

## マタニティ・イメージワークを用いた子育て支援（その2）

## Method of Childrearing Support Using Maternity Imagework (2)

植田 佳世\* ・ 萩原 由佳\*\* ・ 安藤 忠\*\*\*  
 UEDA Kayo HAGIHARA Yuka ANDOH Tadashi

## はじめに

育児不安、ストレス、虐待など子育てをめぐる問題は深刻化し、大きな社会問題となっている。母親の育児不安や育児ストレスを軽減するために、昨年度より子育て支援の一つの方法として「マタニティ・イメージワーク」を考案し、毎月1回神戸親和保育園で行ってきた。

「マタニティ・イメージワーク」の特徴の一つとして、ソーシャルケースワークの視点を加え、医師、看護師、カウンセラー、保育士などさまざまな分野の専門家が協働で行うことが挙げられる。これまでそれぞれの分野で個別に行われてきた子育て支援を、専門家は専門家の立場から発言しながら、それをつなぎ、全体で母親を支援する枠組みを作ることを目的として行ってきた。

二つ目の特徴は、妊婦・出産期からの子育て支援を目的としていることである。Thomas R. Verny (2007) は、「受胎から出産までの母親の精神状態が、赤ちゃんの人格づくりを大きく左右する」<sup>1)</sup>と述べている。また、「子どもの心身の発達は両親の情緒に影響されることが明らかになった今、未来の親は、子どもが生まれる前に、心のクモの巣を取り払っておかなければならない。」<sup>2)</sup>とも述べ、妊婦・出産期が、親にとっても子どもにとって大切な時期であることを示している。このように、この時期の母親にとって必要なことは、これから経験する出産、子育てへの安心感へのサポートであると考えられる。そのサポートとして、母親自身が自分のからだや心の状態に気づき、ゆったりとした静かな時間の中で自分に向き合う「マタニティ・イメージワーク」を考案した。

「イメージワーク」の効用については、John P. Miller (1997) が次のように述べている。「イメージワークには特定の生理的変化をもたらす力がある。イメージワークをつうじて、自己イメージを高める

ことができます。イメージワークをとおして〈自己〉にふれることができます。内なる核心である〈自己〉にふれることによって、生の充足感は高まります。またイメージワークをとおして、創造力を高めることができます。」<sup>3)</sup>

このように静かな音楽の流れのなかで、ゆったりとからだを動かし、その後イメージワークをすることで、母親は自分と向き合い、自分自身の問題のありかたを知ることができ、心のクモの巣も取り払うことも可能になる。このことが「意識的な出産」「意識的な子育て」につながるのではないかと考え、昨年度に引き続き「マタニティ・イメージワーク」を行った。

## 実施

## (1) プログラムの実際

昨年度と同じく月1回2時間、定期的に行った。前半の対象者は、昨年より継続の参加者、紹介のあった家族など毎回異なり、その関係も初対面、サークルの友人同士など一定ではない。後半は同じ対象者の継続参加があった。対象者は全て妊婦に限っていない。以下に詳細を挙げる。

## 第1回(2007年6月)参加1名

## イメージワークと個別相談

① 体をほぐす「体のリラックス」<sup>4)</sup>

自然に呼吸し、体のいろいろな部分に力を込め、力を抜いていく。

② イメージワーク「子どもの頃の場所」<sup>5)</sup>

子どもの頃に住んでいた家に戻る。自分の部屋に入り、感じながら探っていく。鏡に映る自分の姿を見る。その表情や身体から何が伝わってくるか。学校など覚えている場所に行ってもよい。一番強く感じるのはどんなことか。

第2回(2007年7月)参加2名  
発達相談・子育て相談

第3回(2007年9月)参加2名  
発達相談・イメージワークと子育て相談

① 体をほぐす 深呼吸、ストレッチ

② イメージワーク 「森の散歩」<sup>6)</sup>

森の中の小道を歩く。森の音に耳を澄ます。小川に近づき、足を浸す。水や太陽のエネルギーを感じる。そして気分新たにまた歩き出す。

第4回(2007年10月)参加1名  
イメージワークと個別相談

① 体をほぐす 呼吸を感じる

② イメージワーク 「真のコミュニケーション」<sup>7)</sup>

目を閉じ、目の前に誰かを想像する。その誰かの姿をより鮮明に描く。その人に伝えたいことは何か。イメージの中でそれを伝える。

第5回(2007年11月)参加1名  
イメージワークと個別相談

① 体をほぐす ストレッチ

② イメージワーク 「タイムトンネル」<sup>5)</sup>

森を歩いていくと地中に続くトンネルがある。これはタイムトンネルで、入り口には自分の今の年齢が記されている。奥に進むにつれ、壁に書かれた年齢も下がっていく。どの年齢で立ち止まったか、どんな服を着ているか、そこには何があるか、周りには誰がいるか。そのシーンをもう一度体験する。

第6回(2008年1月)参加1名  
イメージワークと個別相談

① 体をほぐす 足、腕、肩、首、つま先を自分でさする<sup>8)</sup>

② イメージワーク 「宇宙への旅」<sup>9)</sup>

宇宙にいるような無重力状態を想像する。白でも黒でもない世界。目の前に光が現れ、それに向かって進んで行く。光に包まれる。目の前に景色が見えてくる。時間を置いて景色が次々現れ、それを見ている。

各相談の内容は、対象者のニーズにより様々であったが、参加人数に関わらず同時に一部屋で行った。特に設定はなく、参加者が自由に意見交換するのに任せた。実施者が意見を述べる時には、情報提供や

個人的なものと前置きした上での経験談に留め、指導にならないように努めた。

## (2) 結果

プログラム終了後、対象者に白紙の用紙へ自由記載の感想を依頼した。

各相談では、「話せてよかった、すっきりした」「安心した」「話すことに意味があると分かった」「話をすることで楽になる」「(同席の参加者の)気持ちも分かってよかった。」との感想があった。

また、イメージワーク自体の効果についても、実施回毎にアンケートし、以下の評価を得た。

第1回「言葉に沿って自分の記憶を思い出し、心地よかった」「自分でもやってみたい」

第3回「安心している自分に気が付いた」「うれしいという感情を再確認できた」

第4回「イメージが自分の気持ちと重なるようになってきた」「頭の中のことを、人に話したりイメージの中で処理することで整理できた」「自分に出会えたように思う」

第5回「イメージが気軽に出来るようになってきた」「イメージすることで意識していなかったことに気付くようになった」「自分の変化を感じる」

第6回「イメージすることで自分の心の状態を知り、更に改善される」「イメージワークの時間を持つことで、自分をコントロールして過ごせるように思う」

1回限りでイメージワークを体験した対象者は、「もう少ししたかった」との感想を述べている。

## (3) 考察

発達相談、子育て相談、個別相談においては、対象者の感想から、話すこと、思いを表出することの意義を認めることが出来た。カウンセリングにおけるクライアントの活動にも、まず1番目に自己開示というものがあり、それが自己探索、自己直面というプロセスに続いていく。<sup>10)</sup> 南部も「辛いことを聞いてくれるだけで、自分の心のうさが半分減ると思うこと、これがカウンセリングの時のいちばん大切な特徴です。」<sup>11)</sup> と述べている。当プログラムの相談は専門的カウンセリングではないが、「話せる」ということは問題解決の第一歩であり、そのために“傾聴”の態度があり、一般的相談の援助的態度としても「観察・傾聴・確認・共感」が挙げられている。専門的カウンセラーでなくとも、「聞く人」の

存在には、「非専門家による援助資源」の重要性の指摘（Caplan,1974）や、キャッセル（Cassel,1974）が地域の連帯とりわけ「ふつうの人々同士のつながり」の重要性を強調している<sup>12)</sup>ことから、その役割を見出せるように思う。

イメージワークに関しては、主に継続参加者1名の感想であるが、非常に興味深い。対象者は実施者の導きで自分の中に起こっていることを整理し、感情を再認識している。その上でイメージを通してそれを処理し、自分と向き合い、そして自己のコントロールを試みようとするといった効果が、対象者本人の自覚という形で現れた。参加者自身の感想ではあるが、明らかに回を追う毎に変化が見られており、イメージがより身近なものとなり、それを実生活で活用しようとする姿勢がうかがえる。これらの変化、過程はまさに、前述の「イメージワークの効用」と合致していると言えるのではないだろうか。

#### まとめと今後の課題

今回は全6回行ったが、参加申し込みは増えなかった。原因として、イメージワークの効果は対象者が内面的に感じるものであり、イメージの経験を積み重ねて会得していく側面もあるために1・2回の参加では意味や変化は体感しにくく、継続して参加する動機になりにくいことが考えられる。付随している個別相談においては実施者、参加者との間の人間関係も影響しており、信頼関係の構築にはある程度の時間を要するため、“気軽さ”に欠けるのではないと思われる。「知らない人に自分の問題を話すことへの怖れ（Fischer & Turner, 1970; Hinson & Swanson, 1993; Horwitz, 1977; Kelly & Achter, 1995; Kessler et al., 1981; Leaf et al., 1987; Rule & Gandy, 1994）」<sup>13)</sup>もあるであろう。昨年度からの事項であるが、土曜日の午前中という実施日時も考慮されるべきである。

しかし、個人の感情により寄り添うためには、少人数であることは利点とも言える。参加人数が少ないからこそ、長い交流期間があるからこそ、実施者、対象者との間に密な関係を築くことが可能となり、今回のように、自己を把握しそれを表に出せるまでに至ったのではないだろうか。一方で「イメージワークをするのに内観能力は要らないし、『ポジティブに考える』必要も、何かを信仰する必要もない。ときたま行うだけでも新たな気づきが得られる」<sup>14)</sup>とある。今後の普及や展開は、イメージワークという

ものを知ってもらいながらも、その特性を損なわない方法と参加者が抵抗なく足を運べるような門の開き方が望まれる。

またこれも昨年度からの懸案事項でもあるが、プログラムの評価が対象者の実感、実施者の受け取りという極めて主観的なものに拠っている点が問題視される。このプログラムの目的は何より、自分を意識することである。そもそもこの「意識する」という活動、意識したものの表現自体が個人的な知覚から生じているとも言える。しかし個人的な感覚であれ、イメージワークを行う前と後や、全体の比較などにおいては、評価方法に検討の余地はあると思われる。対象者、ケース、実施回数が増えれば、成果研究、一定の尺度を用いてのプロセス研究、分析といったことも可能かもしれない。

そして、子育て支援への繋がりといった点についてであるが、子育ての大部分を担い、子どもと最も親密な関係にある母親の心の状態が、子どもの情緒や発達に影響を及ぼすことは前述の通りである。実際、対象者はこのイメージワークによって、子どもと向き合う際の自分の変化、それに伴う子どもの変化を感じている。妊産婦においても、「妊娠の確認」「妊娠の受容」といったことは、母親の子どもに対する愛着が形成されるために重要な出来事である。<sup>15)</sup> 故にこのプログラムは、子どもを生み、育て、子どもの育ちの基礎をなす母親の支援という方面での、子育て支援の一つと言える。

平成16年に「少子化社会対策大綱」の掲げる4つの重点課題に沿って、平成21年度までの5年間に講ずる具体的な施策内容と目標を提示した「子ども・子育てプラン」が策定されている。<sup>16)</sup> 4つの重点課題の一つには“子育ての新たな支え合いと連帯”があり、その施策と目標例に“地域の子育て支援の拠点づくり（市町村の行動計画目標の実現）”が挙げられているが、地域子育て支援センター事業の内容は、

- (1) 育児不安等についての相談指導
- (2) 子育てサークル等の育成・支援
- (3) 特別保育事業等の積極的実施・普及促進の努力
- (4) ベビーシッターなど地域の保育資源の情報提供等
- (5) 家庭的保育を行う者への支援

となっており、昨今の子育て支援において、育児を行う者への支援がどれほど重要視されているかが理解できる。また、水野らは、「感情表現がより自由

で子どもにも自然な感情表現を促す親をもつ子どもほど、心理的により健康で、社会的により適応しているようである。」<sup>16)</sup>と述べている。

### おわりに

「私が自分自身を受け入れ、自分自身にやさしく耳を傾けることができる時、そして自分自身になることができる時、私はよりよく生きることができるようです。」(Rogers. 1963)<sup>17)</sup>

子育て支援やソーシャルワーク、福祉事業、社会保障といったものは、つまるところ、人の営みを応援する活動に他ならない。イメージワークはその中でも人の個人的、内面的な部分への働きかけである。問題を解決するための物的資源の提供ではないが、少しでも「楽になった」「すっきりした」と感じてもらい、個々の置かれた状況のなかでその人が気持ちを明るく持てるようなエッセンスと位置づけたい。

### 参考・引用文献

- 1) Thomas R. Verny+Pamela Weintraub 日高陵好監訳『胎児は知っている母親のこころ 子どもにトラウマを与えない妊娠期・出産・子育ての科学』日本教文社 2007 p.8
- 2) Thomas R. Verny+Pamela Weintraub 日高陵好監訳 同上書 p.77
- 3) John. P. Miller 中川吉晴、吉田敦彦、桜井みどり訳『ホリスティックな教師たち—いかにして真の人間を育てるか?』学習研究社 1997 p.118-126
- 4) John. P. Miller 中川吉晴、吉田敦彦、桜井みどり訳 同上書 p.168-169
- 5) Dina Glouberman 斎藤昌子訳『イメージワーク入門』春秋社 2002 p.194
- 6) John. P. Miller 中川吉晴、吉田敦彦、桜井みどり訳 同上書 p.170-171
- 7) Dina Glouberman 斎藤昌子訳 同上書 p.146
- 8) Dina Glouberman 斎藤昌子訳 同上書 p.194
- 9) John. P. Miller 中川吉晴、吉田敦彦、桜井みどり訳 同上書 p.124
- 10) 福島脩美、田上不二夫、沢崎達夫、諸富祥彦編「カウンセリングプロセスハンドブック」金子書房 2006 p.41-54
- 11) 南部春生著「赤ちゃんに学ぶ子育て」メディカ出版 1999 p.275
- 12) 水野治久、谷口弘一、福岡欣治、古宮昇編「カウンセリングとソーシャルサポート—つながり支えあう心理学」株式会社ナカニシヤ出版 2007 p.18
- 13) 水野治久、谷口弘一、福岡欣治、古宮昇編 同上書 p.163
- 14) Dina Glouberman 斎藤昌子訳『イメージワーク入門』春秋社 2002 p.8
- 15) Marshall H. Klaus+John H. Kennell  
竹内徹、柏木哲夫、横尾京子訳『親と子のきずな』医学書院 1995 p.12
- 16) 水野治久、谷口弘一、福岡欣治、古宮昇編「カウンセリングとソーシャルサポート—つながり支えあう心理学」株式会社ナカニシヤ出版 2007 p.170-171
- 17) 諸富祥彦著「カール・ロジャーズ入門—自分が“自分”になるということ」コスモライブラリー 2007 p.144
- 18) 社会福祉の動向 2008 p.133、p.135