

特集

助産師が活用したい、 出産・育児のための マインドフルネス

私たちは無意識にあれこれ考えて、脳を疲れさせていると言われています。私たちの意識を「今、ここ」に向けることで脳を休息させる訓練が、マインドフルネスストレス低減法です。その概念を、妊娠・出産に備える妊婦とパートナーを対象に応用したのが助産師のナンシー・バーデキー氏であり、彼女はこれをマインドフルバーシング (Mindfulness-Based Childbirth and Parenting: MBCP) プログラムとして開発しました。

妊娠・出産は予期せぬ出来事にぶつかることもあります。それを受け止め、あるがままに迎え入れるための知恵とスキルをMBCPプログラムの中で身に付けます。そこで得られた出産のより良い体験は、育児にも反映されます。特集では、助産師を通して多くの妊婦さんに知ってもらいたいMBCPプログラムの基本をご紹介します。