 実践報告

## 助産師が行うマタニティヨーガの実践と今後の課題

江泉奈緒 Nao Eizumi\* ・ 関口さおり Saori Sekiguchi\*

\*アルテミスウィメンズホスピタル

妊婦にとって助産師との継続的な関わりが不安軽減に繋がり、分娩・育児に主体的に臨むよう働きかけることができると考えられている。スポーツインストラクターによるヨーガクラスを開催している病院において、助産師が担当するヨーガクラス（以下、助産ヨーガ）を開設し3年が経過した。そこで、今後の運営の充実化を目的として助産ヨーガの評価を行った。

評価は助産ヨーガを受講した375名の無記名自記式質問紙調査により行った。その結果、妊娠30週以降の妊婦・初産婦の受講割合が多かった。また、「リラックスできた」「参加者同士や助産師と話せてよかった」という感想が多かった。

助産ヨーガは心身面のリラックスだけでなく、妊婦同士や助産師との交流の場として活用され、保健指導的役割を担っているとともに、妊婦の不安解消にも繋がっていると考えられた。助産ヨーガを通して妊婦が本来持つ能力を引き出し、快適な妊娠期を過ごせるよう支援していきたい。

---

キーワード：マタニティヨーガ、産前ケア、助産師

## I. はじめに

「健やか親子 21（第2次）」<sup>1)</sup>の中で妊娠・出産について満足している者の割合の向上が目標に挙げられ、分娩が妊産婦にとって満足のいく体験となるよう支援することは、国としての取り組みとなっている。分娩の満足度は、その後の育児行動にも影響するため、妊婦自身が心身の変化を受け入れ、どのような分娩・育児をしたいかをイメージすること、疑問や不安を軽減し快適な妊娠期を過ごすことが重要である。助産師は、妊婦がそれらに主体的に取り組めるよう支援していくことが求められている。

武田<sup>2)</sup>は、妊娠時期を快適に過ごすことは、精神活動の低下やストレスを軽減する意味でも大切であり、そのための運動指導や教育が必要であると述べている。この運動指導や教育に

関する取り組みのひとつとしてマタニティヨーガがある。

マタニティヨーガは、妊婦の身体感覚を磨き分娩時に自ら主体的に動くことに役立つとされ、その効果としてリラクゼーションが人間の身体に好影響を及ぼすこと<sup>3)</sup>、ヨーガによって身体機能が向上すること<sup>4,5)</sup>が、これまでのいくつかの研究で報告されている。松井<sup>6)</sup>は、マタニティヨーガは運動習慣のない妊婦でも安全に運動ができ、また自分の内面や心の奥深い部分に触れ、胎児と向き合う貴重な時間を作り、自己管理意識を高めるのに効果的であると述べている。さらに、飯島<sup>7)</sup>は、マタニティヨーガは継続することによってお産への不安が解消され、自分の身体に向き合うことで肯定感情が生まれ、自分のお産を考えて主体的となり、

自分なりに満足したお産ができ自己成長に繋がると述べている。

当院では、2013 年よりスポーツインストラクターによるマタニティヨーガクラス（以下、マタニティヨーガ）を、2016 年より病棟助産師によるマタニティヨーガクラス（以下、助産ヨーガ）を運営している。既にマタニティヨーガクラスを開催している病院で、助産師が担当するヨーガクラスの開設に至るまでには、「違いがわからない」「あえてやる必要があるのか」など批判的意見もあった。当院では、病棟助産師が妊娠中に妊婦と関わりを持てる機会は、母親学級と助産外来（後期に 1 回、外来助産師は担当しない）で、いずれも希望者のみである。助産外来で、「運動したいと思っているが、どの程度動いてよいかかわからない」「妊娠・出産に関する医学的知識のある人のもとで運動する機会があるといい」「不安はあるが表出する機会がなかった」「もっと早く助産師さんと話したかった」などの意見があった。病棟助産師も、妊娠初期からの継続した関わりを持つ必要性を感じ、その解決策のひとつとして助産ヨーガを企画した。またヨーガを通して、継続的な関わりだけでなく、妊娠に伴う心身の変化に向き合い受け入れることで、妊婦自身が主体的に分娩・育児に臨む準備ができると考え、助産ヨーガの開設に至り、3 年が経過した。

そこで助産ヨーガの評価を行い、より良いクラス運営に繋げることを目的として調査を行った。

## II. 用語の定義

### 1. ヨーガとは

元来のヨーガは、古代インド発祥の伝統的な宗教的修行法で、心身を鍛練によって制御し、精神統一をはかろうとするものである。現代のヨーガは、宗教色を排し、身体的ポーズを中心にしたエクササイズと、呼吸法・瞑想によって精神集中をはかろうとするものである。

ヨーガ体操は、呼吸に合わせ、反動を使わず

筋肉をゆっくり伸ばすことを特徴とする全身運動である。その目的は、身体感覚を養い、自身の心身の状況を把握する「自分を知る」こと、心と身体をリラックスさせ、健康的で充実した生活を送ることである。

### 2. マタニティヨーガとは

本報告でのマタニティヨーガとは、スポーツインストラクターが行うマタニティヨーガクラスのことを言う。本報告でのマタニティヨーガの担当者は日本カルチャーヨガ協会に所属している。日本カルチャーヨガ協会は、埼玉県所沢市を拠点にし、Awake Yoga という名称でスタジオや出張にて（公民館や産婦人科など）ヨーガクラスを行っている。

Awake Yoga は、あらゆる人（妊婦・高齢者・要介護者・病人）を対象に無理なくできるポーズを行う。身体に意識を集中して行い、運動のプログラムを最も大切にしている。メンタルバランスを保つために、腹式呼吸法・バランス呼吸法・完全呼吸法・メディテーションを行う。

### 3. 助産ヨーガとは

本報告での助産ヨーガとは、助産師が行うマタニティヨーガクラスのことを言う。本報告での助産ヨーガの担当者は、日本マタニティヨーガ協会に所属している。日本マタニティヨーガ協会は、産婦人科医と助産師で始めた団体で、安産を目指す女性のためにマタニティヨーガを通して、より良い妊娠・出産を支援することを目指している団体である。

## III. 当院・ヨーガクラスの紹介

### 1. 病院紹介

当院は東京の多摩地区北東部に位置する東久留米市にある病院であり、5 年前に隣接する清瀬市から移転した。病床数は 60 床で、年間分娩件数は 1400-1500 件あり、帝王切開率は 15%前後（現在は 20~25%）、無痛分娩率は 10%前後（現在は 15~20%）である。

### 2. ヨーガクラスの紹介

#### 1) マタニティヨーガの紹介

本クラスは、日本カルチャーヨガ協会所属のインストラクター（全米ヨガアライアンスなど各マタニティヨガ指導者養成コース終了者）が担当し、2013年8月より運営している。担当者は、スポーツヨガインストラクター1名で、クラスの時のみ来院している。クラスは週2回（月・金（午前））で、受講費500円である。受講者の妊娠週数は16～36週未満の妊婦（現在は16週以上の妊婦）であり、予約可能な最大人数は15名である。

内容は、ハタ・ヨーガというジャンルをベースに、3回深呼吸する程度ポーズをキープする。易しくシンプルなポーズをじっくりキープすることで、筋肉の緊張を無理なくほぐすことができる。身体の構造、筋肉の働きなどと併せてポーズの効果効能をわかりやすく伝えている。音楽を流し、瞑想を取り込んだリラクセスできるプログラムである。

ヨーガ体操の注意点などのお話しとヨーガ体操で75分（1回のリラクセス時間含む）である。場所は、約75㎡のホールで、受講人数分のヨーガマット（病院で準備している）を使用している。ハイレゾの音楽を流し、照明をつけて行っている。

受講希望者は、妊婦健康診査（以下、妊婦健診）時に口頭で医師の許可をもらうよう周知している。受付時に医師の許可をもらっているか確認し、初回時のみ同意書に署名をいただいている。同意書の内容は、「体調がすぐれない場合、主治医から安静の指示があった場合にはレッスンに参加しないこと」「レッスン参加にあたり事故、怪我、病気、盗難などがあつた場合には講師や病院に責任を問わないこと」などで構成しており、受講希望者に氏名、住所などを記載していただいている。同意を得られない場合には、受講はできない。

## 2) 助産ヨーガの紹介

本クラスは、日本マタニティヨーガ協会認定インストラクターが担当し、2016年4月より運営している。担当者は、病棟助産師1名（現

状、クラス実施可能者は2名）で、クラスは月2回（第2・4金（午後））で、受講費500円である。受講者の妊娠週数は、16週～正期産（陣痛発来中も可能）であり、予約可能人数は12名である。

内容は、体操・呼吸・リラクセス・瞑想から構成している。クラス前に呼吸の仕方・ヨーガ体操の注意点などをお話し、ヨーガ体操が約60分（3回のリラクセス時間含む）、座談会が15～30分（受講人数による）で、約90分程度の時間を要する。

ヨーガ体操は、日本マタニティヨーガ協会の基本プログラムで構成し、受講者の状況に応じて、応用編・ペアのポーズに一部変更しながら行っている。ヨーガ体操後には座談会を行い、受講者全員が輪になり、全員にひとつ感想や意見、相談などを述べてもらっている。（表1）

（表1）助産ヨーガの基本プログラム

時間（分）	内容	詳細
5分	受付 クラス開始 オリエンテーション	体調のチェック・同意書の記入と確認 呼吸の仕方 ヨーガ体操の注意点について
18分	座位のポーズ	花のポーズ 片脚ずつの開脚 開脚のポーズ 両脚の裏を合わせるポーズ しゃがみ込みのポーズ
3分	リラクセス	※シムス位など楽な姿勢で横になって休む
12分	立位のポーズ	立位での合掌 立って背中を伸ばすポーズ 骨盤の斜傾運動 立って体をねじるポーズ 前屈
5分	リラクセス	
15分	四つん這いのポーズ 仰臥位のポーズ	猫のポーズ 猫の変形 寝て体をねじるポーズ 寝て膝を開くポーズ 仰向けに寝て膝を内に折るポーズ
5分	リラクセス	
5分	呼吸法 瞑想	カバーラ・パーティの呼吸法 月と太陽の呼吸法
20分	座談会 アンケート記入	※全参加者が輪になって、全員に感想や意見、相談など一言述べてもらう

担当者：日本マタニティヨーガ協会認定インストラクター（病棟助産師）1名

場所は、マタニティヨーガと同じ約 75 m<sup>2</sup>のホールで、ホール全体に絨毯を敷き、1 人につき 2 つのクッションを使用している。音楽は、自分自身に集中できるようにするため流さずに、照明をつけて行っている。

受講希望者は、妊婦健診時に口頭で医師の許可をもらうよう周知している。受付時に、医師の許可をもらっているか確認する。医師の許可を取り忘れた受講希望者に関しては、担当助産師が妊娠経過をカルテより情報収集しており、当日の症状を確認し、受講可能か判断している。また自己責任において受講することを説明し、同意が得られれば受講可能としている。いずれの場合も初回時のみ同意書に署名をいただいている。同意書の内容は、「受講する前に医師の許可を得ること」、「体調の変化がある場合には、レッスンを中断し医師の診察を受けること」「体調がすぐれない時、クラス開始より 15 分過ぎた場合には、受講不可であること」「所持品の管理について」などで構成しており、受講希望者に署名をいただいている。同意を得られない場合には、受講はできない。

※2017 年 7 月より両クラスとも受講費 1000 円に値上げしている。

#### IV. 方法

1. 調査方法：助産ヨーガ終了後、無記名自己記入式質問紙を用いて調査した。

2. 調査期間：2016 年 4 月～2018 年 9 月

3. 調査内容

主な調査内容は、対象者の基本情報（年齢、妊娠週数、初経の別、助産ヨーガ受講回数）、助産ヨーガを知ったきっかけ（複数回答）、助産ヨーガ受講のきっかけ（複数回答）、受講した感想・要望・意見（自由記述）とした。

4. 調査対象：助産ヨーガを受講した妊婦 375 名

5. 倫理的配慮

本調査は、「人を対象とする医学系研究に対する倫理指針」、「看護研究における倫理指針」を遵守している。調査依頼時に口頭で説明し協

力依頼するが、回答をもって同意とみなし、また、調査参加への自由意思を確認している。

#### V. 結果

助産ヨーガを受講した 375 名に質問紙を配布し、375 名（回収率：100%）より回答を得た。なお、複数回受講時も同じ質問紙を配布し、回答を得た。

##### 1. 受講者の概要

初経の別は、初産婦は 278 名（74%）、経産婦は 97 名（26%）であった。

年齢は、平均（±標準偏差）33.51 歳（±4.27）で内訳は、20～24 歳は 1 名（0.3%）、25～29 歳は 69 名（18.4%）、30～34 歳は 141 名（37.6%）、35～39 歳は 129 名（34.4%）、40 歳以上は 35 名（9.3%）であった。

妊娠週数は、平均（±標準偏差）32.66 週（±5.18）で内訳は、20 週未満が 9 名（2.4%）、21～24 週が 35 名（9.3%）、25～29 週が 36 名（9.6%）、30～34 週が 123 名（32.8%）、35～36 週が 68 名（18.2%）、37 週以降が 104 名（27.7%）であった。

受講回数は、初回が 270 名（72%）、2 回目が 77 名（20.6%）、3 回目が 25 名（6.4%）、4 回目が 3 名（0.8%）であった。（表 2）

##### 2. 助産ヨーガを知ったきっかけ、受講したきっかけ（複数回答可）

助産ヨーガを知ったきっかけは、病院のホームページ 260 名（69%）、外来や掲示物・チラシ 35 名（9.3%）、人に勧められた 23 名（6.1%）、助産師外来で勧められた 35 名（9.3%）、医師に勧められた 4 名（1.1%）、その他 5 名であった。（表 3）

助産ヨーガ受講のきっかけは、安産を目指したい 266 名（30%）、興味があった 201 名（22.8%）、助産師がやっている 148 名（16.7%）、体づくりをしたい 135 名（15.2%）、体が硬い 104 名（11.7%）、その他 32 名（3.6%）であった。その他は、腰痛がある 4 名、リフレ

ッシュ 3 名、運動不足の解消 3 名、恥骨痛がある 1 名、肩こりの解消 1 名、体重増加予防 1 名、冷え性改善 1 名、前回の参加がよかった 5 名、他の妊婦や助産師と話したい 3 名などの内訳であった。(表 4)

### 3.助産ヨーガ受講の感想・要望(自由記述より)

受講した感想は、「リラックスできた」155 名(30.7%)、「クラス後の座談会で他の受講者や助産師と話せてよかった、アドバイスがよかった」99 名(19.6%)、「自宅でもやりたい」63 名(12.5%)、「気持ちよかった」50 名(10.0%)、「普段の体操・呼吸法が参考・勉強になった」35 名(6.9%)、「呼吸に関すること(意識できた、普段浅いことに気付いたなど)」28 名(5.5%)、「自分の体がわかった(硬さ・ゆがみなど)」25 名(5.0%)、その他 10 名程度の回答は、「参加して良かった」「出産に役立つ(安産を目指したい)」「体を動かすきっかけになった」「ゆっくりで無理なくできた」「胎動をよく感じた」などであった。(表 5)

意見や要望は、「回数を増やして欲しい」24 名(6.4%)、「時間帯・曜日を増やして欲しい」13 名(3.5%)、その他 5 名程度の回答は、「音楽を流して欲しい」「外の音・声がうるさい」で、1~2 名の少数回答は、「もっと強度が欲しい」「お産についてもっと教えて欲しい」「系列クリニックに案内が欲しい」「ポーズがどんな効果があるのか説明があるといい」であった。

(表 6)

## VI. 考察

### 1.受講者の概要

本調査に参加した受講者は、年齢や初経の別より日本の平均的な妊婦の母集団と言える。初経の別では、初産婦の受講が多く、経産婦より時間的な余裕があり不安も多いためではないかと考えられる。妊娠週数は 30~38 週が多く、正期産でも受講可能であり産前休暇を取得後に受講していることが多いと考えられる。

助産ヨーガは、妊娠初期から分娩・育児に向

(表 2) 対象者の概要 n=375 名

	n	%	平均	標準偏差
受講回数				
初回	270	72		
2 回目	77	20.5		
3 回目	25	6.7		
4 回目	3	0.8		
年齢			33.51	±4.27
20~24 歳	1	0.3		
25~29 歳	69	18.4		
30~34 歳	141	37.6		
35~39 歳	129	34.4		
40 歳以上	35	9.3		
初経の別				
初産	278	74		
経産	97	26		
妊娠週数			32.66	±5.18
20 週未満	9	2.4		
21~24 週	35	9.3		
25~29 週	36	9.6		
30~34 週	123	32.8		
35~36 週	68	18.2		
37 週以降	104	27.7		

(表 3) 助産ヨーガクラスを知ったきっかけ(複数回答可)

	n	初回	2 回目	3 回目	4 回目
病院のホームページ	260	188	51	18	3
外来、掲示物・チラシ	35	27	7	1	
人に勧められた	23	15	5	3	
助産師外来で勧められた	35	11	5	3	
医師に勧められた	4	4			
その他	5	5			

(表 4)助産ヨーガクラスを受講したきっかけ(複数回答可)

	n	初回	2回目	3回目	4回目
安産を目指したい	266	197	49	17	3
興味があった	201	153	30	15	3
助産師がやっている	148	106	28	12	2
体づくりをしたい	135	104	17	11	3
体が硬い	104	77	18	8	1
その他	32	25	7		

その他の項目の内訳は、「腰痛がある」4名、「リフレッシュ」3名、「運動不足の解消」3名、「恥骨痛がある」1名、「肩こりの解消」1名、「体重の増加予防」1名、「冷え性の改善」1名であった。2回目以降の内訳は、「前回の受講がよかった」5名、「他の妊婦や助産師と話したい」3名であった。

(表 5)助産ヨーガクラス受講の感想(自由記述)

	1回目	2回目以降
リラックスできた	116	39
(前回よりリラックスできた)		18
自宅でもやりたい	51	12
気持ちよかった	45	5
座談会で他の受講者や助産師と話せてよかった	63	36
普段の体操・呼吸法が参考・勉強になった	29	6
前回と違うポーズがあってよかった		6
呼吸に関すること	26	12
(意識できた・普段の呼吸の浅さに気付いたなど)		
自分の体がわかった	25	3

その他、「参加してよかった」「出産に役立つ(安産を目指したい)」「体を動かすきっかけになった」「ゆっくり無理なくできた」「胎動をよく感じた」「マタニティヨーガよりゆったりできた」などであった。

け心身の準備をしていくことを目的に、妊娠初期から妊娠末期まで受講できるプログラム構成としている。本調査の結果、30 週末満の妊婦の受講が少なかった。わが国の労働力人口総数に占める女性の割合が 43.7%に達し<sup>8)</sup> 勤労妊婦も増加していること<sup>8)</sup>、クラスが平日のみの開催であることが原因として考えられた。

受講回数については、1 回のみ受講が多数

(表 6)助産ヨーガクラスへの意見・要望(自由記述)

	1回目	2回目以降
回数をふやして欲しい	18	6
時間帯・曜日を増やして欲しい	8	5
音楽を流して欲しい	5	
外の音・声がうるさい	5	
2 回目は外の音を気にせず自分に集中できた		3

1~2名の少数回答は、「もっと強度が欲しい」「お産についてもっと教えて欲しい」「呼吸法をもっと教えて欲しい」「系列クリニックに案内が欲しい」「ポーズがどんな効果があるのか説明があるといい」であった。

であり、2 回目、特に 3 回目以降の受講が少なかった。受講者の意見の中には、「助産ヨーガは月 2 回なのでマタニティヨーガを受講していた」などもあった。ヨーガ開催日が、金曜日の午前・午後で(午前がマタニティヨーガ、午後が助産ヨーガ)あるが、1 日に両クラスの受講を基本的に認めていないこと、助産ヨーガの開催が月 2 回であることが原因として考えられた。

今後も勤労妊婦が増加していくことが予測される現状において、勤労妊婦も妊娠初期から受講できるよう、また、多くの妊婦が複数回受講できるクラスを目指し、実施曜日や時間の工夫、実施回数を増やしていく必要があると考えられる。

また、マタニティヨーガと助産ヨーガを共に受講している妊婦もいるため、それぞれのクラスの特徴を受講者に案内していくこと、マタニティヨーガ担当者と情報交換することが必要であると考えられる。しかし、マタニティヨーガ担当者は、週 2 回のクラス時のみの来院であるため、話し合いの場を設けるのは困難な状況であるが、今後、打開策を検討していく必要がある。

## 2. 知ったきっかけ、受講のきっかけ

知ったきっかけは、「ホームページ」が最も多かった。このことから、助産ヨーガの開催を周知する方法として、病院のホームページにて

案内することが最も有効であった。

一方で、「誰かに勧められた」が少なかった。継続的な関わりが必要な不安が強い・サポートがないなど孤立しがちな妊婦に受講を促していく必要があると考えられる。医師や外来スタッフは、継続的な関わりが必要と思われる妊婦を把握しやすい。助産外来をはじめとして、医師や外来スタッフからもヨーガクラス受講を積極的に勧めてもらえるよう働きかけを行っていききたい。

受講のきっかけは、「安産を目指したい」「体づくりをしたい」が多かった。このことから、自主的に安産や体づくりを目的に受講している妊婦が多いと考えられる。また、「助産師がやっている」の回答も多く、妊婦は助産師という専門職と関わることを期待して受講していることがわかった。

### 3.感想、意見

自由記述による感想には、「リラックスできた」「気持ちよかった」などが多かった。2回目以降の受講者の意見には、「前回よりも呼吸や動きが合うようになってきた」「前回体の調子が良くなったから参加した」「前回よりリラックスできた」などがあった。

継続的にヨーガを行うことについて、九島ら<sup>9)</sup>は、難しいと思っていた呼吸に体操が合うようになり、呼吸法が自由にできると、リラックスがとても効果的に感じるようになると述べている。1回の受講でもリラックスできているが、回数を重ねた方がより効果的であることから、継続的な受講を働きかけていく必要があると考えられる。

Sun ら<sup>10)</sup>は、マタニティヨーガを継続することで出産に対する自己効力感を高めることができると述べている。今回、自己効力感の評価は、調査内容には含まれていないが、助産ヨーガを継続して行うことは、主体的に妊娠・分娩・育児に向き合えるなど、自己効力感の向上の一助になっている可能性があると考えられる。

他にも、「いろんな週数の妊婦さんの話が聞いて参考になった」「助産師と話せてよかった」などの感想も多く、特に複数回の受講者に多かった。助産ヨーガによって、心身がリラックスできたクラス後の座談会は、さまざまな相談や質問などを自然に表出しやすい環境であると考えられる。また、受講者全員が輪になって、全員にひと言ずつ(感想・意見・相談など)述べてもらうため、情報共有・不安軽減・仲間づくりのきっかけにもなっていると考えられる。

感想には、「ヨーガ以外の相談・話しも聞いてよかった」「もっとお産の時の呼吸法を知りたかった」などがあった。座談会では、保健指導的なアドバイスを求められたり、クラス後個別に相談にくる妊婦も少なくない。医療知識のある助産師が担当していることで、ヨーガ以外の妊娠・分娩・育児への役立つ情報への期待があると考えられる。妊婦は、助産ヨーガを受講することによって、助産師と話しをすること、助産師より知識を得ることなどを期待していることがわかった。妊娠中の不快な症状の改善といった目に見える効果と、不安の解消や分娩・育児のイメージを持つなど目に見えない効果を同時に得られる助産ヨーガは、快適な妊娠期を過ごす上で有用であると考えられる。

助産ヨーガを受講したことのある産婦を分娩で担当すると、「顔なじみでリラックスできた」「ヨーガの呼吸を意識できた」などの意見や、入院時だけの関わりでも、「緊張して入院したが知っている助産師で安心した」などの感想があった。竹原ら<sup>11)</sup>は、出産体験を高める決定因子の1つとして、医療従事者と女性の信頼関係を構築することを挙げている。助産ヨーガを通して妊娠期から関わることは、周産期における妊産婦との関係性の構築に繋がっていると考えられる。

病棟助産師が担当する助産ヨーガの強みは、スポーツインストラクターが実施するマタニティヨーガとは異なり妊娠期から分娩、産褥期

まで助産師という専門職が継続した関わる機会となること、また、座談会で助産師に疑問や悩みを相談することで、妊娠中の不安の軽減も担えることであると考えられる。

## VII. 結論

助産ヨーガは心と身体のリラックスだけでなく、妊婦同士や助産師との交流の場として有用であること、特に座談会は、保健指導的役割を担っているとともに、妊婦の不安解消にも繋がっていることが確認できた。

今後の課題として、助産ヨーガをコメディカルに周知し、実施曜日の工夫や実施回数を増やし、より多くの妊婦が受講しやすいクラスを目指したい。また、継続的に関わる必要のある妊婦が、助産ヨーガに興味を持てるよう、医師や外来スタッフへの働きかけを行っていききたい。さらに、各クラスの特徴を妊婦に伝えるとともに、マタニティヨーガ担当者や情報交換することは、助産ヨーガの課題の気づきに繋がるため機会を設ける必要がある。

調査の限界として、当院の現状では、産褥期に助産ヨーガ受講者に質問紙を配布することは難しいこと、現質問紙では受講者のニーズや効果が把握できていないことが挙げられる。これらを踏まえ質問紙の精選を行うとともに、質問紙の回答時期を助産ヨーガ実施前後にすることを検討している。今後も調査を継続し、充実したクラス運営のため、課題の改善に努めると共に、ヨーガにおいても日々研鑽に努めていきたい。

本研究において報告すべき利益相反はない。

受付 2019年3月30日

受理 2019年7月1日

## 文献

- 1) 厚生労働省：「健やか親子 21（第2次）」について検討会報告書，2014，

<https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/0000041585.html>，2019.3.20

- 2) 武田要：妊娠期から産後の身体変化を理解する、助産雑誌，71（7）：507-508，2017.
- 3) 古宮昇：心理的要因が身体的健康におよぼす影響.心理学評論,44：369-383，2001.
- 4) 亀井勉,村田幸治,鈴木信孝他：ヨーガ再結合の意味—ヨーガの行による免疫の変化からの考察—,Journal of International Society of Life Information Science,22：396-397，2004.
- 5) 坂木佳壽美：ヨーガ呼吸による白血球の変動—神経・内分泌・免疫系の相互関係—,体力科学,55：477-488，2006.
- 6) 松井香織,正木育美,梅原実希子他：妊婦の心の変化に見るマタニティヨーガ教室の
- 7) 評価—自己効力感尺度を用いて—,静岡赤十字病院研究報,35：56-63，15.
- 8) 飯島睦子：マタニティヨーガ身体感覚を高め心の気づきを得る,助産雑誌,60（5）：388-393，2006.
- 9) 厚生労働省：平成29年度版働く女性の実情，2017，
- 11) <https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/josei-jitsujo/17.html>，2019.3.20
- 12) 九島璋二、森田俊一、森佐知子，自然ヨーガとマタニティ・ヨーガ「からだ」と
- 13) 「こころ」のリラックス法，1刷：p119，メディカ出版，2014.
- 14) SunYC,Hung YC,Chang Y,et al:Effects of a prenatal yoga program on the
- 15) discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in
- 16) Taiwan.Midwifery,26(6):31-36,2010.
- 17) 竹原健二,野口真貴子,島根卓也他：出産体験の決定因子 - 出産体験を高める要因は何か? - .母性衛生,50（2）：360-372，2009.