

# Jai Ma!

No. 20 2014 年 11 月



NPO Japan Ladies Happy Life Support Association

## お産と自己肯定感



「よろしくお願いします」

診療終了後に患者さんからよく言われる言葉ですが、婦人科の患者さんならこの意味は「これからの検査、診断、治療をよろしくお願いします」となり、ごく普通のやりとりです。

しかし、何の問題もない正常な妊婦さんから言われると少し違和感を覚えます。

「何をお願いされたのだろうか」と。「何か異常が発生した時は、よろしくお願いします」なのだろうと合点するのですが、中には「楽に産めますようによろしく」と聞こえなくもない妊婦さんもおられます。

そういう方に、意を決して言ってみました。「産むのはあなたですけど」

案の定、沈黙・・・。

医療現場は基本的に医療側が主導権をにぎって、患者が従うという構図で成り立っています。

医療側が先手、患者は後手なのです。

ただし、お産に関してはこの構図は逆であり、逆でなければならないと私は思っています。

産むのは「あなた」。何かの時のサポート役が「医療者」。あなたが先手、医療は後手です。この先手後手の関係は非常に重要です。

もし、あなたが不安に駆られて医療にすがったとするとこの関係が入れ替わります。医療側が先手、あなたは後手となり、不安を解消するための不必要な医療が行われることとなります。

つまり、あなたは「自分で産むことを放棄して、医療に余計なことをされて産んだ」となるのです。

あなたは、そのようなお産を心から喜べますか？

本来後手であるべき医療者側が先手を強引に奪い返す場合も多々あります。

方法は簡単。「こうしなければ、こんな恐ろしいことになるかもしれない」と医療側が産婦の不安を煽ればいいのです。

この場合の医療行為は余計な過剰医療であることが多いので、

あなたは「自分で産むことを放棄させられて、

医療に余計なことをされて産んだ」となります。

心からは喜べないどころか、恨みまで覚えますよね。

ちなみに適切な医療行為の場合は「～かもしれない」ではなく

「こうしなければ、こうなります」と断定的な口調となります。

いずれにせよ、あなたが後手を踏むと後悔や恨みを残すお産となってしまいます。



では、お産において適切な医療とは何でしょう。それは必要最小限の医療のことです。

あなたが医療者に「必要な医療はして下さい。不要な医療はしないで下さい」と言ったとします。

すると、あなたが先手、医療が後手の関係が保たれます。お解りになりますか。

この、あなたが先手のままでお産をやり遂げると言うことがお産の喜びを得るためにはとても重要となります。お産の喜びとは「愛する人の子を自分とお腹の子の力で産んだ」という達成感です。この達成感はあるあなたが自分の力で産もうと決心し、不安を克服し、余計な医療介入が無い（あなたが先手の）場合にしか得られないものなのです。

そして、この達成感が強力な自己肯定感（自己愛）を芽生えさせてくれます。

多分、多くの人は自分の存在を否定的にとらえています。自己否定感です。依存心・支配欲・コンプレックス・恨み・妬みなどの感情の根底にある意識はこの自己否定感です。

お産とはこの自己否定感を克服する重要な営みだということなのです。強い自己肯定感を得たお母さん程、母性愛もまた強い。母性の本質とはこの自己肯定感だと私は考えています。

ちなみに、偉大な神様を信じる宗教関係のお母さん方も数多く見てきましたが、率直な感想を言わせてもらおうと神様先手、お母さん後手です。

医療に依存するか偉大な神様に依存するかの違いだけで、

お母さんは同じ後手を踏んでおり、自己肯定感にはたどり着きづらいと感じます。

お産には様々な不安や恐怖が付きまといますが、自分で産むことを決心し(先手を取る)、自分の存在を肯定する方向へ歩みを進めてみませんか。

なかむら産家医院院長 中村 薫



## 大切にしていること

当院では、正常な経過のお産はすべて助産師が担当し、畳の上でのフリースタイル分娩を行っています。医療介入は最小限にとどめています。便利な生活を送る現代では、自然分娩はたやすいことではなく、自分の体と心に真剣に向き合うことが求められます。そのためには、妊娠中からの準備が重要になります。

助産師外来では、妊婦さんの生活習慣、家族背景なども考慮しながら、妊娠中の身体作り、心の準備等に重点をおいて話をしています。(身体をよく動かし冷やさないこと、食事の大切さ、母乳育児について、精神面のサポート) 指導的にならないように、妊婦さんが自分のこととして自覚し、選択・行動できるよう関わっています。

お産中は、産婦の不安がお産の進行を妨げることもあるため、家庭的で安心できる環境作りをしています。産婦が望む人であれば誰でも立ち会えます。助産師も環境の一部ととらえ、時には静かに見守り、時には伴走者となります。産婦が「産ませてもらった」のではなく「自分で産んだ」と思えるようサポートしています。お産は赤ちゃんのペースで進むので、はやいお産もあれば、時間がかかるお産もあります。助産師は、どんな状況でも産婦のありのままを受け入れ、産婦や家族と信頼関係を築きながら、ともに出生の時を待ちます。

お産のへお



赤ちゃんは誕生後すぐにお母さんのあたたかい胸に抱かれ、鼓動を聴き、安心しきった様子をみせます。生まれたばかりの赤ちゃんがとても静かなので、産婦さんやご家族が驚かれることも少なくありません。出生直後の母子の過ごし方は、母子関係の確立や赤ちゃんの情緒の安定にも影響を与えるとされており、私たちもできるだけその時間を尊重しています。

赤ちゃんとお母さんはいつも一緒にいて、おっぱいを欲しがればすぐに吸わせてもらいます。昼夜を問わず頻回に授乳をすることで母乳が出てくるので、ミルクは本当に必要な時だけ補足します。まだあまり出ないおっぱいを懸命に吸う赤ちゃんと、疲れた体でも我が子に答えるお母さん。ここでも助産師は母子の持つ力を引き出すために、授乳の介助、アロママッサージなどの心身のケアを行っています。



退院後は2週間健診、一カ月健診の他、乳房ケアや赤ちゃんの体重チェック、電話相談、産褥入院にも対応しています。困った時はいつでも頼れる場所として、産後もつながりが持てるようにしています。



お母さんとの関わりを通して、人間には、自分の力で産み育てる力が本来備わっていることを改めて感じさせられます。やさしく寄り添い。見守られている安心感のもと、その力がより引き出されるのではないかと思います。様々な場面において、こちらが手を出してしまえば簡単な事もありますが、まず母子の力を信じて待つことが、お母さんの自信につながり、満足感を得られるのではないかと感じています。

「お母さんは産む力を、赤ちゃんは生まれる力をもっている。その力を最大限に発揮し、達成感、満足感のあるお産をすることが親子の強い絆を作り、その後の子育てのよいスタートにつながる。」これが、私たちスタッフの共通の思いです。

なかむら産家医院 助産師

## 基本的信頼感を獲得するための大切な条件 ～ 母子関係とは ～



人という文字は支え合っていて生きています。一人で生きてゆくことができないのが人の特徴です。支え合って生きてきたからこそ現在の高度に発展した人間社会があります。

支え合う、助け合うことの基礎には信頼関係が存在します。信頼関係を築くための基盤は母親との間に結ばれる基本的信頼関係です。養育者により天敵などから護られ、生命の危機を感じることなく安心して生きていける環境を与えられると、自分以外の他者を疑うことなく信じて頼る関係を結べるようになります。その基本的信頼関係を築くのに重要な役割をもたらすのが脳で産生されるオキシトシンとよばれる物質です。オキシトシンは強い子宮収縮作用があるので、出産を前にしてオキシトシンの周期的な産生が高まると子宮は収縮し、陣痛が発来します。同時にオキシトシンにより脳の母性化が始まります。陣痛が始まると、女性の脳が母性の脳へと変化するのです。出産後、子どもとの早期接触と子どもを見つめて行う母乳授乳により、オキシトシンの分泌は続き、脳の母性化がさらに進みます。脳が母性化すると興味の対象が自分自身より、子どもに向きます。出産前に自己実現に向かっていた行動様式が、子どもを護り育てるように変容します。女性脳では、性衝動をもたらすような、生きるために本能的に働く視床下部が働いていますので、気分が大きく変調することがあります。しかし、母性脳に変わると視床下部の働きは影をひそめ、視覚にかかわる後頭葉などの活性が高まり、気分の変調は減り、子どもを見つめることができるようになります。オキシトシンは恐怖にかかわる原始的な脳にも作用し、恐怖を払いのけてしまうようにも働きます。恐怖や不安をもものともせず、子どもを護ろうとするので、「母は強し」と言われます。また、子どものころに母親から抱きしめられ大切にされた霊長類の子どもは自身の脳内のオキシトシン濃度が高まり、後に粗暴な行動が減ります。子どものころに大切にされると、女性脳から母性脳へ容易に変化するようになるかもしれません。



ベビーヒーリングタッチ養成講座

命を懸けて子どもを護る、それが母性脳の母親と子どもの間で結ばれる基本的信頼関係です。「他人のために何かをする」おそらく、命を惜しまずわが子のために身をささげるのは母性脳の母親しかないでしょう。私たちは他者のために何かしたいと思っても、実際には何もできないかもしれません。私たちが他者のためにできることは、子どもを宿す女性が母親になる手助けをすることで間接的に子どもを護るしかないのではと感じます。

基本的信頼関係を築くことができると、他者と信頼関係を容易に結べ、手を差し伸べやすくなります。自分の子どもを護る母は母親、子ども以外の他者を護れるようになると母です。母港、母なる大地、マザーテレサなど誰でも護れる母。もし、信頼関係の上で人が行動できるなら、争いは無くなり、手をつなぎ分かち合う社会が訪れると信じています。

福岡新水巻病院 周産期センター長 白川 嘉継

## いるかこもれび助産院 ～これからの役割について～

“妊娠中から子育ては始まり、母性は育まれる。胎内環境を調べ、お産に積極的に向き合うことで、お産はより自然により満足のいくものとなり、子育てにも良い形でバトンが繋がる。”助産師としてお産に関わる中で漠然と感じていたことが、自分自身も子どもを出産し、地域で多くの母子に関わることで確信に変わってきました。

お産には母の生む力と子どもの生まれ出ようとする二つの力が必要です。その母と子の本能的なエネルギーが妊娠期間を通して順調に高まり、出産時に一つの大きなエネルギーとして放出されることで、母と子に優しい、まんななお産へと導いていきます。

しかし今の妊婦さんたちは出産ぎりぎりまで仕事をしている方も多く、胎児や胎内環境を意識する以前に自分の身体の不調に気がつかない。または気が付いていてもどうやってその不快症状をとり、心と身体を調べれば良いのかが分からないことが多いようです。それは妊婦さん自身の問題というだけではなく、やはり妊娠中からの医師や助産師、支援者の継続的な関わり、個別ケアが充実していない現状があるからだとも言えます。



そのような社会において、これからの「いるかこもれび助産院」の役割は、ただ妊娠期間を快適に過ごすためのアドバイスを行なうことではなく、妊婦さんがヨガを通して新しい命を宿した心と身体に向き合い、調和を図っていただけるようにお手伝いすることだと思います。

早くから参加するのが望ましいのですが、忙しい現代の妊婦さんにとって、そのような時間を定期的にするのは難しいのかもしれませんが、いずれは、すでに始めている新生児訪問のように妊娠中においても自宅へのお出張なども行ない、常に妊婦さんに寄り添いながら快適なマタニティライフや出産を共にコーディネートしていくことができると思っています。

そして、産後ケア。どんなに妊娠経過が順調で、お産がスムーズであったとしても時につまずき、困難を感じるのが子育てです。私自身も子どもとの関わりの中で、自分の中にある色々な感情に振り回され、子どもがどう育ちたいのかが分からなくなることがよくあります。それは子どもと向き合うことが実は自分自身の内面と向き合うことであるからかもしれません。だからこそ、これからの産後ケアは疲れを癒し安心を得るためだけでなく、自分の内面についても語り合い、子どもや自分に向き合う力を育て合うものでありたいと考えます。

いるかこもれび助産院が、いつの日かそのような母と子にとってより良い育ち合いの場になることができるように、今後の活動の方向性や方法を少しずつ具体化し、目標に向かって日々精進していきたいと思えます。



いるかこもれび助産院 助産師 田原 由美

## ヨーガ & ベビーヒーリングタッチ

協会ではヨーガとベビーヒーリングタッチのクラスを行なっています。

私がクラスを担当するうえで大切にしていることは、妊婦さんやお母さん達に自分の心と身体、そして赤ちゃんを感じてもらうことです。妊娠中のヨーガクラスでは、お腹の赤ちゃんへの集中や対話などを取り入れながら、妊娠している心と身体にまず向き合ってもらえるように心がけています。

最近の妊婦さんは忙しく働いている方も多く、妊娠していても身体の状態を感じられていなかったり、赤ちゃんに意識が向いていなかったりする方も少なくありません。こちらからの話を聞いてもらうより、まず本人に感じてもらうことが気づきとなり、そこから自覚が芽生えて少しずつ変化していっているように思います。赤ちゃんを感じて語りかけを繰り返すことで母性が育まれ、その存在を愛おしく大切に思えるようになります。そして、お産に対しての準備と覚悟が整っていくのだと思います。

ヨーガのアーサナ（ポーズ・体位）は体力と筋力をつけ、分娩に適した身体をつくっていきます。現代の便利な生活の中では身体を使う機会が少なく、多くの妊婦さんには分娩に向けた身体づくりが必要です。クラスでも初めてアーサナを行なった方は、殆どの方が自分の体力や筋力のなさを感じています。そこから継続していくことの大切さや、お産に必要な身体についてのお話などをしながら意識を高めていってもらいます。継続して行なうと集中力がつき、呼吸は深まり安定します。呼吸が安定することで心も自ずと安定し、母の不安や迷いをずっと静めてくれます。そして、心が静かになると自らの内に安心があることを感じられます。自分自身の中にある安心に気づくことができれば、お産へも積極的に前向きになっていきます。



産後はアーサナを行なうことで産後に低下した筋力や体力の回復を助け、育児疲れを解消してくれます。育児をしていると心はいつも外側へ向いてしまいがちですが、アーサナを行なうことで心は自ずと静かな状態になります。ヨーガは妊娠、出産、子育てを母が自然に受け入れ適応していくことを助けてくれます。

そして、ベビーヒーリングタッチは赤ちゃんの成長と発達を促進し、母が赤ちゃんに触れて感じることで互いの愛と信頼を育むことができます。互いの温もりを感じることによる安心感は母にも赤ちゃんにも同じように作用し、慣れない育児に奮闘している母の心を安定させてくれます。

早い時期からベビーヒーリングタッチを行なっていた母子は赤ちゃんの成長と発達も良く、母も赤ちゃんも穏やかで落ち着いています。

そして、母が生き生きと楽しんで育児をしているようにみえるのです。



母が安定した心で充実した妊娠期を過ごし、安心の中でお産を迎え、生まれてきた赤ちゃんに純粋な愛を注いでいくことができるようにこれからも共に寄り添っていきたいと思います。

ヨーガインストラクター 平井 亜佐美

## まんま おたべ

### よい食事はよい心に変えてくれる

今の時代は、欲しいと思った物はすぐに殆どが手に入ります。食べ物や飲み物はコンビニや自販機でいつでもどこでも安くすぐに手にはいり空腹を満たしてくれます。私もインスタントやジャンクフードをよく食べていました。しかし、食に関心をもちはじめ、子どもにそのようなものを食べさせ続けていいのだろうかと思いはじめました。そして、できるだけ心身にとってよい食べるものを選ぶようになっていきました。しかし、忙しかったりしんどかったりすると、やはり楽な方を選んでしまいます。

もっと段取りよく、体によいご飯を作りたいな…。とっていた時です。毎週木曜日「こもれびのへや」では「まんまおたべ」を基にするランチがあります。そのランチつくりを月2回担当することになりました。

「まんまおたべ」とは「まんまんちゃんあん」と神さまに手を合わせ祈る習慣、幼児語の食べ物という意味、そして自然のまんまという意味から、感謝して旬をいただくことをあらわしています。肉や魚、余計な化学調味料などを使わなくても、旬の野菜のそのものの味を生かしてシンプルな味付けでとても美味しくいただくことができます。



担当して3か月、その中で自然の恵みに感謝していただく、食べてくださる方を思い愛情をこめて丁寧に作ることを学びました。自宅の台所からも化学調味料やインスタント食品などがほぼなくなり、素材選びも変化して、野菜中心の食事変わっていききました。

子ども達も嫌いだった野菜が好きになり、料理に関心をもちお手伝いをよくしてくれるようになりました。我が家では食事の前に必ず、「感謝していただきます。」とお祈りをしてから食事をいただくのですが、以前は言葉だけだったのが、今は感謝することの意味を話したり、「これは〇〇さんが作った野菜よ」とか、旬の野菜はどんな栄養があり、体への効果などを会話するようになりました。また、まんまの味で満足できるようになり本当の美味しさがわかるようになったのです。何よりも、子を思う母の気持ちが食をとおして伝わっていると感じたことは私の喜びとなりました。そして、丁寧に食事を作るということは、空腹を満たす為だけではなく、お互いの心も成長させてくれるのだと、感じることができました。



これからももっと食に関して学び、妊婦さんや授乳中のお母さん、子育て中のお母さん方に食の大切さをお伝えしていき、体にやさしい食事作りを提供していきます。そして、食事作りを学ぶことは、家族を大切にすることの喜びであり感謝の心も育まれるということを知っていただける場にしていきたいと思います。

ランチ担当 久武 奈緒美



## そして、母になる ～いるかこもれば助産院に出会って～

妊娠8ヵ月のときいるかこもれば助産院を訪れました。妊娠中、赤ちゃんが生まれるのを楽しみにしていましたが、まわりから「大変やで。」「しんどいで。」と聞いて、ほんとに大丈夫?!という気持ちが膨らみ育児に対して漠然とした不安がありました。きっと赤ちゃんが生まれたら母になるんだろうなあ。何か準備したいけど、どうしていいのかわからない。

産後、慣れない赤ちゃんのお世話、おっぱいのトラブル、赤ちゃんが寝てくれなくて抱っこし続けて睡眠不足、寝たら「息している?!」と気になり、心も身体もうまく休めず、日ごと疲れが溜まっていきました。そして産後2ヵ月ごろから、毎週ベビーヒーリングタッチに通い、家でも毎日ごちない手でマッサージをしました。それ



でもまだまだ、ちょっとしたことで涙ぐみ、なんで小さく生まれたのかな?とか、向き癖なおるかな?と心配ばかりしていましたが、ヒーリングタッチを続けていると、娘がいつもより長く眠ったり、うつ伏せをした状態で背中を撫でると頭が少し上がり、ほんの小さな変化や成長がすごく嬉しく、いっぱい撫でて強い身体を作ってあげよう!と前向きな気持ちになりました。

今思えば、赤ちゃんを産んだらバツと母になるわけではなく、お母さんになろうと心と身体が徐々に変化していったように思います。ところが些細なことに反応してしまうのでしんどかったです。これらが、赤ちゃんの気持ちに気づくための必要な変化だったのかなと思います。

産後ヨガを通して、深く呼吸をすると、自分のこころの動きを感じられるようになりました。こころのあり方を何度もお聞きして、自分の思考の傾向や不安になるときの思考パターンがわかりました。そうすると、私が産前抱いていた育児に対する不安は、まわりから聞いたことが原因ではなく、「自分に育児なんて無理かもしれない…」と、勝手にこころが作り出したもので、すべての不安は自分で作り出し持ち続けていることに気付いたのです。「ポイツ」と、こころから出すことにしました。

こころがザワザワすると深呼吸します。すると、すやすや眠るわが子の姿が浮かび、「ああ幸せだなー」と感じます。育児は、自分のこころのクセと向き合う練習にもなっています。

娘は9か月になりました。撫でると、「あーうー」と声を出し、気持ち良さそうにしてくれます。世事に慣れ優しい気持ちで「ほんまかわいいなっ」「愛おしいね」と、主人と話しています。そして「お母さんになったなあ」と感じます。



生まれてきてくれてありがとう。お母さんにしてくれてありがとう。たくさんの感動をありがとう。

そしていつも私の子育てに寄り添ってくださる「いるかこもれば助産院」に心から感謝しています。

岩谷 悠子

## 反りの強い赤ちゃんへのベビーヒーリングタッチ法

近年、反りの強い赤ちゃんが増加しています。出産や抱っこの仕方、寝かせ方などが原因とみられています。原因を究明することは今後の課題として、今回はサポート方法を紹介します。

頭の歪みや向き癖、脊椎、骨盤の歪みによる脊柱起立筋の緊張や、股関節の左右可動範囲の違いは成長の妨げになります。筋緊張を緩和し、自らに存在する育つ力を甦らせるためにベビーヒーリングタッチはとても有効です。

### 新生児から3ヵ月児

#### ◆撫で方

ソフトにものを握るようにして撫でます。

関節は、母の手のひら全体で児の肌に密着させて優しく撫でます。

屈曲姿勢になりやすい時期であり、強く撫でると緊張が高まり逆効果となるので注意が必要です。

その児によって適した撫でる速度、圧が違うことを母に伝え、母自らが手のひらに集中するように促します。

児が泣く場合は、泣き声に無頓着になるよう促し、母が乱れないように注意します。

#### ◆頭の歪みや向き癖による筋緊張は3ヵ月までに緩和をするよう促します。

頭の歪みや背中中の緊張が強い児は体が歪む場合があります。

そのような児はうつ伏せを嫌がる人が多いようです。

全身を撫でると筋肉の緊張が緩み背柱は真っ直ぐになり、腹臥位、背臥位の姿勢が安定します。

ただ、新生児や1ヵ月児のうつ伏せは重心が後頭部ですから、臀部は上がった状態になります。

母はうつ伏せを怖がりますが、顔を横に向けるよう促し、脊柱の周囲を緩めるように何度も少し強刺激で撫で下ろします。うつ伏せの効果を下に記します。

#### ◆改善する撫で方と母の関わり方

毎日、朝夕ベビーヒーリングタッチを服の上からや裸で機嫌のいい時間帯に実践します。

そして毎週、専門知識のあるインストラクターに撫で方の指導を受け児の成長に気づくことが大事です。

3ヵ月児の特徴として、ハンド・リガード、非対称性緊張頸反射が現れます。

この時期から、母と距離を保ちながらひとり遊びができるようになります。

安心してひとり遊びができるためには新生児からの「母子相互作用」が大事になります。

母子相互作用…ふれあいによってスイッチがオンされると、赤ちゃんが笑う、ぐずる、泣くなどすべての仕草に母は応え、互いのやりとりの中で「母の無償の愛・児は安心」が育まれると言われます。

#### うつ伏せの効果

- ・寝返りやずり這い、高ばいが上手になります。
- ・脊柱起立筋、腹筋のバランス・強化により、体を支える重心が定まり姿勢を安定させます。
- ・脳から下肢への伝達が促進され下肢の発達を促進します。下半身が丈夫になります。
- ・脳と各細胞のフィードバックが円滑になり各機能を促進します。
- ・好奇心旺盛な6ヵ月以降はひとり遊びを楽しみ豊かな感性を育みます。

うつ伏せは突然死というリスクがあると言われますので、必ず傍にいて児の様子に心を配りましょう。



## 大腿内転筋が弱い場合

### ◆特徴と改善

3ヵ月から5ヵ月までの抱きすぎや体の歪みが原因とみられる児は、太ももの内側の筋肉（大腿内転筋）が弱い場合があります。股関節屈曲・外転・内旋になっていることが多く、内転部分が異様にぼちゃぼちゃした感触があります。

この場合は、下肢を丁寧に毎日朝夕二回のベビーヒーリングタッチが重要です。

太ももが床につきやすくなり、股関節周囲筋肉や関節内の柔軟性が増します。

また、脳からの伝達がスムーズになり、全身が調います。

### ◆下肢の撫で方

膝頭を真正面（正中線）にして撫でることを意識します。膝頭を真正面に向けるには、股関節から撫でおろしていくとき膝裏に手のひらが密着するようにし、その児に合った速度と圧で行いません。写真のように母の手のひらを大腿部に密着させます。そのまま膝裏、足首、指先へと撫で下ろします。



## 本来の生理的な拮抗作用から背部の緊張が強い場合

### ◆背部の撫で方

脊柱起立筋（後頭部から尾てい骨にある筋肉）は背部伸展する筋であり、背部を支える重要な筋のひとつです。新生児から脊柱起立筋を中心に撫でることを習慣にすると脊柱起立筋と腹筋が調います。撫で方が重要です。肩胛骨から肘手首、手先へと丁寧に伸ばすように撫で、そこから返して脇腹、下肢へと全体を伸ばすように撫でおろします。



### ◆腹部から胸部・肩・腕の撫で方

胸や腹部を和らげることで背部の緊張を緩和することができます。腹部は腹脳と言われ、その緩和は児に最高の安心をもたらします。お腹を優しく時計回りに撫で胸に入ります。

そして胸から腕、手指と撫でていきます。

撫でる速度、圧がとても重要です。

腕を伸ばす場合は、母の手のひらで肘関節を包み、赤ちゃん自ら肘が伸ばすように促します。



児の成長と発達に最も重要なことは、母が児の目を見て微笑み、優しく抱きしめ、心でつつむことです。

反りのある児の実践法「何故反るのか」 講師 ヨウ筋整復院院長 柳田宗保氏

2015年2月22日（日） 11時から15時まで

## ～ 2015 年度 予定 ～

- 2月 ベビーヒーリングタッチ研修会 (22日)  
反りのある児の実践法 「何故反るのか」 講師 ヨウ筋整復院院長 柳田宗保氏  
協会誌発行
- 7月 研修会 (合宿予定) 協会誌発行
- 11月 研修会 協会誌発行
- \* 研修会は賛助会員、協賛会員様を対象に学び合う目的で開催します。

当協会では、私たちの活動に賛同し、応援して下さる賛助会員・協賛会員を募集しております。  
個人、団体は問いません。どうぞよろしく願いいたします。

### 賛助会員

入会金：3,000円

年会費：5,000円

### 協賛会員

法人：一口 20,000円 (何口でも結構です)

個人：一口 5,000円 (何口でも結構です)

### お支払い方法

ゆうちょ銀行振替口座の払込取扱票

払込先：口座記号番号：00960-2-204381

加入者名：NPO法人 日本女性生涯支援協会

皆様からいただいた会費は、支援活動や講師育成などの活動資金として大切に使用させていただきます。  
ご協力いただける方は、下記連絡先までお問い合わせください。

発

行 NPO法人 日本女性生涯支援協会

発行所 〒543-0001 大阪市天王寺区上本町 8-3-4 アーバンコート上本町 3 階 305 号室

連絡先 Tel：06-6796-9888 Fax：06-6796-9887

Address E-mail：info@ladieslife.jp http://www.ladieslife.jp

表紙について Jai Ma! とは Jai 弥栄 万歳 Ma! 聖母、母  
母をみつめ微笑む児は 26 年 1 月 3 日誕生しました。