



急増する「産後うつ」からママたちを守る！ アロマトリートメントのすごい力

“相手の心を受け止める”非言語コミュニケーション

現在、産後クライシス(産後うつ)が増加していることをご存知でしょうか？ コロナ禍の影響により、産院(社会)での妊産婦、母親の直面する状況は非常に厳しいものとなりました。私たちと提携している産院では水際での感染を防ぐため、医療従事者以外の一般業者は立ち入り禁止となっていたり、ご家族の面会や立ち合い出産の禁止が続いています。更には退院後においても里帰りができないなど、妊産婦にとってはいつも以上に緊張と不安が隣り合わせの状況です。

人は緊張や不安が続くと過緊張(交感神経が優位な状態)になり、心だけではなく身体にまで影響が出やすくなります。そんな状態が続くと血管が収縮し、身体の冷えにも直結。すると副交感神経への切り替えがうまく行えずリラックスしにくい状態になってしまうのです。その上、産後には赤ちゃんのお世話も待たなしで始まります。妊産婦の疲れの程度や経過は人それぞれ違いますが、新型コロナウイルス(COVID-19)による緊張と不安にも覆われ、産後うつにつながりやすい環境があるのです。

そういった女性への寄り添い方として、まずは相手との信頼関係を築くために、話を聞くだけでなく非言語の五感を使った傾聴を行うことが大切になります。傾聴には、相手の全てを尊重し無条件に受け入れる「無条件の肯定的関心」、言葉の内容から相手の気持ちを汲み取る「共感的理解」、自分の中に起きる感情を認識しながら、安定した状態で相手に嘘や矛盾のない状態で向き合う「自己一致」の3つの基本要素があります。コミュニケーションで大切なのは、言葉を聞くだけでなく相手の心を受け止めること。五感を懸命に使って相手の心を誠実に受け止めたとき、相手も自分が受け止められ理解されたと感じるので。

しかし、いざ「お話してみてください」と言われても、すぐに自分の思いを表出できる人は少ないものです。そこで一役買ってくれるのが普段産後の女性に行っているアロマトリートメント=タッチング。単に癒しというだけでなく、非言語コミュニケーションのひとつでもあるからです。心地よい優しいタッチングは、言葉にできない思いを表出するきっかけになります。人は心地よいと感じるとき、人の温かさに触れたとき、不思議と素直な感情が芽生えてきたり、なんとなく気持ちが穏やかになっていくことがあります。温かな手のぬくもりを大切にアロマトリートメントは、身体をとて温めてくれます。すると副交感神経優位に導くと同時に、疲れてしまった心も香りとともにそっと温めてくれるのではないのでしょうか。

制限があって深い介入ができなくとも、私たちセラピストは静かに傍に寄り添うことや、少しでも安心、そして心を落ち着かせるためのお手伝いはできるのではないかと思います。



初めての子育て、上の子のケア、疲労、不安、緊張が重なり心身が悲鳴をあげ、産後入院を利用される方も少なくない。医院専属セラピストチームはケアを通してママの気持ちにそっと寄り添い、ほんのひとときでも新しい生活を始める前に自分を取り戻す時間になるよう心がけている。ケアを受ける前とは見える世界が変わったという方も。



医院専属セラピストチームの「産後ケア講座」も開催される。写真は、出産を終え、疲労し不安定なママの心身を癒すためのアロマトリートメントを学ぶ受講生。



萩原美智(はぎわらみち)さん タッチケアサービス代表。湘南地域の産婦人科を取引先に持ち、医院専属セラピストチームを運営。産婦人科内にて出産後の患者様にアロマトリートメントを実施。10年間の累計症例数、約20,000件。

文◎萩原美智(産院専属セラピストチーム タッチケアサービス)
取材協力◎タッチケアサービス
TEL046-895-4714 <http://www.touchcare-s.com>
出典◎ホリスティック視点から読み解く産後のこととからだ
現場で実践できる 手技・アロマセラピー・中医学