

# HELLO M a B y C L U B

VOL. **42** 2006. 6



T O P I X

sato clinic

## だれでもできるソフロロジー

佐藤クリニックで行っている分娩法はソフロロジー。このソフロロジー式分娩法については以前ハローマミーベークラブVol.7でも紹介しました。今回は「呼吸法」と「ポジティブシンキング」という二つのキーワードでソフロロジーのエッセンスをご紹介します。

### 呼吸法

スムーズに出産するためには、陣痛の波の間にママがいかにリラックスできるかが重要なカギになります。ママの体に力が入っていると、赤ちゃんはギュウギュウ締めつけられて産道を進めません。ママが全身の力を抜いてリラックスできれば、赤ちゃんは産道をスムーズに進み、安産になります。でも急に「はい、リラックスして」と言われても、なかなかできるものでもありませんが、その急にリラックスする方法が第1のキーワード、「呼吸法」



### ソフロロジーという言葉の意味

ラテン語で平安・安定を意味する「ソ」という言葉と、精神・意識を意味する「フロン」、学問を意味する「ロゴス」という3つの言葉を合成したのが「ソフロロジー」です。つまり「ソフロロジー」とは「精神の平安の学問」という意味で、どうやって精神的にリラックスするかというトレーニング方法のことです。これは、産婦人科だけのものではなく、本来は、精神科や循環器科などでも応用されている「リラックス法」です。この「ソフロロジー」というリラックス法を取り入れた分娩法のことをソフロロジー式分娩法といいます。

という呼吸法なのです。

たとえば、100メートル競走の時、スタートする前の「ヨーイ」という瞬間、皆さまはどんな呼吸をしますか。この最も緊張するとき、息を吸って止めているのではないのでしょうか。そう、「息を吸って止める」という呼吸法は緊張状態の時の呼吸法なのです。では、一仕事終えて休憩タイムになって、ソファに座るとき、どんな呼吸でしょうか。「ほっと一息つく」という言葉があるように、ソファに座った瞬間「フーーーー」と長い息をはくでしょうか。ゆっくりと長い息をはくというゆったりとした呼吸法は、心を落ち着かせ、身体をリラックスさせるのです。これ

がソフロロジーの呼吸の基本、呼吸法なのです。陣痛の時も、出産の時も、とにかくゆっくり息を吐いてください。こうすることによって知らぬ間に入っている筋肉の緊張をとることができます。実際の分娩の時にはもう少し細かい呼吸法のコツがありますが、それはマザースクラスでご説明することにしましょう。

### ポジティブシンキング

さて、ソフロロジーでは「陣痛は赤ちゃんが生まれる上で最も大切なエネルギー」と考えます。とは言っても、「痛いのは怖い、いやだ」という陣痛の恐怖というものもあります。では、なぜ痛いのは怖いのか、それは痛みというもの、病気とかケガといったいやなことに伴うものだからです。病気は次第に悪くなり、それとともに痛みもどんどん強くなるから怖いってイヤなことなのです。これに対して、陣痛の痛みは長くても50秒くらいで楽になり、いつも痛いわけではないのです。しかも出産すれば消えます。そして、陣痛のたびに赤ちゃんに会える喜びに近づきます。同じ痛みでも赤ちゃんとの対面という喜びにつながる痛みなので痛くてもガマンできる範囲なのです。喜びにつながる痛み、これが第2のキーワード、ポジティブシンキングなのです。

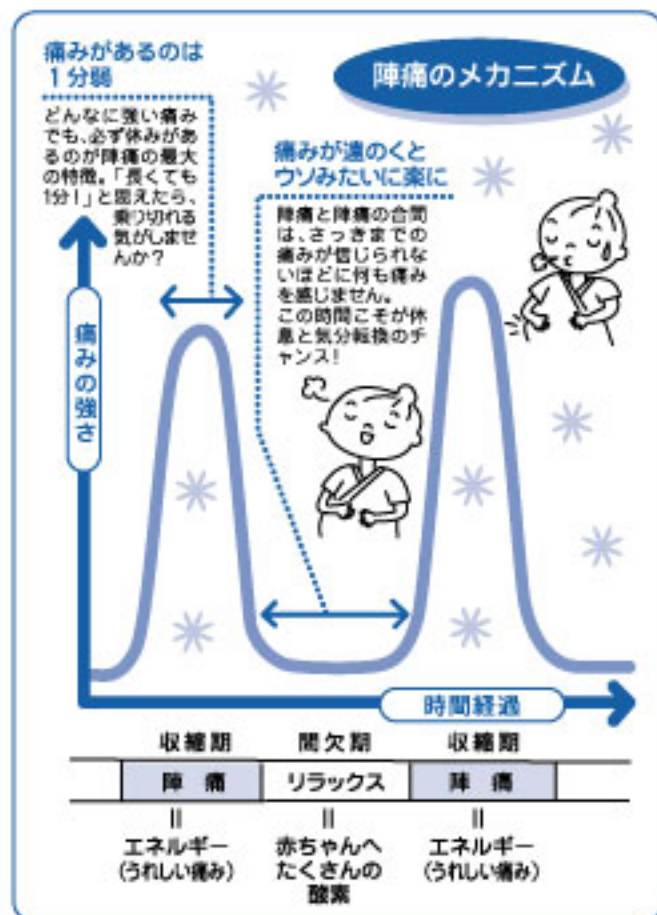
マラソン選手は、見ているととても大変そうですが、「ランナーズハイ」という言葉に表されるように、長時間無心に走り続けると、脳内でエンドルフィンなどの物質が分泌され、快感を得るようになるそうです。これが、また走りたいという気持ちにさせる原動力になるのです。マラソンに限らず、音楽を聴く、絵を描くなど、ママが好きて楽しくてやめられないことを無心に行っていれば同様の効果があります。

「陣痛を乗り越えれば赤ちゃんに会える。だから陣痛は喜びにつながる」と考えられるようになるためには、楽

岡山県の山下クリニックに、ソフロロジー式分娩法の施設見学と母親教室(前・後期)見学をさせていただきました。山下クリニックでは、全員一丸となってソフロロジーに取り組み、会陰裂傷や分娩時出血量、帝王切開率の減少等につながっているそうです。当院でもぜひ、マザーズクラス②の参加だけでなく、自宅でのソフロロジーのテープ・CDを全員の方に聞いていただきイメージトレーニングを早期より取り組んでいただき、いいお産につながるように望みます。(弓削・カ石・藤岡・清水)



## 学会・研修報告



しく練習しておく必要があります。それがソフロロジーのイメージトレーニングなのです。

### イメージトレーニング

ソフロロジーのイメージトレーニングは専用のBGMを聴きながら行います。このBGMには、心地よい音楽に乗せて単調なリズムのメッセージが入っています。メッセージの前半はリラックスを促すような内容ですから、この言葉を聞いているうちに眠ってしまうこともあるくらいです。BGMを聞いているうちに眠ってしまったらかまいません。それだけ十分にリラックスする練習ができたと言うことです。そしてメッセージの後半には、分娩をイメージする言葉が入っています。例えば「陣痛の波が押し寄せてきました。子宮の収縮が始まります。赤ちゃんが今生まれ出ようとしています」とか、「この陣痛の波は、50秒とは続きません。もうすぐ、ほら、休息の時間がやってきます」「もうすぐあなたの赤ちゃんを抱くことができます」などと、出産の疑似体験ができるようになっています。

まだ陣痛という痛みのない間に出産の疑似体験を何度もすることで、出産に対する不安や恐怖を取り去ることができます。

イメージトレーニングによりポジティブシンキングを身につけ、呼吸法でリラックスする、これがだれにでもできるソフロロジーです。



## 院長から一言

思春期のころ、大人への憧れからタバコを吸い始めるという話を聞いたことがあります。私自身はタバコを吸ったことはありませんが、私にとっての大人の嗜好品はコーヒーだったような気がします。

子どものころ、コーヒーは成長期の体には悪いといわれていましたので、「コーヒー牛乳」以外のコーヒーは飲んだことはありません。高校生になった頃、我が家では父親がレギュラーコーヒーを淹れるようになりましたが、まだ成長期だと思っていた私には、コーヒーは父の飲み物という感覚でした。

大学生になり一人暮らしをするようになって、初めて自分のためにコーヒーを淹れるようになりました。ちょっと凝り性な私は、コーヒーを抽出する道具をネルドリップにしたりサイフォンを使ったり、豆の種類もいろいろ選んで飲み比べたりしました。そしてコーヒーは「挽きたての豆から」という結論に達し、以来、手動のミルを使って心を込めて豆を挽き、香りを楽しみながらお湯を注ぎ抽出する。そして飲むときもまず香りを楽しみ、ブラックでコーヒーそのものを味わい、最後にクリームと砂糖を入れて飲むというコーヒー哲学を忠実に実行していました。

時間に余裕のある学生時代は、手動のミルで毎回ゴリゴリと挽いていましたが、結婚すると2人分になり手動では時間がかかります。ちょっと妥協して、電動のミルを使うようになりました。そして子どももできると朝ゆっくりコーヒーを淹れるなんて余裕はなくなりますので、さらに妥協して、コーヒーメーカーを使うことになりました。それでもやはり「コーヒーは挽きたての豆から」という最後の一线だけは譲れません。今我が家で使っているコーヒーメーカーは、ドリッパーをセットし、豆をミルに入れ、水をタンクに入れるとあとはスイッチを押すだけという優れたものです。

最近、コーヒーには抗酸化作用がありガンや動脈硬化を予防するなんて話を聞きます。病気が気になる世代にとっては、コーヒーは嗜好品というよりも、大人の健康飲料ということになるかも？

## Q and A

**Q** 月経痛であまりの痛さに倒れることがあります。お産の時の陣痛に耐えられるか心配です。

**A** 始まるとずーっと痛みが続く月経痛と違って、陣痛は痛い時間と痛くない時間が交互に訪れます。しかも、急に痛くなるのではなく、時間をかけて少しずつ痛くなっていき、本当に強い痛みになるのは最後のころだけです。陣痛を乗り越えれば赤ちゃんに出会えると思えば耐えられますよ。

**Q** 自分の母が3日かけて私を出産したと聞いています。私も難産になるのではないかと心配です。出産の体質は遺伝しますか？

**A** 出産の体質というよりも、骨盤が狭い、肥満により産道に脂肪が付いているなど体型が遺伝している場合は出産の傾向が似ることがあるかもしれません。でも、お産は1人1人、また同じ人でも毎回違うものです。兄弟の顔でも似ているようでやはり違うでしょう？お産の経過もそれと同じと考えてください。心配するよりも、あぐらをかいて産道を緩やかに広げる体操をしたり、体重増加を防ぐ努力をするなど、自分でできることをして、前向きにお産に取り組みましょう。



## アロマテラピー教室開催のご案内

6月より月に一度、佐藤クリニックサニーホールにおいて、アロマテラピーの教室が始まります。講師はアロマセラピストでアロマテラピーのお店「おれんじびーる」代表の西島かおる先生です。

第1回は、28日(水)に、ルームスプレーを作る予定となっています。

どなたでも気軽に楽しんでいただける内容となっていますので、お友達やご家族などお誘い合わせの上、是非ご参加ください。尚、お申込みやお問い合わせは受付時間内にフロントまでおたずね下さい。



## アロマ教室へのお誘い

『アロマテラピー』という言葉は、どなたでも一度は耳にしたことがおありでしょう。最近ではプレママ期から育児期まで、アロマを取り入れて快適に過ごす方法があちこちで紹介されています。「薬に頼りたくない」「産後の体を早くシェイプしたい」などアロマを使う理由はさまざまです。変化していく体の事、出産の痛み、育児についてなど、不安な気持ちやイライラなど誰にでもあるはず。そんなとき、植物がもたらす精油の香りがそっと助けてくれます。

ただ、自然界からの贈り物はちょっぴりいじわるで、妊娠中や赤ちゃんには避けた方がよいものもあります。

季節に応じたアロマクラフトを作りながら、安全な精油を上手に活用して、快適なマタニティライフを過ごしましょう。自身の双子育児の経験や、お店のお客様の体験談などを交えて、笑顔いっぱいの教室をめざします。どうぞお楽しみに！

【講師紹介】 西島 かおる / アロマセラピスト  
アロマテラピーのお店 おれんじびーる代表  
社日本アロマ環境協会認定アロマテラピーインストラクター、同協会アドバイザー認定教室「かおるの香りの教室」主宰、ピバシティ産根カルチャーブラザ、びわこ文化センター講師

6月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー
7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー	アロマテラピー

※詳細はホームページをご覧ください