

Change in the Internal Transformation and Birth Plan of Pregnant Woman Based on Awareness of the Presence of a Fetus: A Comparison Before and After Participating in a Maternity Class to Enhance Body Sensations

Kumiko FUJIKI¹⁾, Kayo SATO²⁾

¹⁾ Faculty of Medicine, Fukuoka University

²⁾ Graduate School of Midwifery, International University of Health and Welfare

Abstract

This study assessed the changes in the internal transformation and in pregnant women's birth plans as a result of becoming aware of the presence of their fetus through a Maternity Class for the Enhancement of Body Sensations. We conducted a qualitative inductive analysis of the birth plans of eight pregnant women who participated in the class and their narratives in the sharing sessions of all lessons. As a result, the following 10 categories were extracted: no time to think about the fetus, strong anxiety about childbirth, a birth plan with no awareness of the fetus, awareness of the presence of the fetus, activation of body sensations, feeling the fetus' sensations and thoughts, dialogue with the fetus, birth plan with the fetus, sharing sensations with fellow participants, and the special space of the Maternity Class. Before participating in the Maternity Class, with great anxiety about childbirth, the pregnant women's birth plans were written mainly based on their own desires. However, the pregnant women had their body sensations activated in the Maternity Class, became aware of the presence of the fetus in a "pleasant" sense, formed an attachment to the fetus, became aware of themselves as "mothers," and began to formulate a new birth plan to face the birth together with the fetus. These results suggest that, with the five senses stimulated and on becoming aware of the presence of their fetus in a "pleasant" sense, pregnant women can promote attachment formation during pregnancy and proactively complete delivery with the fetus.

Key words: fetus, birth plan, pregnant woman, maternity class for the enhancement of body sensations, five senses, attachment

胎児の存在を意識することによる妊婦の内面的変容と バースプランの変化 ～身体感覚活性化マザークラス参加前後の比較から～

藤木久美子¹⁾ 佐藤 香代²⁾

¹⁾ 福岡大学医学部看護学科

²⁾ 国際医療福祉大学大学院助産学分野

要旨：本研究の目的は、身体感覚活性化マザークラス（全5回）を通して、妊婦は胎児の存在を意識することによってどのような内面的変容過程をたどり、バースプランに変化をもたらしたかを明らかにすることである。マザークラスに参加した8名の妊婦のバースプランや全レッスンにおけるシェアリングでの語

りを質的帰納的に分析した。その結果、10のカテゴリー【胎児と向き合う余裕がない】【お産への不安が強い】【胎児に意識が向いていないバースプラン】【胎児の存在を意識する】【身体感覚を活性化する】【胎児が感じている感覚・思いを感じる】【胎児との対話になる】【胎児とともにあるバースプラン】【仲間と感覚を共有できた】【マザークラスの特別な空間】が抽出された。マザークラス参加前の妊婦は、出産への不安が強く、バースプランは自分の要望を中心に書かれたものであった。しかし、マザークラスのなかで身体感覚を活性化され、「快」の感覚の中で胎児の存在を意識した妊婦は、胎児への愛着を形成し、「母親」となる自分を自覚し、胎児とともに出産へ向き合うバースプランを立案するように変化した。ゆえに、妊婦はいわゆる五感を刺激され、「快」の感覚の中で胎児の存在を意識することで、妊娠中から愛着形成が促進され、胎児とともに主体的に分娩へ臨むことが示唆された。

キーワード：胎児，バースプラン，妊婦，身体感覚活性化マザークラス，五感，愛着

はじめに

妊娠した女性には産むための生理的な機能が備わっており、出産、育児にも適応できる仕組みを持つ¹⁾。しかし、現代は残念ながら産む機能を十二分に発揮できる環境にない¹⁾。本邦の妊婦教室は、一方的に情報を送る講義形式・知識伝達型が多く²⁾。「母親学級」「マザークラス」などの多くは出産準備教育や育児指導がほとんどである。佐藤³⁾は女性の本来持っている身体の力・産み育てる力を全面的に信頼することを根幹とした「身体感覚活性化マザークラス」を1996年に創設し、妊婦教育に尽力してきた。クラスは身体感覚刺激の実践と氣功、イメージリー（イメージトレーニング）、妊婦間のシェアリング（感じ気づいたことをシェアする時間）で構成され、講義などの知識の伝達は行わず、基本は自らの身体と対話し感じることであり⁴⁾。また、このクラスでは、レッスン参加前とレッスン4受講後の2回、バースプランを立てる。バースプランの概念は、出産前教育の一環としてイギリスで創出され、文書による形式はアメリカのバースエデュケーターである Simkin P. により1980年に提唱された⁵⁾。また、女性が主体的な出産を体験するためのツールとして1983年に Balaskas J. が著書『Active Birth』⁶⁾の中でも紹介している。日本では1990年代ころから普及し、現在多くの分娩施設でバースプランが取り入れられている。稲垣⁷⁾は、バースプランの目的を妊産婦主体のケアを実践するための妊婦と助産師のコミュニケーション手段としている報告が多いと述べている。また佐藤ら⁸⁾は、褥婦のバースプランの認識と出産満足度との関連を調査し、初産婦、経産婦ともにバースプランをどのように認識しているかということが出産満足度には関連があり、バースプランの認識が高いほど出産満足度が高くなることを報告している。しかし、バースプランが白紙のまま提出されることや医療者に依存する内容も多く、妊婦独自の思いが記入されていることが少な

い現状⁹⁾がある。佐藤ら⁹⁾は、バースプランが医療従事者に期待するサービスの羅列になっていることに問題意識を抱き、お産に対する主体性と妊婦のセルフケア能力を査定した結果、自分と向き合い自分はどうしたいのかといった自分自身の意思に基づくセルフケア能力が低い者は、医療者への依存が強い傾向にあることを報告している。一方、「身体感覚活性化マザークラス」に参加した妊婦は自身の身体の産み育てる力に気づき、自分の身体を信頼し、出産への自信をつけ、胎児への愛着も高めていたことをこれまでに多数報告している^{4), 10), 11)-13)}。今回、妊婦の書いたバースプランに着目すると、「身体感覚活性化マザークラス」参加前と参加後に書いたそれぞれのバースプランの内容は変化しており、胎児への意識も変化していた。健やか親子21（第2次）の重点課題②では「妊娠期からの児童虐待防止対策」が挙げられており、妊娠期から母親の胎児への愛着形成を促す介入が求められている。「身体感覚活性化マザークラス」による妊娠期からの介入による変容はこれまで数々の報告を行ってきたが、バースプランに着目し報告したものはない。したがって妊婦は胎児の存在を意識することによってどのような内面的変容過程をたどり、バースプランに変化をもたらしたかを明らかにすることを目的に、妊娠期全5回の妊婦の語りを分析した。

対象と方法

1. 研究デザイン

質的帰納的研究

2. 研究参加者

「第23回身体感覚活性化(世にも珍しい)マザークラス」妊娠期編の全5回(2018年8月30日～9月27日実施)に参加した妊婦8名(表1)である。

3. 調査期間

2018年8月30日～9月27日

表1 研究参加者の属性

	年齢	初・経産	レッスン1参加時の 妊娠週数
A	30歳代後半	初産	23週
B	30歳代前半	1経産	31週
C	30歳代前半	初産	35週
D	20歳代後半	初産	32週
E	20歳代後半	1経産	27週
F	30歳代前半	初産	31週
G	30歳代前半	初産	31週
H	40歳代前半	初産	33週

4. 身体感覚活性化マザークラス（以下マザークラス）

1) 用語の定義

(1) 身体感覚活性化

身体感覚（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・皮膚感覚いわゆる五感）を刺激することで、妊婦が自分の身体で感じづきを促す働きかけをいう⁹⁾。

(2) パースプラン

妊産婦の出産・育児に対する思いや考え、要望を記入する計画書

(3) 「快」の感覚

気持ちいい、心地いい、リラックスできる感覚

(4) 内なる感覚

心の中に浮かび上がる感情、心理的感覚

2) マザークラスの内容（表2）

マザークラスは妊娠期5回、産後1回（レッスン5か

ら1年後）の計6回を1クールとして行われる。各レッスンは視・聴・嗅・味・皮膚感覚等いわゆる五感への刺激をすべて快の体験で組み立て、身体感覚の活性化を行っている。レッスン毎に実施した内容は表2の通りで、毎回、氣功とイメージリー、シェアリング、子守歌を実施している。また、レッスン1から妊婦8名を4名ずつの2グループに分け、各グループに経験豊富な助産師を1名、ドゥーラ（Doula）として配置した。ドゥーラとは妊婦を全面的に信頼し、否定や指導、命令、指示をすることなく全てを受け止め、寄り添う女性である⁴⁾。全レッスンにおいてドゥーラを含む同じグループメンバーでシェアリングを実施した。シェアリングは各レッスンの最後30分ほどで実施し、テーマは「私が氣功で感じたこと」や「赤ちゃんからのメッセージ」など（表2）を中心に自由に語り合った。

参加者は前もってパースプランをA4用紙1枚に記入してもらい、レッスン1参加時に持参した。その後レッスン4受講後に再度パースプランを記入、レッスン5のシェアリングでそれら2つのパースプランについて話し場を設けた。

5. データ収集方法

参加した妊婦の同意を得て、レッスン1～5のシェアリング時に、ICレコーダーを置いて録音した。

6. 分析方法

録音した内容から逐語録を作成し、その中から身体感覚活性化による効果やマザークラスの特徴的な効果とみられる発言、さらに胎児に関連する内容やパースプランの内容に関連する発言を抽出した。抽出されたデータの

表2 第23回身体感覚活性化マザークラスの内容

レッスン	テーマ	内容	シェアリング内容
第1回	息を感じる 触って感じる 【呼吸、出会いゲーム】 ～知り合う、触れ合う、語り合う～ 自己紹介、ブリージング、ハグを通して～	ハグ（抱きしめる） 印象を伝え合う 水からの伝言	私が身体で感じたこと 私が氣功で感じたこと 赤ちゃんからのメッセージ 今日うれしかったこと
第2回	食で感じるわたしのからだ 【クイズ、食の話】 赤ちゃんも喜ぶ～からだがほしがる食事って～ ～野菜のエネルギーを引き出す簡単レシピ～	重ね煮実演 歯の構造クイズ 玄米・重ね煮試食	氣功で感じたこと おむすび体感・食事で感じたこと 赤ちゃんからのメッセージ
第3回	アロマで感じる私のからだ においとふれるで快を感じる 【アロママッサージ】	アロママッサージ	氣功で感じたこと アロママッサージで感じたこと 赤ちゃんからのメッセージ
第4回	からだの智慧で産み・育てる 【お産体験】 ～からだの声に導かれ迎えるお産と母乳～	骨盤体操 授乳クイズ お産体験	私の身体で感じたこと（氣功・骨盤体操） 赤ちゃんからのメッセージ 今日のお産体験で感じたこと 出産後のイメージ（子育て・授乳など）
第5回	音に響くからだでわたしを知る 【癒しの音色・修了式】 からだの内（なか）で感じた わたし自身のパースプラン	スライドショー 修了式	氣功で感じたこと 音に響くからだで感じたこと 赤ちゃんからのメッセージ 参加前と今のパースプラン
第6回	同窓会 産んだ私のからだと赤ちゃん	同窓会	

※氣功・イメージリー・シェアリング・子守歌は全回実施

第6回の同窓会はレッスン5から1年後に開催

内容をコードとして意味のあるまとまり毎に要約し、暫定的な名前を付けサブカテゴリー、さらに抽象度を上げカテゴリーとした。さらにカテゴリーはその内容から4つに分類した。分析の信頼性・妥当性を確保するため、逐語録を精読し、データ内容の解釈については妊婦の記録したシェアリングカードや同席したドゥーラに確認を行った。分析過程の全工程において質的研究の経験豊富な研究者にスーパーバイズを受けた。

7. 倫理的配慮

本研究は、国際医療福祉大学倫理審査委員会の承認を得て実施した（承認番号：18-Ifh-043）。研究参加者には、レッスン開始前に口頭および書面にて研究の目的と方法、および個人情報の保護、研究結果の公表、同意およびその撤回方法について説明し、書面にて同意を得た。

結 果

1. 研究参加者の属性

研究参加者は、「第23回身体感覚活性化マザークラス」に参加した妊婦8名（表1）であり、全員がレッスン1からレッスン5まですべての回に参加し、途中欠席者や辞退者はいなかった。年齢は20歳代後半から40歳代前半であり、初産婦6名、経産婦2名、レッスン1参加時の週数は妊娠23週から35週であった。マザークラスで語った妊婦の言葉から、胎児との体験や対話、バースプランに関する内容を中心に抽出した結果、95のコードから25のサブカテゴリーが形成され、これらから10のカテゴリーが構成された。カテゴリーはその内容から4つに分類した（表3）。以下、カテゴリーの分類を〔 〕、カテゴリーを【 】,サブカテゴリーを〈 〉,コードを「斜字体文字」で表した。以下、カテゴリー毎に説明する。また、表3にはそれぞれのコードが語られたレッスン回も表示した。

2. マザークラスに参加した妊婦のバースプランの変化（表3）

1) [マザークラス参加前の思い]

[マザークラス参加前の思い]は3つのカテゴリーで構成された。

(1) 【胎児と向き合う余裕がない】

マザークラス参加前の気持ちとして経産婦から語られたもので、サブカテゴリー〈胎児と向き合う余裕がない〉1つで構成された。レッスン1から胎児へ意識を向けるように氣功やイメージで促したことで、改めて自分が胎児と向き合えていなかったことに気づき、「上の子に気をとられて自分に余裕なくて、(胎児のことを)考えられてなかった」「日々の生活で、自分に向き合ったり、赤ちゃんに向き合っ

たりがなかなかできない」という妊婦としての気づきと胎児に向き合う余裕のなさが抽出された。

(2) 【お産への不安が強い】

カテゴリー【お産への不安が強い】は、レッスン3やレッスン5で語ったレッスン参加前の気持ちであり、サブカテゴリー〈お産への不安が強い〉1つで構成された。レッスン3では、シェアリングの自由な語りの中で出産に関する話題となり、痛みに対する恐怖感が語られた。また、初産婦の「いつ産まれてくるか、陣痛の感じ方、痛みに耐えられるかとか不安ばかりを書いていた」、経産婦は「(家族や友人から)『二人目だから余裕でしょ?』と言われるけど初めての妊婦さんよりも不安いっぱいだった」という出産への不安な思いが語られた。

(3) 【胎児に意識が向いていないバースプラン】

【胎児に意識が向いていないバースプラン】は、レッスン5で語られたマザークラス参加前に書いたバースプランについての思いで、2つのサブカテゴリーより構成された。一つは〈自分が楽に産むためのバースプランを書いた〉には、「どんな体勢で産むかに重点を置いて書いた」「痛くなく、自然に産むための自分のやることを書いた」など、自分が楽に産むためのバースプランであったと振り返った。一方、〈バースプランが思い浮かばない〉では、初産婦が「バースプランが思い浮かばなくて、一、二行しか書けなかった」「全然書けなくて、特にやりたいこともなかった」と述べ、自分がどのようなお産をしたいのか思い浮かべることができない状態が分類された。胎児に関する内容をマザークラス参加前に書いていた者はいなかった。

以上、3つのカテゴリーはマザークラス参加前の気持ちとして語られた言述である。

2) [マザークラス参加による変化]

[マザークラス参加による変化]は2つのカテゴリーで構成された。

(1) 【身体感覚を活性化する】

身体感覚活性化により得られた感覚や気づきが4つのサブカテゴリーに分類され、【身体感覚を活性化する】を構成した。〈氣功・呼吸で身体がゆるむ〉はレッスン1で初めて氣功を行い「深い呼吸ができるようになり、身体の緩め方がわかった」やレッスン5では「氣功をすると身体がポカポカしてきて気持ちいい」など毎回行う氣功を通してその時に感じた様々な呼吸や身体の変化が語られた。〈五感で楽しむ〉は、各レッスンで行う五感への刺激に応じて「野菜の甘い香りがして海と大地、地球全部を感じているようで面白かった」「優しい音に包まれて、深い呼吸ができてずっと気持ちよくてリラックスし

表3 妊婦のマザークラス参加前後の認識

【カテゴリー】	（サブカテゴリー）	「コード」	レッスン
マザークラス参加前の思い			
胎児と向き合う余裕がない	胎児と向き合う余裕がない	上の子に気をとられて自分に余裕なくて、（胎児のことを）考えられてなかった（経）	1
		仕事していたので、赤ちゃんのことを考える時間がもてなかった（※）	1
		日々の生活で、自分に向き合ったり、赤ちゃんに向き合ったりがなかなかできない（経）	1
お産への不安が強い	お産への不安が強い	ここに来る前は、痛そう、痛そうってずーっと思ってた	3
		怖い怖いって、そればかりに意識がいて、ますます怖くなっちゃいます（経）	3
		自分にまともなお産ができるのか自信がなかった	5
		いつ産まれてくるか、陣痛の感じ方、痛みに耐えられるかとか不安ばかりを書いていた	5
		（家族や友人から）『二人目だから余裕でしょ？』と言われるけど初めての妊婦さんよりも不安いっぱいだった（経）	5
胎児に意識が向いていない パースプラン	自分が楽に産むためのパースプランを書いた	どんな体勢で産むかに重点を置いて書いた	5
		アロマを焚きたいとか、誰かに立ち会って欲しいとか写真を撮りたいかと思っていた	5
	パースプランが思い浮かばない	痛くなく、自然に産むための自分のやることを書いた	5
		パースプランが思い浮かばなくて、一、二行しか書けなかった	5
マザークラス参加による変化			
身体感覚を活性化する	気功・呼吸で身体がゆるむ	自然と深い呼吸ができた（経）	1
		深い呼吸ができるようになり、身体の緩め方がわかった	1
		息をゆっくり吐くことができて、身体がほぐれた	1
		気功がすごく気持ちよかった	2
		深呼吸するだけでお腹が張っていたのが緩んでリラックスできた	4
	五感で楽しむ	気功をすると身体がポカポカしてきて気持ちいい（経）	5
		栄養を取らなきゃいけないとかじゃなく、純粹にお腹が空いたって感じたことが嬉しかった	1
		野菜の甘い香りがして海と大地、地球全部を感じているようで面白かった	2
		おむすびを一粒一粒味わって、本当に不思議な全部の力をもらっているんだなと感じた	2
		よく噛んで食べるとこんなに甘くて香りが楽しくて、こんなにおいしいんだ。普段はただ食事を摂ってただけだった（経）	2
		人と話しながらマッサージしてもらおうと心も身体も温かくなって深いところからリラックスできた	3
		お腹のところが温かくなって、じんわりとエネルギーが湧いてくる感じがあった（経）	3
		音楽の波に乗ってすごく感情を引き出されて、身体の中から涙が出てきて、浄化されたって感じた	5
		優しい音に包まれて、深い呼吸ができてずっと気持ちよくてリラックスした状態が続いた	5
		生演奏に包まれて、感性が生き生きする感じがした	5
「快」を感じる	気持ちいい感覚を、普段あまり感じていないんだと気づいた	2	
	人の手の温かさ心地よさを感じて気持ちよかった。身体全体がバターみたいにトロトロに溶けるような感じ	3	
	自分を大切にすることって妊婦にとって大切なことなんだと感じた	2	
自分も大切に する	私の食事で赤ちゃんが来ているんだな、大きくなっているんだなと感じて食べることを大切にしようと思った（経）	2	
	赤ちゃんも大切だし、それを育てていく自分も大切にすることを忘れないようにしようと思った	5	
胎児は自分と別の存在である	赤ちゃんって弱々しい存在だと思っていたけど、大人より全然強いかもしれないと思った	1	
	こんなに動いているんだなって気づいた（経）	1	
	私の不安をよそに、『僕は僕でやっているから』ってすごくマイペースな感じがした	1	
	赤ちゃん、しっかり私のお腹の中で生きてるなって、すごく感じた（経）	1	
	おなかに手を向けた時にバアッと（赤ちゃんの気が）跳ねかえって来るような感じがあった	1	
胎児の存在を意識する	胎児の気を感じる	赤ちゃんに気のボールを入れるときに、跳ね返る感じを感じて、ビックリした	2
		気功を始めたら動き出して、気のボールをお腹に入れた時に、ポーンと蹴り返してきてくれた（経）	2
	胎児の存在を感じる	お腹にエネルギーを与えると、赤ちゃんが動いていた	1
一体感を感じる	胎児の存在を感じる	（気功中）お腹を中心にあったかくなって最後、熱いぐらいになった（経）	1
		（気功中に胎児をイメージした時）しっかり私のお腹の中で生きてるなって、すごく感じた	1
		前回より、お腹の赤ちゃんと一緒に感ができた	2
		前は（胎児の気が）よく分からなかったけど、今日は（胎児と）一つに慣れた気がした	2

(経)：経産婦

【カテゴリー】	〈サブカテゴリー〉	「コード」	レッスン
妊婦の内的変容			
胎児が感じている感覚・思いを感じる	胎児が感じている感覚が伝わってきた	『とっても心地いい、気持ちいい』っていうような感じが伝わってきた	1
		赤ちゃんが氣功中すごく静かで、赤ちゃんも氣を感じてリラックスしてるのかなあと思った（経）	1
		私がゆったりしていると、赤ちゃんもゆったりしている	1
	胎児が感じている感覚・思いを感じる	氣功中はおとなしくて、私が集中していると、赤ちゃんも集中しているのかなと思った	2
		ぼこぼこぼこぼこって優しい胎動を感じて、赤ちゃんも嬉しいのかな（経）	3
		赤ちゃんの『あー幸せ』という感じが伝わってきた	3
	胎児も一緒に「快」を感じている	『(お姉ちゃんのことばかりじゃなくて) もうちょっと僕のことも考えてね』って言われた（経）	1
		『早く会いたいけど、この妊娠期間を楽しんでね』って言ってくれている	1
		『ちゃんとお母さんを選んできたからね』って言ってくれているような気がした	1
	胎児との対話になる	私が気持ちいいと、赤ちゃんも気持ちいいんだな（経）	1
赤ちゃんも『心地いいいな』って感じてる		1	
赤ちゃんもアロマの香りを私を通じて感じて、一緒にマッサージを受けてるような気持ちよさを感じている		3	
私が伸びたら赤ちゃんも伸びて、いい匂いの中で、気持ちよくなって、同じように癒されてくれたみたい		4	
胎児との対話になる	『みんな楽しみに待ってるからね』って言ったら、ぐっと蹴って反応してくれた（経）	3	
	骨盤体操で身体をのばしてリラックスできたら、赤ちゃんから『居心地良くなったよ』って言われた	4	
	私の『大丈夫だよ』っていう気持ちを受け取って、『(僕も) 元気だよ』っていう動きを伝えてくれた	5	
	(不安と感動で泣いてしまったとき) 赤ちゃんが激しく動いて『大丈夫だよ』って励ましてくれた	5	
	『早く会いたいね』ってお互いに言い合えた	5	
陣痛に感謝する	痛いってところに意識を向けるんじゃないって、陣痛ありがとうって思う（経）	4	
	陣痛が赤ちゃんを運んできてくれる	5	
海や宇宙をイメージするお産	お産の時は岸の向こうに赤ちゃんが待っていて、海を泳いでいくイメージで乗り切りたい(経)	5	
	お腹に宇宙がある感じがするときがあって、そういうのを感じながら産みたい	5	
赤ちゃんが楽なように産みたい	私は呼吸やリラックスを心がけて、頑張っている赤ちゃんに酸素と頑張れの気持ちを届けてあげよう	4	
	赤ちゃんが生まれやすいように、(身体を) 整えていきたい	4	
	『大丈夫だよ、安心してね』って赤ちゃんに伝えて産みたい	5	
	呼吸をしっかりして、赤ちゃんが楽なように産んであげたい（経）	5	
胎児とともにあるバースプラン	たぶん私は母性本能があんまりない。だから実感わかない感じがあったけどちょっと迎える準備ができてきたかな。じわじわとちょっと母性が目覚めた感じ。	5	
	大きい愛で(赤ちゃんを) 受け取るように、自分がその日のために呼吸とか準備を重ねていけばいい	5	
	赤ちゃんがするんって出てくれるような体作りを自分の身体にしてあげたい。	5	
	自分だけじゃないって強く感じながら楽しい気持ちで迎えたい	5	
	お産一緒に頑張ろうって話しかけたら、いつも氣功の時は静かなのにボンボンって動いて返事してくれた（経）	5	
赤ちゃんと一緒にお産を乗り越える	胎動が活発になってきて、『大丈夫だよ、一緒にお産頑張ろう』っていう感じがあった	5	
	『ぐるんと回るから、お母さんちゃんと受け止めてね』とメッセージをもらった	5	
	赤ちゃん打ち合わせしておくことを考えた	5	
	赤ちゃんと一緒に頑張ったなって思えるお産にしたい（経）	5	
	出産が最初の試練、一緒に乗り越える	5	
自分と赤ちゃんのもつ力を信じる	自分も赤ちゃんも信じてお産に臨みたい	4	
	『生まれるときは大丈夫だよ』って言われてる気がした（経）	4	
	今は自分の意思で望むお産ができそうっていう自信が出てきた	5	
	自分の力で陣痛を乗り越えたい。乗り越えそうな気が今はしている（経）	5	

影響要因

仲間と感覚を共有できた	独りじゃない	ここに来たから出会えた人と、赤ちゃんの話とか自分の話ができただけ嬉しかった	1
		新しい仲間ができて嬉しい。産んでからもまた会いたい。	5
		ママが本音で話せる場所って大事だなと思う	5
		みんなこれから赤ちゃんを産むので、自分だけじゃないと強く感じながら楽しい気持ちでお産を迎えたい	5
		このマザークラスに参加して独りじゃないんだと感じた	5
感覚を共有できた		同じ妊婦さんに出会えて、感覚を共有できたことが嬉しかった	1
		ここで出会えた7人の妊婦さんと気持ちを共有したり、私もそう感じたと言うのが癒しに繋がっていた	5
マザークラスの特別な空間	癒しの場である	ここでは考えたりしないから、力が抜けて身体が緩んで、安心感を感じた	1
		ここに来たら大丈夫って安心感がある	1
		日々の生活の中では赤ちゃんに向き合うことがなかなかできないので、ここに来る時間がほんとの癒しの時間（経）	3
		生演奏して下さってる方の気持ちも感じて嬉しかった	5
		頭で知識を得ることを求めていたけど、今は感覚を開いて自分の直感に従って行動できるようになって自信がついた	4
自信がついた		根拠はないんですけど、大丈夫っていうポジティブな気持ちになれた	4
		ここで自信をもらったし、赤ちゃんとゆっくり対話する時間があって、いいイメージ、幸せな気持ちを思い起こせた（経）	5

（経）：経産婦

た状態が続いた」などのさまざまな感覚で構成された。同様に「快」を感じる」は各レッスンで行われた刺激による「快」の感覚「人の手の温かさ心地よさを感じて気持ちよかった」などで構成された。「自分も大切にすること」は身体感覚活性化により改めて自分を大切にすることの重要性に気づき、「赤ちゃんも大切だし、それを育てていく自分も大切にすることを忘れないようにしようと思った」などで構成された。

(2) 【胎児の存在を意識する】

マザークラス中の氣功やイメージリーでは、胎児の存在を意識に向け、感じるように促した。またシェアリングでは、胎児をイメージすることや自分の氣を胎児に送ることを通して感じたことを妊婦間で語り合うようドゥーラが声掛けしている。レッスン1～2で、胎児の存在を意識したときに妊婦が語った言葉から3つのサブカテゴリーが形成され、【胎児の存在を意識する】が構成された。〈胎児は自分と別の存在である〉には、胎児は自分とは別の存在であるという気づきが分類された。参加者のほとんどは氣功の経験がなく、半信半疑のまま実施するが、次第に自分の手の中に「氣」の存在を感じるようになり、「おなかに手を向けた時にバアンッと（赤ちゃんの氣が）跳ねかえって来るような感じがあった」と胎児の氣の存在を感じており、これらを〈胎児の氣を感じる〉に分類した。また、〈胎児の存在を感じる〉には、「（氣功中に胎児をイメージした時）しっかり私のお腹の中で生きてるなって、すごく感じた」とその存在を意識した体験が分類された。さらに〈一体感を感じる〉には、「前回より、お腹の赤ちゃん一体感ができた」など、胎児を自分とは別の存

在であると認識しながら、胎児との一体感を感じるに至った思いが分類された。

3) 【妊婦の内面的変容】

【妊婦の内面的変容】は3つのサブカテゴリーで構成された。

(1) 【胎児が感じている感覚・思いを感じる】

妊婦が胎児を意識に向けて気付き感じた胎児の感じている感覚や思いが、3つのサブカテゴリーで構成された。〈胎児が感じている感覚が伝わってきた〉は「赤ちゃんの『あー幸せ』っていう感じが伝わってきた」など胎児が感じている感覚で、〈胎児の思いを感じる〉は「『（お姉ちゃんのことばかりじゃなくって）もうちょっと僕のことも考えてね』って言われた」など、胎児から受け取ったメッセージの内容で構成された。さらに〈胎児と一緒に「快」を感じている〉は、「赤ちゃんも『心地いいな』って感じてる」など、自分とともに胎児が「快」を感じていることが表現された。これらは妊婦が胎児から一方的に受け取った感覚であり、レッスン1から感じている者も多かった。

(2) 【胎児との対話になる】

マザークラス3～5回になると、胎児の思いや感覚を感じるばかりでなく、胎児との対話となって表現されるようになった。このカテゴリーはサブカテゴリー〈胎児との対話になる〉一つで構成され、「『早く会いたいね』ってお互いに言い合えた」などが語られていた。

(3) 【胎児とともにあるパースプラン】

カテゴリー【胎児とともにあるパースプラン】は、レッスン4・5のシェアリングで語られたお産に対する思いやマザークラス参加後のパースプランの内

容による5つのサブカテゴリーで構成された。〈陣痛に感謝する〉は、「陣痛が赤ちゃんを運んでくれる」「痛いってところに意識を向けるんじゃないくて、陣痛ありがとって思う」など、痛みばかりに意識を向けるのではなく、陣痛の意味に注目した語りから構成された。また、〈海や宇宙をイメージするお産〉は、「お産の時は岸の向こうに赤ちゃんが待っていて、海を泳いでいくイメージで乗り切りたい」「お腹に宇宙がある感じがするときがあって、そういうのを感じながら産みたい」と出産時に海や宇宙をイメージしながら臨みたいとの思いで構成された。さらに、〈赤ちゃんが楽なように産みたい〉は、「『大丈夫だよ。安心してね』って赤ちゃんに伝えて産みたい」「私は呼吸やリラックスを心がけて、頑張っている赤ちゃんに酸素と頑張れの気持ちを届けてあげよう」と胎児への負担を軽減し、胎児が楽に生まれてくれるようにと願う発言で構成された。また、〈赤ちゃんと一緒にお産を乗り越える〉は、「『お産一緒に頑張ろう』って話しかけたら、いつも氣功の時は静かなのにポンポンって動いて返事してくれた」「赤ちゃん打ち合わせしておくことを考えた」など、胎児と一緒にお産を乗り越えようという思いで構成された。さらに〈自分と赤ちゃんのもつ力を信じる〉は、「自分も赤ちゃんも信じてお産に臨みたい」など、胎児とともに分娩に向き合う姿で構成された。

4) [影響要因]

[影響要因] は2つのカテゴリーで構成された。

(1) 【仲間と感覚を共有できた】

マザークラスで仲間を得て感じた思いによる2つのサブカテゴリーで構成された。〈独りじゃない〉は「このマザークラスに参加して独りじゃないんだと感じた」などマザークラスで仲間を得て感じた思いで、〈感覚を共有できた〉は「同じ妊婦さんに出会えて、感覚を共有できたことが嬉しかった」など、マザークラスで感じた思いや感覚を仲間と共有できた喜びで構成された。

(2) 【マザークラスの特別な空間】

妊婦がマザークラスという場において感じた感覚の語りから2つのサブカテゴリー〈癒しの場である〉〈自信がついた〉により構成された。妊婦は「ここに来たら大丈夫って安心感がある」などその場にいるだけで安心感や癒し、自信を感じており、「根拠はないんですけど、大丈夫っていうポジティブな気持ちになれた」と語った。

3. 胎児の存在を意識することによる妊婦の内面的変容過程 (図1)

妊婦はマザークラスの中で意識的に胎児の存在を感じることを通して、徐々に胎児の感じている感覚や思いを感じるようになり、一方的な感覚の受け取りや語り掛けから反応を返す対話までできるように変容していた。そ

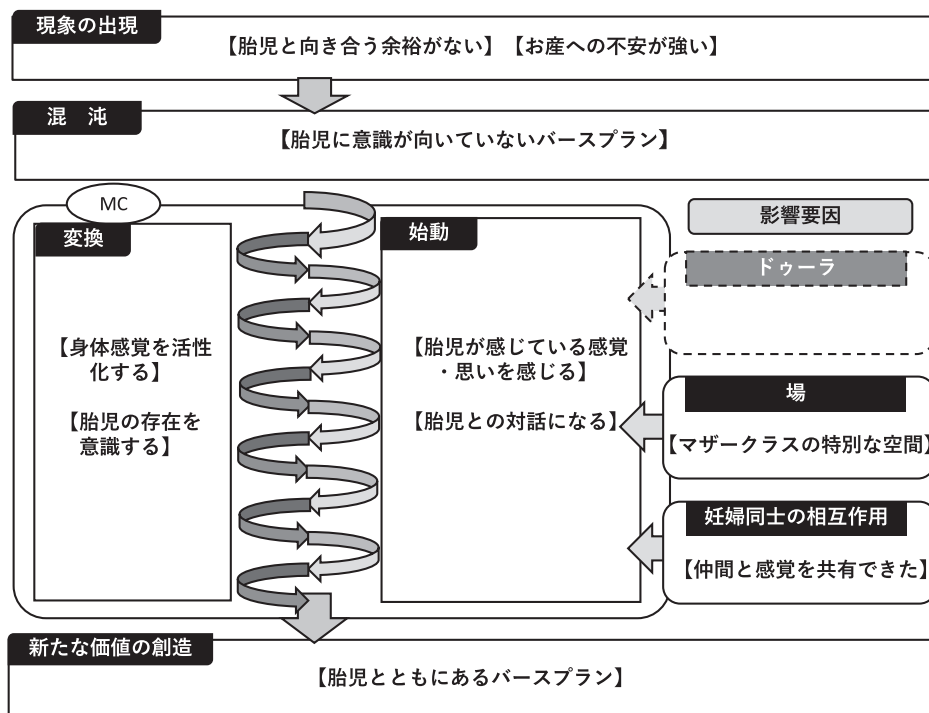


図1 胎児の存在を意識することによる妊婦の内面的変容過程 (佐藤¹⁰⁾一部改変)

の過程を佐藤の作成した妊婦が女性から母になる変容過程¹⁰⁾の一部を改変し、図1に示す。マザークラス参加前の妊婦は、仕事や上の子の世話に追われ、日々の生活の中で胎児と向き合う余裕がない状態であった。また、陣痛やお産に恐怖と不安を抱いており、自分に自信がない状態があった。そのような中で書いたマザークラス参加前のパースプランには、出産時の体勢やアロマの使用、「痛くなく、自然に産むために」などの自分の要望が中心であった。また、出産時の状況が想像できず、パースプランが思い浮かばない状態にある者もいた。つまり、胎児のことが意識されておらず、自分一人が苦しむ姿を想像し、不安をつのらせていた。しかし、マザークラスに参加し、身体感覚を活性化し「快」の感覚の中で胎児に意識を向け胎児の存在を意識することで、胎児が感じている感覚・思いをそれぞれ個人差はありながらも感じるようになり、共に「快」の感覚を共有し、胎児と対話ができるまでになっていた。これらの変容過程の影響はパースプランにも表れ、自分中心のパースプランから胎児とともに肯定的イメージで分娩に臨む姿勢へと変化していた。パースプランに関する具体的な妊婦の語りの一部を表4に示す。参加前と比較するとレッスン4参加後は不安に関する内容がなくなり、積極的に分娩に臨む思いが語られていた。またこれらの変容過程において、妊婦はマザークラスの各レッスンの場において癒され、妊

婦の仲間とともに感覚を共有し、母親になる自信がついていたことが明らかになった。

考 察

1. 胎児の存在を意識することによる妊婦の内的変容過程

Rubin, R¹⁴⁾は「女性は妊娠を受容し、胎児の存在を意識する中で胎児への愛着が芽生え、自分なりの母親となる自己像を形成していく」と述べている。マザークラス参加前の妊婦は、妊娠を受容していたが、日々の生活の中で胎児とゆっくり向き合いその存在を意識することが十分にできていなかった。しかし、マザークラスに参加し、胎児の存在を意識することで胎児への愛着が芽生え、胎児の母親としての自分を意識するようになったと考えられた。佐藤¹⁰⁾は、身体感覚活性化マザークラスに参加した妊婦は女性から母になる変容において5つの局面《現象の出現》《混沌》《変換》《始動》《新たな価値の創造》をたどると述べている。すなわち、妊婦が妊娠を知覚し、身体に起こる様々な現象の出現を感じ取り《現象の出現》、自分の身体に起こる現象にどのような意味があるのか、正常か否かを理解できずに混乱に陥る《混沌》。しかし、マザークラスに参加し身体感覚を活性化することで自分自身へのコントロールを手放し《変換》、あるが

表4 マザークラス参加前後のパースプラン (一部抜粋)

	参加前	レッスン4参加後
A	どんな体勢で産むかとかに重点を置いて書いていた。最初は痛くなく、自然に産むための自分のやることをばっと思っただけだったけど、最初イメージしていたお産のスタイルが、柱にしがみついて重力を使ってより楽に産むみたいな感じだった。	自分の意志で望むお産ができそうという自信が出てきたので、病院とか、夫、家族とかあと赤ちゃんも巻き込んで、自分らしいお産を作って行きたいな。将来に向けての勇気が出てきた感じがします。赤ちゃんとお話していくことで、楽になったり、自然と自分らしいお産になるんじゃないかな。赤ちゃんとお話させておこうと思う。夫にしがみついたら産むのもいいなと思って、柱をちょっと夫に変えてみました。
B (経)	どっかかっていうとたぶん私母性本能がない。 (具体的なパースプランの内容は語られず)	今日で大丈夫だよ。安心してねっていう気持ちでさらに生まれてそういう風に伝えて産みたいと思います。迎える準備ができてきた気がする。実感わかないなって感じがあったけど、ちょっと迎える準備ができてきたかなって。じわじわなんかちょっと母性が目覚めた感じ。
D	全然私思い浮かばなくて、ほんと一、二行しか書けなかった。特にやりたいこともなかった。ただ、お産が怖かった。	病院の人にこうこうして欲しいとか、周りにこうこうして欲しいとか、自分がこうしたいとか、そういうことじゃなくて、赤ちゃんと一緒に頑張るとか、ポジティブな気持ち、意気込みで行きたいとか、気持ちの面でたくさん書けた。そういうのをイメージしていくっていうのはすごい大切なんだな。ってここにきて感じました。
E (経)	とりあえず感覚的に私が産み終わった後にみんなが笑顔でいてくれればいいなって思っただけ。	赤ちゃんと一緒に頑張ったなって思えるお産にしたいなっていうのが出てきて、呼吸もすっかりしたいし、赤ちゃんが楽なように産んであげたいし、意識も痛い痛い痛いところに向けるんじゃないかって、陣痛ありがとうって思ったり、一緒に頑張ってる時間だから痛いけど赤ちゃんも痛いし私も頑張ろうってところに意識を集中して産みたいってのがすごく出てきました。
G	ドキドキしてることとか、不安だったことをかき出すようなパースプランになった。いつ産まれてくるかなとか、陣痛の感じ方とか、痛みに耐えられるかとか、ちゃんと世話ができるかとかを描いていた	マザークラス5回通して見て、こうありたいなっていう書き方にすごく変わった。私が嬉しい時は嬉しい感じに(赤ちゃんが)動いてくれる。今日感動的になって涙してしまっただけ、泣いた後にすごく動きが激しくなって、大丈夫だよって励ましてもらってるような感じがした。自分の気持ちがお腹の子にちゃんと伝わってるんだと、赤ちゃんもちゃんと返してくれてるなって、一体感と絆が出てきた。赤ちゃんのことを考えながら一緒に呼吸をしようと思った。赤ちゃんがするんって出てくれるような体作りを自分の身体にしてあげたい。

(経)：経産婦

まを認め、身体の精巧さと自然の摂理、胎児の力、「産み育てる力」を構成するものに気づき《始動》、母親になる課題を自ら引き受ける《新たな価値の創造》である。今回分析した胎児の存在を意識することによる妊婦の内面的変容過程は、佐藤の妊婦が女性から母になる過程¹⁰⁾の一部であり、同様の局面をたどり変容していったと考えられる(図1)。すなわち、マザークラス参加前の妊婦は、分娩や陣痛に対する恐怖や不安が強く、また胎児と向き合う余裕のない状況《現象の出現》にあった。したがって、参加前のバースプランは自分が楽に産むためのバースプランであったり、具体的なバースプランをイメージできない状態《混沌》であった。しかし、マザークラスの《場》において、妊婦は身体感覚を活性化し、心身共に満たされ、心地よい感覚の中でゆっくりと胎児の存在を意識し感じたことで《変換》、自分の中にいる「胎児」という自分の一部にありながら別の存在である胎児を意識し《始動》、「心地よい」「気持ちよい」「幸せ」などの感覚を共有していた。胎児が感じている感覚や思いを一方的に感じ受け取っていた感覚は、双方向の対話へと変化し、『大丈夫だよ』や『早く会いたいね』など胎児に語りかけ、安心感や励まし、より密接な関係性を示していた。「アタッチメント(愛着)理論」を提唱した Bowlby J¹⁵⁾は、母子の相互作用により母子関係が成立すると述べている。つまり、母親側からの働きかけだけでなく、子ども側からの働きかけも母子関係の成立に重要な役割を果たしており、胎児との対話となって感じていた母親は、胎児への愛着を形成していった。その結果、バースプランにおいて〈赤ちゃんが楽なように産みたい〉〈赤ちゃんと一緒に産むのを乗り越える〉など母親として胎児を護り、胎児とともに分娩に肯定的姿勢で臨む妊婦へと変容していき《新たな価値の創造》【胎児とともにあるバースプラン】となったと考えられる。これらの愛着形成や母親役割の取得とみられる変容は、佐藤ら⁴⁾の報告と同様の結果であり、本マザークラスの効果として繰り返されているものである。妊婦は身体感覚を通して自らに備わっている産む力に気づき、自信を持っていくと佐藤ら⁴⁾は述べている。多くの者は自身の持つ身体感覚(五感)を意識して生活することは少なく、十分に機能させることができていると考えられる。しかし、マザークラスで五感を刺激し、改めて自身の身体感覚を意識することで、産むために備わった身体の智慧に気づき、その内なる感覚から、頭ではなく「腑に落ちる」、すなわち根拠はないがなんとなく大丈夫だと思える、私は大丈夫だという自信を確立していった。その結果、「根拠はないんですけど、大丈夫っていうポジティブな気持ちになれた」の言述につながったと考えられる。

【胎児の存在を意識する】は、マザークラスに参加していない妊婦にもみられる。しかし、そのことによる胎

児への愛着の形成や母親の自信確立との関連などの報告はない。母親たちはマザークラス参加当初は胎児が自分の胎内にいることは理解しているものの、その胎児が感じている感覚までは意識していなかった。しかし、マザークラスを通して胎児の存在、およびその胎児の感じている感覚を改めて意識することで愛着を形成・強化していた。

胎児の感じている感覚を感じる(意識する)感覚は「内なる感覚」であり、外部からの刺激を受容する身体感覚、いわゆる五感とは異なる感覚である。五感を刺激され、「内なる感覚」を活性化した母親は、胎児の感じている感覚、思いを受容し愛着を形成、胎児との対話をするまでになっていた。愛着は一人の人間に対する永続的な愛情と情緒が形成される過程であり、人と知り合うという相互作用の過程を示す概念である¹⁴⁾。母親は胎児を一人の人間として意識したことで胎児への愛着形成を促進したと考える。

このようにバースプランを考える際に自分中心であった思考から胎児とともに分娩に臨む姿勢へと変化する過程において、胎児の存在を意識するようにマザークラスの中で促した効果は大きいと考える。マザークラスでは五感への刺激の一つとしてマッサージを行っているが、Morhenn V. ら¹⁶⁾や Takahashi T.¹⁷⁾はマッサージなどの体性感覚刺激により血中または脳脊髄液中のオキシトシンが増加していたことを報告しており、マザークラスにおけるマッサージにおいてもオキシトシンの増加が推察される。香り刺激によるオキシトシンには抗ストレス効果¹⁷⁾や不安軽減、幸福感をもたらす効果が報告されている¹⁸⁾。その他、安らぎを感じ不安が軽減されること、社交性や子育て行動の増強などがある¹⁹⁾。さらに、オキシトシンは快い刺激が脳での分泌のきっかけになる¹⁹⁾と報告されている。マザークラス内で行ったアロママッサージで、妊婦は「人の手の温かさと心地よさを感じて気持ちよかった。」「人と話しながらマッサージしてもらって心も身体も温かくなって深いところからリラックスできた」と心地よさやリラックス感を得ていた。またそのような中で「赤ちゃんもアロマの香りを私を通じて感じて、一緒にマッサージを受けてるような気持ちよさを感じている」と感じ、「赤ちゃんの『あー幸せ』という感じが伝わってきた」と胎児の幸福感を感じていた。したがって、身体感覚の活性化はオキシトシンの分泌を促し、その中で胎児の存在を感じるにより、感覚を共有し、胎児への愛着形成を促進したことが推察される。

さらに、これらの変容過程への影響要因として、《場》、《妊婦同士の相互作用》があげられる。マザークラスでは、静かで親密で、温かく、安心できる、心地よい空間《場》を用意する⁴⁾。時間軸や社会軸から解放された《場》

で「快」の感覚に浸りながら胎児との時間をとることで妊婦は癒され、胎児と「快」の感覚を共有し、胎児との親密感を高めたことで自信に繋がったと考えられる。さらに妊婦間において胎児について語り合うことで、仲間意識やつながりを感じていた¹¹⁾と考えられる。今回、妊婦らの語りに佐藤ら⁴⁾のいう《ドゥーラ》に関する言及はなかった。しかし、妊婦はマザークラスの中で癒されながら自分の不安や感情を開放し、自分および自分の身体への自信をもち、胎児からのメッセージを肯定的に受けとめていた。これらの過程においてドゥーラは妊婦に否定や指導なく寄り添い、妊婦が不安や感情を解放しやすくなるように関わっていたからと考えられ、いわゆる黒子として存在していたと言えるであろう²⁰⁾。

2. 胎児の存在を意識することによるバースプランの変化

石川¹⁷⁾は、バースプランは書いて終わり、聞いて終わりでは意味がなく、「自分はこういうお産をしたい」という意思表示であると述べている。また、いいお産は、単に安全で母子に異常がないということだけでなく、身体に組み込まれた自然のメカニズムを十分に機能させ、自分の力で産んだと実感し育児への自信につながるような出産をすることであってほしいとも述べている。マザークラス参加前に妊婦が書いたバースプランは、出産時の体勢やアロマの使用などの環境に言及したものが多かった。また陣痛に対する恐怖や不安が強く、痛くなく、自然に産むことにこだわり、その方法を重要視していた。また、経産婦は経験した出産時の痛みへの恐怖や不安が強く現れていた。すなわち、マザークラス参加前のバースプランは自分が楽になることへの願望で自分中心の内容であり、胎児が意識されていなかった。しかしマザークラスを経て語られたバースプランは、初産婦、経産婦ともに陣痛を肯定的に受けとめ、自分の「産む力」、胎児の「生まれる力」を信じ、胎児とともに分娩を乗り越える覚悟と自信につながっていた。また、出産を胎児に会うための一過程としてとらえ、胎児とともに出産に臨むバースプランへと変化していた。胎児に「大丈夫だよ。安心してね」と声をかけ、「赤ちゃんが楽なように産んであげたい」と胎児への愛着を形成していた。白川²¹⁾は、女性は子どもを産み育てる環境によって、脳が「女性脳」から「母性脳」に変化すると述べている。ここでいう「女性脳」とは、社会の中での自己実現や自分自身の興味を優先し、恐怖や不安に対して反応し、自己防衛する思考・感覚である。一方、「母性脳」は子どもを優先し、恐怖や不安を感じにくく、子どもを守るために行動する思考・感覚である。陣痛に恐怖を感じ、自分中心であったバースプランが、「陣痛が赤ちゃんを運んできてくれる」と陣痛を受け入れ胎児を意識し、「『大丈夫だよ。安心してね』って赤ちゃんに伝えて産みたい」「呼吸をしっかり

して、赤ちゃんが楽なように産んであげたい」と胎児を護る覚悟を決め、陣痛や出産に臨む姿へと変わった過程は、「女性脳」から「母性脳」への変容といえるであろう。

妊産婦が主体的に分娩に臨むためには、出産して初めて母親になるのではなく、妊娠中から胎児を意識し、愛着形成を重ねることが重要である。またそれらは、分娩後に始まる育児にも影響し、円滑な育児のスタートをきることができる。マザークラスの中で胎児の存在を感じることは、妊娠中からの肯定的母子関係の確立、愛着形成を促進し、胎児とともに主体的に分娩に臨むことにつながることが示唆された。

3. 本研究の限界と課題

本研究は、「身体感覚活性化マザークラス」という特殊な環境の中で、限られた対象から得られたデータをもとに胎児やバースプランに関連する発言を抽出したものである。これらの変容はこれまでのクラスでも確認されていた^{4), 12), 22), 23)}が、今回改めてバースプランを中心に分析を行った結果である。したがって、身体感覚を活性化することによるオキシトシンの分泌の変化を明らかにすることは今後の課題とし、さらなる探究が求められる。

結 語

マザークラスの中で胎児の存在を感じることにによる妊婦の内的変容過程として10のカテゴリー【胎児と向き合う余裕がない】【お産への不安が強い】【胎児に意識が向いていないバースプラン】【胎児の存在を意識する】【身体感覚を活性化する】【胎児が感じている感覚・思いを感じる】【胎児との対話になる】【胎児とともにあるバースプラン】【仲間と感覚を共有できた】【マザークラスの特別な空間】が抽出された。マザークラス参加前の妊婦は、出産への不安が強く、バースプランは自分の要望を中心に書かれたものであった。しかし、マザークラスのなかで五感を刺激され、その中で胎児の存在を感じるにより、胎児への愛着形成を促進し、胎児とともに分娩に向き合うバースプラン立案に変化した。

文 献

- 1) 佐藤香代：産み育てる力を高める助産のわざ 身体感覚活性化マザークラスの実践をとおして。母性衛生 53: 40, 2012.
- 2) 安河内静子, 佐藤香代, 吉田静, 石村美由紀, 森純子, 鳥越郁代：医療者が「身体感覚活性化マザークラス」を体験した効果—体験録の分析から。福岡県立大学看護学研究紀要 7: 63-71, 2010.
- 3) 佐藤香代：【新しい Know-How を学ぶ これからの

- 出産準備教室 妊婦に寄り添う「参加型」クラスのすすめかた】出産準備教室 How to 編 アイデアを学ぼう！世にも珍しいマザークラス. ペリネイタルケア 06: 219-230, 2005.
- 4) 佐藤香代, 高橋真理: 「身体感覚活性化プログラムによるマザークラス」に参加した妊婦の身体感覚 身体からの気づきを中心に. 母性衛生 45: 551-559, 2005.
 - 5) Simkin P: Planning Your Baby's Birth, 1980.
 - 6) Balaskas J: ニュー・アクティブ・バース改訂版 現代書館, 1993.
 - 7) 稲垣恵子: バースプランの効果と問題点 文献資料による現状分析. 母性衛生 42: 555-565, 2001.
 - 8) 佐藤彰子, 梅野貴恵: 褥婦のバースプランの認識と出産満足度との関連に関する研究. 日本助産学会誌 25: 27-35, 2011.
 - 9) 佐藤優, 元橋ナオミ: バースプランに表現される妊婦自身の思いとセルフケア能力の関連性. 竹田総合病院医学雑誌 39: 50-53, 2013.
 - 10) 佐藤香代: 「身体感覚活性化を中心に据えたマザークラス」に参加した妊娠期女性の内面的変容過程に関する研究: 産み育てる力を育む助産ケアに向けて, 博士学位論文. 北里大学, 2005.
 - 11) 吉田静, 佐藤香代, 森純子, 石村美由紀: 「身体感覚活性化マザークラス」に参加した妊婦の変化 胎児との対話と子守歌の関係性. 母性衛生 49: 152, 2008.
 - 12) 石村美由紀, 佐藤香代, 安河内静子, 吉田静, 佐藤繭子, 鳥越郁代, 森純子: 「身体感覚活性化マザークラス」における産む力・生まれる力を感じるプログラムの評価. 母性衛生 51: 116, 2010.
 - 13) 吉田静, 佐藤香代, 松岡百子, 安河内静子, 鳥越郁代, 石村美由紀, 小林絵里子: 「身体感覚活性化マザークラス」に参加した妊婦の気功体験. 母性衛生 54: 325, 2013.
 - 14) Rubin R: 母性論 母性の主観的体験 医学書院 (東京), 1997.
 - 15) Bowlby J, 黒田実郎: 母子関係の理論 岩崎学術出版社 (東京), 1977.
 - 16) Morhenn V, Beavin L E, Zak P J: Massage increases oxytocin and reduces adrenocorticotropin hormone in humans. Alternative therapies in health and medicine 18: 11-18, 2012.
 - 17) Takahashi T.: Sensory Stimulation of Oxytocin Release Is Associated With Stress Management and Maternal Care. Front Psychol 11: 588068, 2020.
 - 18) Ito E, Shima R, Yoshioka T: A novel role of oxytocin: Oxytocin-induced well-being in humans. Biophysics and Physicobiology 16: 132-139, 2019.
 - 19) シャスティン・ウヴネース・モベリ: オキシトシン—私たちのからだがつくる安らぎの物質—晶文社 (東京), 2008.
 - 20) 佐藤香代: 助産の技. 聖路加看護学会誌 9: 102-103, 2005.
 - 21) 白川嘉継: 人生の基盤は妊娠中から3歳までに決まる: 人生でいちばん大切な3歳までの育て方, 東洋経済新報社 (東京), 2013.
 - 22) 森純子, 佐藤香代, 吉田静, 石村美由紀: 妊婦の力を引き出すわざ 身体感覚活性化マザークラスにおけるドゥーラが妊婦に与える影響. 母性衛生 49: 152, 2008.
 - 23) 佐藤香代: 産み育てる力を高める助産のわざ 身体感覚活性化マザークラスの実践をとおして. 母性衛生 53: 132, 2012.
- (令和4. 10. 7 受付, 令和4. 10. 28 受理)
「本論文内容に関する開示すべき著者の利益相反状態: なし」