



『ケアと対人援助に活かす 瞑想療法』

評者・隅田 真理子 アルプスベルクリニック

1 1960年代以降、アメリカのフェミニズム運動の流れから、医療に管理されず、女性自身に備わっている産む能力を発揮して、自分自身で産むことを目的とした1つの手段として「ラマーズ法」が生まれました。その後、呼吸法による身体のリラックスだけでなく、心理面を考慮した心身両面のリラックスが必要とされ、自立訓練法や東洋修行法であるヨーガが自然出産法として採用されてきました。ソフロロジー、アクティブバースもまた、ヨーガの流れをくむものと言われています。

本書に書かれている瞑想もまた、ヨーガの流れをくむものです。著者の大下氏は、医療の現場や教育の現場で、さまざまな人たちを対象にした瞑想を実践・活用し、効果をあげていると聞いています。

当クリニックでも、マタニティヨーガを取り入れ、心を穏やかにすることや、胎児に思いをはせるなどの心と身体のリラックス法をすすめています。妊娠・出産は女性にとって、いわば人生における素晴らしいイベントの1つですが、体調の変化とともに不安などを抱えることもあります。そこで妊産婦にとって瞑想を実践することは、出産前の不安や陣痛が始まった場面でのリラクゼーションなどの効果が期待されます。また瞑想は妊産婦だけでなく、私たち助産師自身のメンタルなサポートをするうえでも興味深い方法です。

自己を見つめ直し 新たな歩みを始めるために



大下 大圓 著
定価 2520 円 (本体 2400 円 + 税 5%)
A5 判 / 医学書院 / 2010 年

著者の大下氏は岐阜県高山市にある千光寺の住職ですが、その活動は住職としての本職のみならず、スピリチュアルケアワーカーや大学講師、さらには地域医療を考える会のメンバーとして、また自死遺族を支える活動への取り組みやボランティア活動など多岐にわたっています。さらに岐阜県看護協会や看護学校の講師として看護職への教育にもかかわっています。そしてその活動は飛騨地域にとどまらず、北海道から沖縄まで、そのフットワークのよさはよく知られています。また講演でのユーモラスな語り口には定評があり、難しい内容もわかりやす

く話すことから、高齢者から小学生まで幅広い支持を得ています。

いま、女性の社会進出が当たり前の時代となり、ストレスによるさまざまな問題を抱えている人は多いと思います。そんなとき、多忙な日常の中でふと立ち止まり、自己を見つめ直し、リセットしてまた新たな歩みを始めるために、「瞑想」をツールの1つとして取り入れてみる価値は大きいと思います。本書は瞑想の入門書としてだけでなく、表題にもあるようにケアの現場での実践を考慮して書かれています。自分を見つめ、肯定し、命の尊さを心から感じたとき、周りの人たちにも優しくなれるのだと思います。