

あるがままに生きよう

奥 善美

吉江レディスクリニック(富山県高岡市)

初めての出産

私は12年前に第1子を出産しました。私の出産は破水から始まり、病院に着くとまず誘発分娩の説明がありました。子宮口は1指しか開大していませんでした。「分娩は翌朝でしょう」とのこと。14時過ぎに点滴が開始されると同時に、2～3分間隔の陣痛が始まり、その痛みは想像をはるかに越えたものでした。その経過の早さと痛みに戸惑いながらも、ラマーズ法の呼吸法を練習していた私は、必死に今の状態を把握しようと努力しました。しかし、やってもやっても、自分自身の状態が、全くつかめません。次々とやってくる陣痛の波に戸惑い、いろいろなパターンの呼吸法を繰り返してみても一向に楽にならず、もう頭はパニック状態でした。

“とにかく落ちつかなくては”と、深呼吸(腹式呼吸)を繰り返すうちに、徐々に自分自身を取り戻すことができました。そのまま腹式呼吸を繰り返していると、自然と努力感が出てきて、点滴開始より2時間足らずの、自分でも信じられない超スピードの分娩となりました。

分娩が終わりホッと一息つけるようになると、「ラマーズの呼吸法は私にとって何だったのか？ まだまだ練習不足だったということなのだろうか？」という疑問が湧き上がって来ました。「腹式呼吸であんなに楽になるのなら、初めからそうすれば良かった」等々の思いが頭の中をかけめぐりました。結論として、「楽であれば良いのよ。それが一番大切なことじゃないかな」と思えるよう

になったのです。

ソフロロジー法とは？

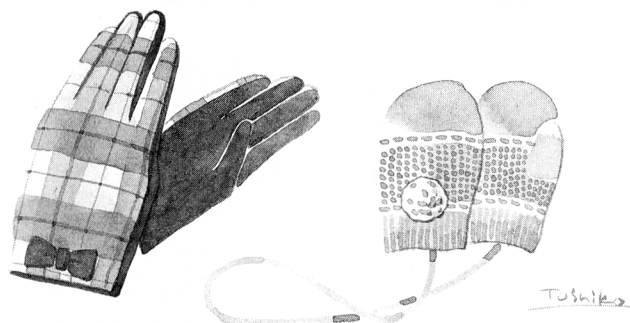
その後助産婦学校へ進学し、ソフロロジー式分娩法を知るようになりました。

ソフロロジー法は、インドのヨーガや日本の禅に源流を発し、すべてをあるがままに、しかも前向きに受け入れるという東洋的発想に、西洋で用いられているリラクセス法が結びつけられており、分娩時の苦痛だけにとどまらず、母性の確立、人生を通してのさまざまな出来事に対し、心身をコントロールし前向きに受けとめていこうとする術を示唆してくれるものだとは私は感じました。頭ではそう思いつつも、ソフロロジー法は難解であり、何度本を読み返しても、トレーニングを行なってみても、理解しがたいものでした。

マタニティーヨーガとの出会い

そのような状況で数年がたち、富山県へ転居、現在勤務する医院で、ソフロロジー法を勉強する機会に恵まれました。私はソフロロジーの源であるヨーガを体験したいと思うようになりました。今まで消化不良に終わっていたものを、解決する糸口が見い出せるように思ったのです。一も二もなく私は、マタニティーヨーガに吸い寄せられるように参加しました。

ヨーガの意味すら知らなかった私は、そこで大きなカルチャーショックを受け、目からうろこが落ちるように感じました。ヨーガという言葉は、サンスクリット語で、「統御・結合」、すなわち結



びつけるという意味です。では何を結びつけるのでしょうか。自分の心と身体、その自分という生命体と宇宙の全ての命を。花や木、動物や隣人の命も全て同一であると。仮に蚊が私の腕にとまって血を吸っていても、決して蚊を殺したりせず、蚊の命も自分の命と同一と尊ぶことだと言われています。う～ん、私にはそこまでは、まだまだ考えられない。

しかし、物の見方を変えてみれば、妊婦さんはお腹の中に宿る別の命を持っているわけで、現実には自分の命ともう一つの命が直結していることを体験しています。妊婦自身がある意味では、ヨーガ的な存在だと言えるのではないのでしょうか。

ヨーガでは、一つひとつのアーサナや呼吸をゆっくりと、自分自身の体の感覚を捉えるように行ないます。体を動かしながら自分の意識を内側に向けます。自分の筋肉は硬くなって突っばっているのか。どこの筋肉や腱が痛いと言っているのか。それとも気持ちが良いと、楽だと言っているのか。鼻から入る冷たい空気が、気道を通り肺のすみずみに行きわたる時の温度の変化や、肺が満たされていくのをゆっくりと感じていきます。

意識を内側に向けることで、神経や心の動きを落ちついて観る眼を養っていきます。イライラしたり、感情が高ぶったりしていると呼吸も荒く乱れます。そうすると余計に心も乱れます。呼吸を整えることで心が鎮まります。

それから瞑想に入っていきます。瞑想の方法はたくさんありますが、注意することは自己認識のための方策であり、単なるリラックスのための手

段としないことです。主体はあくまでも自分であること。結果は期待しないこと。これだけ努力したんだから、必ず良い結果が得られると思ってしまうと、万が一悪い結果となった時に自分自身を否定してしまうことになりかねないからです。

ヨーガの瞑想は、自己実現させるためのもので、周りで起きているさまざまな現象に対して自分の心がどう対応しているのかを観察し、押しつぶされることなく、自分自身がコントロールできる力を持つことが大切だと教えてくれているのです。ヨーガを行なうことで体の感覚が捉えやすくなり、知的意識レベルが低下します。そのため本能的な力が出て来て、妊婦さんたちは結果的に「楽なお産ができた」といわれるのだと思います。

あるがままに……

マタニティーヨーガを行なううちに、ソフロロジー法で消化不良になっていたことが、徐々に理解できるようになったと同時に、分娩法にこだわる必要がないと思えるようになりました。その人なりの分娩ができればよいのではないのでしょうか。

女性の中に宿っている生命を産み出す力、生命の根源の力が湧き出すように、私たち介助者が導くことができたなら良いと思います。マタニティーヨーガは、私に数多くのことを教えてくれました。これからも自分の芯にあるいのち(神)と仲良く、あるがままを楽しむ生き方をしていくつもりです。また周囲にも少しずつ広がれば嬉しいです。

次は、助産婦としていかに生きるかに真剣に取り組んでいる、福島桂子さんにバトンタッチします。