

出産準備教育における 身体感覚活性化プログラム（簡易版）の開発と評価

富田 英莉¹⁾

抄 録

本研究の目的は、妊婦が自分の身体や心への意識を高め、保健行動につなげることを目指した既存の「身体感覚活性化」プログラムを、簡易版プログラムとして開発し、プロセス評価を行うことである。

「身体感覚活性化」プログラム（簡易版）の構成は、マタニティ・ヨーガ（運動感覚）、呼吸法・瞑想（運動感覚）、食事（味覚・嗅覚・視覚）、アロマ（嗅覚）、音楽（聴覚）及び対話を通しての分かち合いである。実施時間は3時間、実施者は研究者、助産師3名、マタニティ・ヨーガのインストラクター1名、Doula 1名である。プログラム対象者は、妊婦6名とした。

プロセス評価は、「プログラムの満足度、プログラムの質、プログラム活動の実施状況」の3つの視点から行った。データは、妊婦及び実施担当者の自由対話における発言内容・択一回答式及び自由回答式の回答内容をコード化し評価することで得た。

結果、「プログラムの満足度」は、肯定的な意見が占めていた。「プログラムの質」は、妊婦全員がプログラム目標【身体と心の意識化】【健康への関心の高まり】【保健行動への意欲を持つ】のいずれかに到達していた。「プログラムの活動・実施状況」では、プログラムは安全に、計画された内容はほぼ時間通りに実施された。

「身体感覚活性化」プログラム（簡易版）でも、既存のプログラムの目標を到達することが出来る可能性が示唆された。簡易版プログラムは、妊婦にとってより参加しやすく、助産師にとっては主催しやすい事が示唆された。

キーワード：身体感覚活性化、出生前教育、妊婦

I. はじめに

女性にとって妊娠・出産は、大きく変化する身体や心に伴い、自らの健康への関心も高まる時期である。しかし、今日の女性は、妊娠・出産を通して健康について考え行動するという「機会」や「場」がほとんど失われている（佐藤，2002・2005）。こうした背景から、身体と心に向き合い、健康について考えるための動機付けとして出産準備教育が注目されている。その一つとして、身体で感じ気づきを促すことを目的とした「身体感覚活性化」プログラムという新しい試みが報告されている（佐藤，2002・2005；浅野，2002；大牟田，2002）。プログラムの効果として、身体への気づきが増すことにより、妊婦の身体へのセルフケアの変化も見られている（佐藤，2005）。このプログラムは3つの特性を持つ。1つ

目は「身体感覚活性化」という、五感を刺激することで妊婦が自分の身体で感じ、快の体験をし、そして身体への気づきを促すための働きかけである。2つ目は、Doulaの活用である。Doulaは、妊婦に寄り添い共感・受容・支援する女性で、不必要な指導や命令・助言は一切行わない。3つ目はグループでのダイナミックスを意図的に図ることである。しかし、既存の「身体感覚活性化」プログラムは、5回からなり多くの時間を割くこと、内容が特殊であることから出産準備教育の場で広く実施されていない。

本研究の目的は、5回からなる既存の「身体感覚活性化」プログラムを1回のプログラムに編成し、簡易版「身体感覚活性化」プログラムとして実施し、プロセス評価を行うことである。

受付日 2009年8月31日 受理日 2010年1月25日

1) 順天堂大学医学部付属練馬病院

II. 「身体感覚活性化」プログラム（簡易版）

1. プログラムの作成

既存の「身体感覚活性化」プログラムに関する文献を検討し、プログラム開発者からアドバイスを受けた。

結果、5回からなる既存のプログラムを1回の実施で妊婦の五感を刺激できるよう、クラスの内容（マタニティ・ヨーガ前後に意識をより高めるための導入、呼吸法・瞑想実施中にアロマ・音楽の実施、バランスが取れた食材の取り入れ）、プログラムの復習が出来るようプログラム終了時の教材の配布、時間を昼食含む3時間へと延長、人数を20名から5～7名と少人数に変更し、簡易版としてのプログラムを作成した。

2. プログラムの目的

本プログラムは、「身体感覚活性化」プログラム（簡易版）を実施することで、妊婦が身体と心への意識化を図り、健康への関心を高め、望ましい保健行動へ取り組

むことを目指した。

3. プログラムの実施

プログラムは、2006年10月中旬に都内の産婦人科を有する病院で1回開催した。

プログラムの対象となる妊婦は、妊娠23週～32週にある、ローリスク、研究参加の承諾が得られ、担当医からの許可を得ることができた6名である。プログラム実施者は研究者と助産師3名、Doulaは看護師1名、マタニティ・ヨーガのインストラクター1名とした。プログラムの詳細を表1に示した。

III. 研究方法

本研究は、「身体感覚活性化」プログラム（簡易版）の開発と実施からプロセス評価を行った。プロセス評価は、「プログラムにおける満足度、プログラムの質、プログラム活動の実施状況」の3つの項目に対して行った（Hawa et al., 1990・2003）。妊婦及びプログラム実施担

表1 簡易版「身体感覚活性化」プログラム内容

項目	時間	プログラム内容	担当者
オープニング	10:00～10:05(5分)	はじめの挨拶	全員
知り合う・語り合う・印象を伝え合う	10:05～10:10(5分)	言葉を一切使わないで、身体を使って、アイコンタクト・握手・ハグを行い、互いを知り合う（初めに担当者がデモンストレーションを行い、その後妊婦同士で実施）	研究者 助産師3名 Doula 1名
	10:10～10:30(20分)	言葉を用いて、グループの妊婦同士と他己紹介する	
自分の身体を感じる・意識する	10:30～10:35(5分)	妊婦同士お互い手や足、お腹など身体に触れ、暖かさ、冷たさを感じる	研究者 助産師3名
	10:35～11:25(50分)	マタニティ・ヨーガでゆっくり身体を感じる	インストラクター1名
呼吸・音・においを感じる	11:25～11:35(10分)	呼吸法・瞑想で今までの感覚を感じるための静かな時間を持つ音楽をかけながらアロマオイルを炊き、音とにおいで心地よさを感じる	インストラクター1名 研究者
	11:35～11:40(5分)	産婦同士でお互い手や足の身体に触れ、変化を実感する	研究者 助産師3名
休憩	11:40～11:50(10分)	休憩	
食事を感覚で感じる	11:50～12:30(40分)	無言で、食事を見つめる、感謝する おにぎりを、目を閉じて手で感触を確かめる。においを嗅ぐ、ゆっくり咀嚼する、音を聴く、味わうことを丁寧に行う（食事内容：玄米おむすび、豆腐ハンバーグ、さつまいもとエリンギだけのマリネ、ごぼう・にんじんのきんぴらとあらめのサラダ、かぼちゃ）食事をしながら、今までの食事、食事と身体を振り返るバランスの良い食事について話し合う	研究者 助産師3名
対話（シェアリング）	12:30～12:50(20分)	感じたことなど感想の記入 分かち合いを行う	研究者 Doula 1名
クロージング	12:50～13:00(10分)	質問用紙記入 終了の挨拶	全員

表2 プロセス評価

評価	対象	
プログラムの満足度の評価	妊婦 実施者	・人と人の関係に関すること ・快適さに関すること ・サービスに関すること ・内容に関すること
プログラムの質の評価	妊婦	・五感刺激（マタニティ・ヨーガ、呼吸法・瞑想、食事、アロマ、音楽）による目標【身体と心の意識化】【健康への関心の高まり】【保健行動への意欲を持つ】の到達度について ・対話を通しての分かち合いについて
	実施者	・五感刺激について ・対話について
プログラム活動の実施状況の評価	妊婦 実施者	・時間配分、場所について ・安全性について

当者よりデータ収集・分析を行い、評価を行った（表2）。

収集したデータは、妊婦からは、自由対話において語られた発言の録音データ及び、質問用紙での択一回答式質問項目（プログラム目標、実施、内容）の回答、感想や意見に関しては自由回答式にて記述された内容である。実施担当者から収集したデータは、プログラム終了後、実施担当者間のディスカッションで話された発言の録音データ及び質問用紙での択一回答式質問項目（プログラム実施の準備段階、実施、内容）の回答、感想や意見に関しては自由回答式にて記述された内容である。

データは、妊婦と実施担当者により得られた録音データから逐語録の作成、択一回答式質問結果及び、自由回答式にて記述された内容をコード化し、プロセス評価に基づき分析した。また、コード化された内容を五感刺激・対話に分類し、出現回数をカウントした。

さらに、対象者一人一人の五感刺激・対話ごとの出現回数をカウントし、最多・最少出現回数を頻度として表した。

IV. 用語の操作的定義

身体感覚活性化：妊婦が身体で感じ、そして身体への気づきを促すために五感を刺激することである。五感刺激として、運動感覚（マタニティ・ヨーガ、呼吸・瞑想）、味覚・嗅覚・視覚（食事）、嗅覚（アロマ）、聴覚（音楽）を示す。

Doula：出産経験者で、ワークショップでファシリテーターとして経験のある女性とする。

V. 倫理的配慮

研究協力の依頼に当たって、研究の趣旨と内容、匿名性の保持、研究協力・辞退は自由意思によること、得られたデータは研究目的以外には使用しないこと、研究に参加・協力することにより起こりうる危険並びに不快な状態とそれが生じた場合の対処法（適切な院内の専門機関の紹介）をとること、対象者の参加について担当医へ許可を得ること、以上を文書、口頭にて説明し、同意を得た。また、聖路加看護大学及び研究対象施設の研究倫理審査委員会の承認を得た後に実施した。

VI. 結果

1. プログラムのプロセス評価

1) プログラムの満足度の評価

(1) 人と人の関係に関すること

①妊婦同士の交流：すべての妊婦から「同時期の産婦と同じ体験が出来たことが嬉しくお腹を触れ合えて楽しかった、同じ時期の妊婦と情報交換できてよかった」という発言又は記述がみられた。実施担当者からも、「同じ時期の妊婦同士がたくさん話せて良い」、という発言又は記述がみられた。妊婦にとって同じ時期の妊婦同士の交流は、「同じ時期の妊婦と気持ちを共有し、情報交換する」分かち合いの機会となった。

② Doula との交流：4名の妊婦から、「不安なことをネットで検索して色々な人の意見を聞いて解決していたが経験者の生の実体験を聞くことで希望を持つことができた、話が参考になった」という発言又は記述がみられた。実施担当者からは、「出産に対する疑問が多く出ており、身近な Doula が出産経験者であったことで、経験談を伝えることが出来たことによりよい分かち合いがうまれていた」という発言又は記述がみられた。Doula 自身も妊婦との交流は、「自分の妊娠・出産・育児を振り返ることが出来、自分の体験や話が役立ったかと思うと有意義さが非常に高い、経産婦の自分にとって良い機会となった」、Doula 以外の実施担当者は、交流をみて、「経験を伝えることで Doula も自分自身を振り返ることが出来、良い影響を受けていた」という発言又は記述がみられた。身近な出産を経験した Doula との交流は、妊婦にとって「実体験の話聞くことが出来る」機会であった。Doula 自身にとっては、「自分の経験を伝えることで妊娠・出産・育児を振り返る時間となり、自分の経験談が役立つ」機会となり、妊婦と Doula 双方に良い分かち合いがうまれていた。

③助産師との交流：3人の妊婦から「助産師に会う機会が少ないため会えて心強く、助産師から話を聞き疑問を解決することが出来た」という発言又は記述がみられた。妊婦にとって助産師との交流は「心強い存在と繋が

り持つ」分かち合いの機会となった。

(2) 快適さに関すること

質問用紙での「プログラムの雰囲気はよかったですか？」という問いに対して、そう思うと妊婦全員が同意し、「楽しく、ゆったりとリラックスした時間を過ごすことができ、嬉しい」という発言又は記述がみられていた。実施担当者からも「快適に感じられた」という発言又は記述がみられた。プログラムは「楽しくゆったりとリラックスできる快適な時間」となった。

(3) サービスに関すること

開催場所－施設、開催時期、時間について、妊婦の記述は「問題ない」というものであった。実施担当者からは、「時間について食事と談話の時間が短く、余裕が持てるように改善する」必要があるという指摘がみられた。

(4) 内容に関すること

質問用紙によって、プログラムのねらいが妊婦のニーズにあった内容であったかについて「このプログラムは期待に答えたでしょうか？」という問いに、6人中5名がそう思う、1名がまあまあそう思うに同意していた。「実施内容は興味をそそられるものでしたか?」「身体と心への意識を高めることができましたか?」「健康への関心を高めることができましたか?」「健康の維持・増進へ取り組む意欲を持つことができましたか?」という問いに対しては、そう思うと全員が同意していた。また、全ての妊婦から、「ゆったりとした時間を過ごすことが出来る内容で身体と心への意識を高めることが出来た、興味をそそられ良い刺激になった」という発言又は記述がみられた。実施担当者からも、「プログラムは興味深く、五感を使うことどれもがお産に強く影響することばかりだった、内容は複雑ではなく、妊婦に良く聞いてもらい、理解されていた」という発言又は記述がみられた。プログラムは「妊婦のニーズに答えられる内容」となった。

以上より、満足度の評価について4つの点から妊婦・実施担当者の両者から満足を支える発言又は記述がみられた。

2) プログラムの質(目標とした達成度)の評価

(1) 五感刺激について

プログラム目標に掲げた【身体と心の意識化】【健康への関心の高まり】【保健行動への意欲を持つ】の到達に対する妊婦の発言及び記述内容の回数をカウントした。

マタニティ・ヨーガ：妊婦からのマタニティ・ヨーガでの3つの目標への発言又は記述回数の合計は30回、五感刺激の中で最も多く6人全員から発言又は記述がみられた。【身体と心の意識化】については、「身体的、精神的にも落ち着きスッキリした、硬くなっていた身体に改めて驚いた」、【健康への関心の高まり】については、「マタニティ・ヨーガのポーズはお産に役立つ」、【保健行動への意欲を持つ】については、「身体が硬いことに気づき、意欲的にマタニティ・ヨーガを取り入れたい、伸び

をすることで血行がよくなり、程よく疲れて睡眠に影響すると感じたので試してみたい」という発言又は記述がみられた。実施担当者からは、「リラックス出来、終了時は晴れぱれした様子であり適度な運動の内容、隠れた身体能力を呼び覚ますきっかけとなるプログラム」という発言又は記述がみられた。しかし、「1回では覚えられない内容の為、家で出来るかというとなし、2～3回ぐらいにプログラムが繰り返されると良いと思った」という指摘がみられた。

マタニティ・ヨーガは「適度な運動で、身体感覚を呼び覚ます内容」となり、【身体と心の意識化】【健康への関心の高まり】【保健行動への意欲を持つ】の機会となった。しかし、「1回では覚えきれない内容」であるという指摘があった。

呼吸法・瞑想：妊婦からの呼吸・瞑想での3つの目標への発言又は記述回数の合計は8回、6人中4人から発言又は記述がみられた。【身体と心の意識化】については、「意識してゆっくり呼吸すると気持ちも落ち着く、ゆっくり呼吸・動作することによって呼吸動作がゆっくりしていなかったことに改めて気づいた」、【健康への関心の高まり】については、「身体の手前で意識して呼吸することを教わった」という発言又は記述がみられた。【保健行動への意欲を持つ】については、発言・記述はみられなかった。実施担当者からも、「瞑想の時間でのリラックスによって自分自身について考える時間があり、自分の中に入って行くという意味で適していた」という発言又は記述がみられた。しかし、両者から「胡坐でいるのが辛そうで、瞑想の時間は10分ぐらいでいい」という指摘がみられた。

呼吸法・瞑想は「呼吸を意識する内容」となり、【身体と心の意識化】【健康への関心の高まり】の機会となった。しかし、妊婦と実施担当者の両者から「胡坐が辛い」という指摘がみられた。

食事：妊婦からの食事での3つの目標への発言及び記述回数の合計は17回、6人全員から発言又は記述がみられた。【身体と心の意識化】については、「自然食は胃にもたれなく適度に食べられると実感、自分の食生活が油中心だったということに気づいた」、【健康への関心の高まり】については、「出された食事が調味料を使用していないことに関心を持った、食事バランスについて勉強になった」、【保健行動への意欲を持つ】については、「バランスの良い食事を作るのに頑張りたい、濃い味から薄味に心がけたい」という発言又は記述がみられた。実施担当者からは、「興味を引き付ける話題や方法が五感をフルに活かすのに役立った、自分の食生活を振り返ることが出来る内容、楽しい雰囲気の中で食生活での食事の味付けなどについて伝える、伝わる事が出来た」であった。しかし、「食事のメニューや調理方法の工夫した点などの知識を伝えた方が良い」「食事をしている最中に頭を使ってバランスの良い食事について話すのは難

表3 妊婦の五感刺激に対する発言回数及び頻度（回）

		ヨーガ	呼吸・瞑想	食事	アロマ	音楽
身体と心の意識化	回数	13	6	5	9	2
	頻度	1～4	0～2	0～1	0～2	0～1
健康への関心の高まり	回数	4	2	7	2	0
	頻度	0～2	0～1	0～2	0～1	0
保健行動への意欲	回数	13	0	5	0	0
	頻度	2～5	0	0～3	0	0
合計		30	8	17	11	4

しいため、食事を楽しくという目的で行うのであれば最初にメニューを説明して、その後は歓談にして食事を楽しんだ方が良い」という指摘があった。

食事は、「楽しい雰囲気の中で食事を改めて感じ、気づき、振り返ることが出来る内容」となり、【身体と心の意識化】【健康への関心の高まり】【保健行動への意欲を持つ】の機会となった。しかし、実施担当者から「食事をゆっくり見て、嗅いで、味を感じて食べることにより、食事を感じて感じる、食によって胎児が育まれていること、食による身体の変化を実感するというねらいが妊婦に伝わっていない部分と、出した食事を上手に教材として使用できなかった部分がある」という指摘がみられた。

アロマ：妊婦からのアロマでの3つの目標への発言及び記述回数の合計は11回、6人中5人の発言又は記述がみられた。【身体と心の意識化】については、アロマのにおいに対して、「においによってリラックスできた、五感が研ぎ澄まされていたためにおい気づく」、【健康への関心の高まり】については、「アロマの使用方法について知りたい」という発言又は記述がみられた。【保健行動への意欲を持つ】については、発言・記述はみられなかった。アロマは、「リラックスを促し、嗅覚を刺激する内容」となり、【身体と心の意識化、健康への関心高まり】の機会となった。

音楽：妊婦からの音楽での3つの目標への発言及び記述回数の合計は2回、五感刺激の中では最も少なく、6人中2人であった。【身体と心の意識化】について、「音楽があった方がリラックスしやすい」という発言又は記述がみられた。【健康への関心の高まり】【保健行動への意欲を持つ】に対しては発言・記述はなかった。音楽は、「リラックスを促す内容」となり、【身体と心の意識化】の機会となった。

(2) 対話（シェアリング）について

対話（シェアリング）を通しての分かち合いを対象別（妊婦同士、Doula、助産師）に分け、妊婦の発言及び記述内容の回数をカウントした（表3）。

対話：妊婦での対話（シェアリング）に対する発言及び記述回数は、妊婦同士14回、Doula 7回、助産師3回であった。実施担当者からは、「皆ざっくばらんに思ったことを話していた」という発言又は記述がみられた。妊婦同士、Doula、助産師と交流は満足のものとなった。

3) 妊婦各個人からみたプログラムの質の評価

五感刺激についてプログラム目標に掲げた【身体と心の意識化】【健康への関心の高まり】【保健行動への意欲を持つ】への、妊婦個々の体験の感想をみた結果、3つのパターンがみられた。

①「プログラムの五感刺激全てに発言又は記述がみられたパターン」：Aさんはプログラムの五感刺激全てに発言又は記述がみられた。マタニティ・ヨーガで【身体と心の意識化】【保健行動への意欲を持つ】、呼吸法・瞑想で【身体と心の意識化】、食事で【身体と心の意識化】【健康への関心の高まり】【保健行動への意欲を持つ】、アロマでは【身体と心の意識化】、音楽では【身体と心の意識化】の発言又は記述がみられた。

②「プログラムの五感刺激のいずれかの特定項目に発言又は記述がみられたパターン」：Eさんはプログラムの五感刺激のいずれかに発言又は記述がみられた。マタニティ・ヨーガで【身体と心の意識化】【健康への関心の高まり】【保健行動への意欲を持つ】、呼吸法・瞑想で【身体と心の意識化】【健康への関心の高まり】、食事で【身体と心の意識化】【健康への関心の高まり】の発言又は記述がみられていた。

③プログラム参加の機会や場による出会い」に対して発言又は記述が多いという特徴を持つパターン：Bさんはプログラムの五感刺激の内容に比べ、対話（シェアリング）に対する発言又は記述が多くみられた。Bさんの全ての発言又は記述回数の合計は11回であり、そのうち6回が対話：シェアリング（妊婦同士4回、Doula 1回、助産師1回）であった。

4) プログラム活動の実施状況の評価

プログラムは、計画された内容通り、対話（シェアリ

ング)で15分延長してしまった以外は予定した時間通り実施された。プログラムの実施中、実施後には気分不快等の訴えはなく、プログラムは安全に実施された。

IV. 考 察

「身体感覚活性化」プログラム(簡易版)は実用性をもっとも重視し、既存の5回からなるプログラムを1回に編成した。開発にあたり1回の実施でも五感刺激の要素をすべて取り入れることに留意した。プロセス評価を通して、簡易版プログラムが既存のプログラムと同等の内容を取り入れることが出来、目標に到達出来るプログラムであったかを考察する。

1. プログラムの実現可能性について

プログラムは、プロセス評価の「プログラムの満足度、プログラムの質、プログラム活動の実施状況」の3つの点で著しく修正を求められる点はなかった。プログラム内容と設定時間には問題がないことが支持された。

2. プログラムの有用性について

妊婦がプログラム参加を通して、身体感覚活性化された状態になっていたかを知るため、プログラムのマタニティ・ヨーガを始めとした五感刺激に対する目標に掲げた【身体と心の意識化】【健康への関心の高まり】【保健行動への意欲を持つ】に対する妊婦の感想をみた。その結果、マタニティ・ヨーガ、食事のように6人全員の発言又は記述がある場合と、音楽のように2人だけの発言又は記述の場合があった。

五感刺激は全ていずれかの妊婦に刺激を与えるものとなった。さらに、同じプログラムの実施にもかかわらず、妊婦一人一人の五感刺激に対する体験の感想から、五感刺激に対する発言又は記述には違いがみられた。「プログラムの五感刺激全て」「プログラムの五感刺激のいずれかの特定項目」に対して感想を寄せるといったパターンがみられた。しかし、妊婦全員が何らかの五感刺激で【身体と心の意識化】【健康への関心の高まり】【保健行動への意欲を持つ】の目標が到達する結果となった。五感刺激に比べ「プログラム参加の機会や場による出会い」に対して感想を寄せる妊婦もいた。

従って、既存の5回で五感刺激を行うプログラムに比べ、1回で五感刺激が入っている簡易版プログラムでも、妊婦は【身体と心の意識化】【健康への関心の高まり】【保健行動への意欲を持つ】の目標に到達する結果となった。すなわち簡易版プログラムでも、既存のプログラムの目標を到達することが出来る可能性が示唆された。佐藤(2002)が身体感覚刺激によって、妊婦は個別で様々な身体感覚を体験し、個々の選択に至ると述べているように、五感を使って様々な方法で身体感覚を刺激する必要がある。

今回も妊婦は、プログラムへの参加により、個別で様々な体験をし、違った反応を示していた。さらに、今回プログラムの五感刺激として、プログラム目標に掲げた3つの目標に対する発言回数及び記述回数の合計は、マタニティ・ヨーガでもっとも多くみられた。ヨーガは、身体及び精神をより健康に高めるリラックス方法であり、柔軟性、体力、活気を高めるとともに、心の集中力と免疫システムを改善する方法である(Nichols, 2000)。特に、マタニティ・ヨーガは身体感覚活性化に有用だということが示唆された。

加えて、「妊婦の満足度」から人と人に関することでの妊婦同士の交流について、全ての妊婦から肯定的な反応がみられた。佐藤(2005)は、妊婦同士が自由に心おきなく語り合う環境があることは、妊婦の身体を拓き、気づきを得やすくすると述べている。また、グループ内の相互作用は、メンバー間の熱意と動機づけを促進するのに役立つといわれている(Graham, 1996)。

妊婦にとって妊婦同士の交流は、「妊婦と気持ちを共有し、情報交換する」分かち合いの機会となり、妊婦同士に良い相互作用がうまれていた。従って、「身体感覚活性化」プログラム(簡易版)は、妊婦同士が自由に心おきなく語り合う環境が整ったプログラムであったといえる。

また、妊婦にとって身近な Doula が出産経験者であったことにより、「実体験の話聞くことが出来る」、助産師との交流は、「強い存在との繋がりを持つ」分かち合いの機会となっていた。出産経験者としての Doula と助産師である実施担当者も妊婦の分かち合いの対象となり、良い相互作用がうまれていたことが新たに分かった。Doula にとっても妊婦との交流を通して、「自分の経験を伝えることで妊娠・出産・育児を振り返る時間となり、自分の経験が役立つ」機会となっていた。助産師からも双方の交流をみて、「経験を伝えることで Doula も自分自身を振り返ることが出来、良い影響を受けていた」という発言又は記述がみられた。

妊婦はプログラムを通して、妊婦同士、出産経験者の Doula や助産師と妊娠・出産に対する知識や経験を自発的に話していた。グループ教育は、グループメンバーの知識と人生経験を利用する機会となる(Graham, 1996)。三橋(2000)によると、少人数制、担当助産師、フリートーキング形式を取り入れたことにより、相互作用や関係が深くなり、妊婦にとってより安心して自己主張や自己決定が行える環境が提供される。実際の簡易版プログラムでも、少人数制でフリートーキングを取り入れたことにより、妊婦と出産経験者の Doula や助産師である実施担当者との交流がみられ、相互作用がより深くなっていた。

V. 結 語

「身体感覚活性化」プログラム（簡易版）は、妊婦にとってはより参加しやすく、ケア提供者である助産師にとってもより主催しやすいものである。様々な施設で出産準備教育が開催されている現在において、より便利で簡易的なプログラムとして、積極的に活用できる実践的なプログラムであることが示唆された。

謝 辞

ご多忙にもかかわらず、本研究に快くご協力くださった対象者、実施担当者の皆さまに心より御礼申し上げます。また、分析作業、適切なご指導をくださった聖路加看護大学教授の堀内成子先生、ならびに准教授の有森直子先生に深く感謝いたします。

引用文献

浅野美智留他（2002）. 「体感」活性化マザークラスの実践とその根拠・第2報—「体感」と「体感」活性化の裏付け—. *九州看護福祉大学紀要*, 4(1), 69-76.

Graham, B.A. (1996). *グループ教育の方略. ナースのための患者教育と健康教育*. 東京, 医学書院.

Nichols, F.H., Humenick, S.S. (2000). *Childbirth Education : Practice, Research and Theory*. USA : Saunders.

三橋恭子他（2000）. 女性のエンパワーメントの支援—出産領域の看護ケアシステムの変革とネットワーク化—. *平成9・10・11年度科学研究補助金基盤研究 (c) (2) 研究成果報告書* (研究課題番号09672424).

大牟田智子, 佐藤香代 (2002). 「体感」活性・女性のエンパワーメントを促す教育「世にも珍しいマザークラス」. *ペリネイタルケア*, 21(2), 19-23.

Hawa, P et al. (1990). 鳩野洋子, 曾根智央 (2003). *ヘルスプロモーションの評価—成果につながる5つのステップ—*. 東京: 医学書院.

佐藤香代, 高橋真理 (2005). 「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(4), 551-559.

佐藤香代他 (2002). 「体感」活性化マザークラスの実践とその根拠・第1報—助産術（助産の Art）を前提に置く意義—. *九州看護福祉大学紀要*, 1(4), 59-67.

Body Sense Activation Program (Short program) for Childbirth Education : Development, Implementation and Evaluation

Eri Tomita¹⁾

1) Juntendo Nerima Hospital

The purposes of this study were to develop a one-time short program based on an existing five-time Body Sense Activation Program, which was aimed to raise the awareness of the pregnant women to their bodies and minds, to lead them to take health actions, and to execute and evaluate this newly developed program.

A short-version of Body Sense Activation Program, which could stimulate the five senses of the pregnant women in one-time participation, was developed based on modifying an existing program. This program consisted of Maternity motor sensation (Yoga, Breathing/Meditation), gustatory sense/olfactory sense/visual sense (Diet), olfactory sense (Aroma), auditory sense (Music), and sharing through dialogues. This three-hour program was conducted one time in mid-October by the researcher, 2 midwives, 1 maternity yoga instructor, and 1 doula. The subjects were 6 pregnant women.

This program was evaluated based on three points of view, namely, 'the Satisfaction Level of the Participants', 'the Quality of the Program Components', and 'the Status of Program Execution'. Data obtained from the comments of the participants in the dialogues, descriptions in the sharing cards and questionnaires, and discussions with the program conductors were coded and evaluated.

As a result of the process evaluation, from the 'Evaluation of the Satisfaction Level of the Participants' part, many positive comments were obtained, and a highly-satisfactory program was shown. In the 'Evaluation of the Quality of the Program Components', all the participants had reached at least one of the program goals, which were "Awareness of the Body and Mind", "Increase of the Concerns to Health", and "Willing to Take Health Actions". From the 'Evaluation of the Status of Program Execution', it was shown that this program was safe and could be executed mostly within the scheduled time.

This study showed that the goals of the Body Sensation Activation Program can also be reached by using the short version developed in this study. This means that this short-version program is an easier program, for the pregnant women to participate, and for the midwives to organize.

Keywords : body sense activation, childbirth education, pregnant