

より良いお産に Zazen

湘南鎌倉総合病院(神奈川県) お産センターと湘南鎌倉バースクリニック(同)は、地元・鎌倉市の建長寺で「マタニティZazen」を初開催した。両施設が掲げる「アクティブバース」(不必要な医療介入を行わず、自然分娩^{ぶんべん}をサポートするスタイル)の一環で、坐禅を通じて集中力を高め、より自然なお産を促すのが狙い。

妊婦さん向けのプログラムとして、同センターの井上裕美・副院長兼産婦人科主任部長、荒武由・看護主任(助産師)、三堂華子助産師が中心となり創設した。

当日は両施設の妊婦さんやスタッフ計17人が参加。建長寺の長尾宏道・教学部長から坐禅の意義や作法に関する説明、法話を受けた後、方丈で坐禅を組み、呼吸や視線(半眼:前方を見て視線を落とす)を整えながら、ありのままの自分と向き合う時間を過ごした。坐禅は3回の休憩をはさみ1時間半で終了。参加者からは「とても落ち着いた時間を過ごすことができました」、「今後も定期的で開催してほしい。ぜひ参加したい」といった声が聞かれた。

井上副院長は「出産にともなう不安や痛みを感じ取る心、

そして、それらがあることを幸せと思う“基本”に立ち返ってもらいたいと考えました」と企画趣旨を説明。「新たなプログラムが少しでも良いお産につながれば」と期待を寄せ、今後も継続する意欲を見せた。



静寂な空間で坐禅を組み、自分自身と向き合う参加者(左手前から3人目が井上副院長、その奥が日下剛バースクリニック院長)