

MadreJournal

2020年 マドレジャーナルが 変わります！

2006年に創刊して以来「産後」という切り口から見てくる社会のあり方や個人の生き方、様々な現象を考察し、研究してきたマドレジャーナル。ポストに届いた封筒の封をすぐに切って、冊子に読み耽った、といったお声をいただいてきました。

このたびマドレジャーナルはあたらしい形態に変わります。紙の冊子からオンラインでいつでも読んでいただけるように。また正会員のみなさんが自発的に発行できるメディアになります。

第一号は八田吏さんが、コロナ禍におけるマドレボニータのオンラインプログラム開発までの軌跡を執筆してくれました。

マドレボニータをとりまくコミュニティで起きてることや産後ケアについてなど、テーマはあなた次第です。日々考察したり研究している方、活動内容をジャーナルとして発表したい方、ぜひご自身の言葉で表現してみませんか？以下フォームからご連絡お待ちしております！

執筆についての詳細・お申込み
フォームはこちら>>>



マドレジャーナル
2020年12月発行

Madre Bonita

コロナ禍の「とりくむ産後ケア」を考える

NPO法人マドレボニータ
オンライン産後ケア教室の挑戦

八田 吏



Madre Journal

マドレジャーナル
2020年12月発行

はじめに

3711人の乗員乗客を乗せたダイヤモンドプリンセス号内で新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が集団発生し、国内でコロナウイルスの脅威が現実になったのは、今年2月のこと。2月から5月までの主なコロナ関連の動きを抜き出してみました。

2月3日、ダイヤモンドプリンセス号内でクラスター発生の報道。

2月27日、安倍首相による全国一律休校要請。

2月28日、北海道で緊急事態宣言発令。

3月1日、厚労省からスポーツジム等への注意喚起

3月25日。都知事の緊急会見。

4月7日。首相による緊急事態宣言。

全世界を揺るがす大きな出来事の中で、マドレボニータはどう動いたのでしょうか。Facebook投稿で振り返ってみます。

2月21日、団体からの「お知らせ」。情報集約及び対策の徹底につとめること、教室開催の有無などについては、全国各地域の状況をふまえ、各インストラクターの判断に委ねるとする基本的な方針が発表になりました。



NPO法人マドレボニータ

2月21日

【弊団体の新型コロナウイルス対応に関するお知らせ（2020年2月21日時点）】

<https://www.madrebbonita.com/class-news>

新型コロナウイルスに関する対応につきましては、行政機関などから情報を収集した上で、その指導があった際には速やかに対策をとることとしております。

なお、教室・講座によっては、担当インストラクターや会場提供者、講座主催者の意向で休講とすることがあります。インストラクターまたは講座主催者からのご案内ご注意ください。

教室・講座にご参加中または近日中にご参加予定の方々におかれましては、ご自身やご家族の感染予防のため、十分に感染予防対策を行っていただき、以下の点にご協力をお願い申し上げます。

・風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、お一人お一人の咳エチケットや手洗いなどの感染症対策に努めていただくようお願いいたします。教室では開始前に手洗い、うがいをお願いします（会場にてインストラクターが消毒液や紙コップなどの準備をしております）。

・体調の優れない場合などは参加をお控えいただくなど、ご協力をお願い申し上げます。

コロナ禍での各インストラクターの活動については、下記の投稿でその一端を知ることができます。



NPO法人マドレボニータ

3月9日

【ひとりひとりが考え、行動する。インストラクターの創造力】

今回のような非常時。マドレボニータでは、団体としての指針はベースに持ちつつ、方法を全体統一するのではなく、全国各地で活動する認定インストラクターたちが自主的に対応策を企画し、必要なときには（抱え込まずに）オンラインで声をかけあい、それぞれができることを実践しています。

「私はどうしたいか」「私ならどうするか」。普段からこうした自主性・創造性を大切にしているインストラクターの活動を、一部ではありますがご紹介させていただきます。

●中桐昌子インストラクター（調布・町田・稲城）：

2月コースをお休みして、3月コースで振替受講できない方とやりとりして、オンラインでセルフケアの復習を一緒にやりませんか？とお声かけしています。

●山本裕子インストラクター（岐阜・三重・名古屋）：

「おうちでWORKOUT！」と「縮小版 お互いさま会」をやっていく予定です。

おうちでWORKOUT！は、告知をスタートしたところ、全国各地のOGさんからお申し込みが届いて、うれしい悲鳴をあげています。

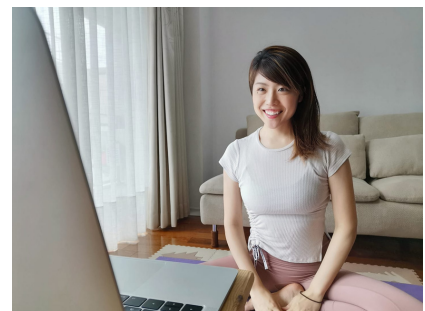
<https://www.hirokoyamamoto.com/.../%E7%B7%8A%E6%80%A5%E5.../>

●長野奈美インストラクター（名古屋）

今週は無料オンラインヨガ講座をやっています。

通っているヨガ教室が休みになって...と申し込んでくださる方もいた

3月教室は7割以上の教室が休講、4月教室は全て休講という状況の中、水面下では、産後ケアプログラムのオンライン化に向けた取り組みを進めていたインストラクターたちがいました。この記事では、プログラム考案メンバーの山本裕子インストラクター（岐阜）、長野奈美インストラクター（愛知）、貫名友理インストラクター（東京）にインタビュー。オンライン産後ケア教室プログラムができるまでのプロセスについて、お伝えします。



貫名友理
インストラクター
（東京都）

コロナ禍の「とりくむ産後ケア」を考える

NPO法人マドレボニータ
オンライン産後ケア教室の挑戦

マドレの象徴「バランスボール」を使わない理由

—マドレボニータの産後ケアプログラムのオンライン版「産前・産後のセルフケア オンライン教室」が本格スタートしてから4ヶ月が経過しました。まずは、オンライン教室の内容について、簡単に教えてください。

貫名：zoomでインストラクターと参加者をつないで行う1回75分、4回コースの教室プログラムです。リアルな場で行う「産後ケア教室」と同様、運動、対話、セルフケアの3本柱で構成されています。運動ではバランスボールを使わず、ストレッチと筋トレを行うのが特徴です。

—マドレといえば「バランスボール」という印象がありますが、オンラインでは使わないんですね。

貫名：そうなんです。大きな理由は安全性の面です。リアルならば、インストラクターが様子を見ながら直接声かけやサポートができますが、オンラインだとどうしても限界があります。未経験の人がいきなり乗るとなると、安全性の面でまず心配だな、と思ったんです。

—画面からすぐフレームアウトしそうです、私（笑）。

貫名：それに、「もともとボール持ってます」という人も多くはないですよ。教室でボールを貸し出すスタイルとは違って、そこにも参加のハードルがあるな、と。

外出自粛に「いてもたってもいられない」

—そこで「ストレッチ」を導入することになった経緯を教えてください。

山本：そもそもコロナに入って教室ができない、となった時に、本当にいてもたってもいられなくて。マドレのプログラムとしてではなく、自分で「おうちでワークアウト」というのをスタートさせちゃったんです。それが、3月入ってすぐのことです。



山本裕子
インストラクター
(岐阜県)

—社会の動きから見ても、かなり早期に動いていたんですね。その、「いてもたってもいられない」気持ちとは？

山本：まず何より、「産後ケア教室が止まっちゃう」という危機感ですね。あの時点では先の見込みも何も、まったくイメージがもてずにいましたから。とにかく今できることをせずにはいられない、という気持ちが強かった。

—やってみてどうでしたか？

山本：バランスボールエクササイズと重なる部分が多いことに驚きました。ご参加のかたからの評価も、自分の手応えとしても、かなり良くて。

—具体的にはどんな声が寄せられましたか。

山本：肩こりや腰痛といった不調が軽くなる、久しぶりに深い呼吸をした！といった声が多いですね。ストレッチの即効性を感じました。また、インストラクターの視点でいうと、動きにも共通の部分が多いんですよ。バランスボールでも骨格調整のために行う「伸ばす、ひねる、揺らす」の動きがあるし、姿勢保持のために筋力を使うことも共通です。オンラインでも産後ケアプログラムができるんじゃないか、と可能性を感じたんです。それで、インストラクターに声をかけてみようと思い立ちました。

インストラクター有志による、オンライン教室検討チーム

長野：インストラクターのSNSコミュニティで、山本インストラクターが「おうちでワークアウト」のことをシェアしてくださったんです。

コロナ禍の「とりくむ産後ケア」を考える

NPO法人マドレボニータ
オンライン産後ケア教室の挑戦

それから「よかったら、みんなでオンライン教室のプログラムをつくっていきませんか？」って。その声に応じて、オンラインプログラムに興味のあるインストラクターが集まりました。ちょっと遡ってみたんですけど、第1回のミーティングが3月26日ってなってます。

長野奈美
インストラクター
(愛知県)



貫名：ミーティングでは、マドレプログラムの3本柱である「運動」「対話」「セルフケア」はぶらさずに行こう、という話になりました。

長野：まずはオンラインで、通常の産後ケア教室のプログラムをやってみました。すると、バランスボール以外にも、いろいろ発見や課題が出てくるんですよ。ブレイクアウトルームを使ったら、2人1組のワークができた、とか、紙に描いていくワークはオンラインだと難しいことに気づいた、とか。そういうことをひとつひとつ持ち寄って、プログラムを固めていきました。毎週ミーティングしていましたよね、あの時は。

貫名：一通りまとまったのが5月の連休明け。そこから会員さんや教室OGさんに向けて、無料トライアルを始めました。ご参加のみなさんからいただいたフィードバックをもとに内容を精査したり修正したりして、正式にスタートしたのが6月です。



開発会議で
ストレッチの練習

オンラインでもじっくり思いを 交わすための「問い」

一試行錯誤の一端を聞かせてもらえたら嬉しいですよ。

貫名：シェアリングのテーマについては、かなり紆余曲折しましね。紙に描くのが難しいとなると、「描いて掘り下げる」ということができません。だから最初は、聞いてすぐぱっと話せるようなテーマがいいかなと思ってたんです。

長野：それで、「わたしにとってのセルフケアとは？」「わたしにとってのハッピーなことは？」といった問いを入れてみたんです。でも、やっぱりインストラクターは産後ケア教室を通して、問い次第で考えをどんどん深めていけることを知っているんですよ。だからやっぱり、その人の本質にせまる問いを投げかけていきたい、と。

山本：それで、4週かけて、「今のわたし」「これからのわたし」についてもじっくり話せる構成にしました。構成を変えたら、やっぱりシェアリングの話も、一歩踏み込んだ内容になってきました。

長野：産後ケア教室と同様、やっぱり「思いを交わし合える」ということが大事なんですよ。「こんな話ができるなんて」「こんなにわかってもらえるなんて」と、お互い響き合う感じというか。

オンライン化で変わったこと、 変わらないこと

一とはいえ、しつこいですが、バランスボールを使わない、という決断は大きかったですよね。迷いはありませんでしたか？

貫名：それはもう、最初の頃はかなり半信半疑でしたよ。何しろ養成の頃から毎日毎日弾んできて、ボールへの信頼感は絶対的でしたから。でも、山本インストラクターの講座を受けたり、自分でも実践していったり、トライアルでの反響を受けたりしているうちに、考え方が少し変わったんです。

コロナ禍の「とりくむ産後ケア」を考える

NPO法人マドレボニータ
オンライン産後ケア教室の挑戦

ーそれは、どのように？

貫名：それまでは「産後には絶対バランスボールがいい」って思っていたけれど、他の方法もあっていいんじゃないかな、と思えるようになってきたんです。もちろん、バランスボールはやっぱりすごくいいんです。赤ちゃんと一緒に全身運動できるものって他にはそうそうありません。でも一方で、道具なしで自分でできるという良さもすごくある。効果もやっていくとわかってきた。ちょっとずつ経験を積んでいくうちに、これもありだな、と思ったんです。

山本：いちばん嬉しかったご感想が、「肩が凝ったら自分でほぐせばいいんだ、と気づけたのがよかった」というものなんです。セルフケアの概念をどれだけ手渡せるのかというのは、マドレボニータのプログラムにとって、とても大事な部分です。バランスボールを使っている、セルフケアを持ち帰ってもらうことを大切にしてきました。今回、ストレッチを導入することで、そのことがより強いメッセージとして手渡せるようになったのではないかと思います。

オンラインのインストラクターに必要な資質

ーリアルな教室とは勝手が違う部分もたくさんあるのではないかと思います。そのあたりも聞かせていただけたら。

長野：これまで、バランスボールだったら、乗って弾むことがそのまま腹直筋を使うことに直結していました。でも、ストレッチだと、そこへ意識を向けてもらうことがまず必要になります。「骨盤をしっかり起こして」「みぞおちを長くして」、とひとつひとつを細分化してお伝えして、「この状態でストレッチをしていきます」となるわけです。そういった、身体の使い方に意識を向けてもらうためのアプローチが習熟してきたと思います。

ーコミュニケーション面ではいかがですか？

山本：画面越しだと、リアクションが小さいと不安

になるんですよね。なので「リアクション大きめにくださいね！」ってお願いしています（笑）。あと、画面から急にいなくなったり、急にオフになったりする人もいます。そういう画面の扱い方も、事前に約束事を共有しておく必要があります。

長野：レッスン中にスピーカービューにしている方も多いので、クラスとしての全体感を感じてもらいにくい傾向があります。そこで、場に起きてることを実況中継するような声かけは意識的にしています。

ーオンラインならではの工夫が、日々生まれているんですね。

産前・産後のセルフケア講座
9月コース 2週目
2020.9.24



Madre Bonita

教室ご参加者のみなさんと集合写真

リアルとオンライン、どちらも選べる良さ

ーオンラインプログラムができたことで、今後、コロナやそれ以外で外出できない事態になっても産後ケアプログラムが受けられるようになりました。これは大きな価値だと思います。一方で、現在、多くのインストラクターが、オンラインとリアルの併用をしています。「どちらを受けようかなあ」という贅沢な悩みも生まれそうですが。

コロナ禍の「とりくむ産後ケア」を考える

NPO法人マドレボニータ
オンライン産後ケア教室の挑戦

山本：まず、選べるということがすごくいいと思います。自分が大切にしたいことを考えて、それにあった方を選べるということ。

岐阜は、両方開催しています。「感染の不安もあるけれど、十分配慮しながら人と会って弾みたい」という人には、リアルな教室の価値を提供できますし、「やっぱり不安の方が大きい」という人には、家から出なくてもできることがある、という価値を提供できます。

長野：これまでは、インストラクターのいない地域ではプログラムの提供ができませんでした。でも、オンラインなら、全国どころか世界中の人が受けられます。「すべての家族に産後ケアを」が、オンラインなら実現できるんじゃないか。今はそこに大きな可能性を感じています。

取材を終えて

マドレボニータの産後ケアプログラムが吉岡代表によって生み出されてから22年。開発初期の「バランスボール」「シェアリング」「セルフケア」のスタイルは現在まで続いており、プログラムの堅牢さにあらためて驚いています。そして、これまでそれを学び、守り抜いてきたインストラクターの中から、今度は「自分たちでつくろう」という流れが生まれてきたこと、また、会員やOGのみなさんからフィードバックを受け、みんなでつくってこうとする動きに、新しい可能性を感じています。

聞き手：八田吏

マドレボニータ正会員。中学校
国語教員として勤務ののち、
2012年から7年間マドレボニー
タ事務局スタッフ。マドレジャー
ナルの執筆編集に携わったこ
とをきっかけに、フリーラン
ライターとしても活動開始。



産前・産後のセルフケア オンライン教室



4回コースの詳細はこちら ▶▶▶

<https://www.madrebbonita.com/selfcareclass-online>



単発教室の詳細はこちら ▶▶▶

<https://sites.google.com/madrebbonita.com/onlineclass/>



マドレジャーナル

コロナ禍の「とりくむ産後ケア」を考える：

NPO法人マドレボニータ オンライン産後ケア教室の挑戦

執筆：八田吏

協力：貫名友理、北澤ちさと、長野奈美、山本裕子

監修：吉岡マコ

発行：特定非営利活動法人マドレボニータ

WEBサイト <https://www.madrebbonita.com/>

メール info@madrebbonita.com