

ペリネ先進国フランスからのインタビュー： ガスケ・メソッドは、知識と身体を 結びつけるレッスン



お話を伺った方

シャラン山内由紀さん（左）& ド・ガスケ医師（右）

女性の美と健康をささえるGasquetアプローチシリーズの4冊目『最適な姿勢・呼吸&サポートがイラストでわかる！出産準備パーソナルレッスン』が6月に出版されました。本書について、本書の訳者でフランス在住の助産師・シャラン山内由紀さんに、著者のベルナデット・ド・ガスケ医師へ、パリのヨガスタジオでインタビューしていただきました。

インタビュー・構成：シャラン山内由紀さん

ガスケ・メソッド（ガスケ・アプローチ）が目指す出産準備とは？

ガスケ・メソッド（Gasquetアプローチ）は、私が考案した「姿勢と呼吸からグローバルにペリネ（骨盤底筋群）に働きかける身体的アプローチの方法」です。

知識を重視した従来のお産準備教育とは異なり、本書では「自らの身体を動かしながら、ガスケ・メソッドで姿勢や動きを試す方法」を紹介しています。

妊娠中に、女性がいろいろな姿勢や動きを体験することは、自らの身体についての知識を得るきっかけとなり、分娩機序を容易にする最適な姿勢を発見するための準備にもなります。そして自身の身体で学んだことは、お産のときに感覚としてよみがえり、分娩の流れに合わせて身体を動かしやすいです。

本書では、分娩姿勢は婦人科体位だけでなく、さまざまな姿勢がある、また人体の生理的な動きとして備わっている娩出反射やそれを尊重した努責の仕方があることなどについても解説しています。画像診断法（MRI）によって、不適切な努責で骨盤内

臓器が骨盤底に向かって下降する様子が観察されています。

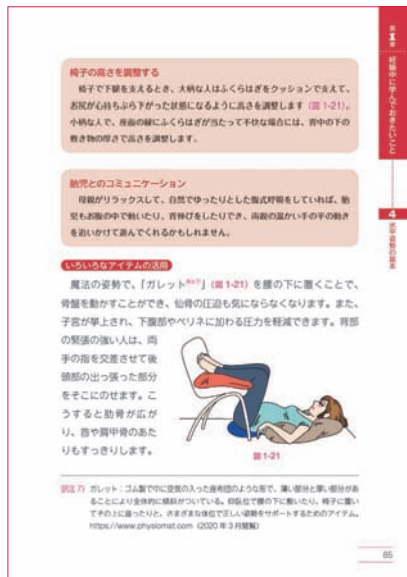
母児を保護するための妊娠中からの準備

妊娠中から身体的な準備をしておくことは、よりよい分娩を体験するためだけでなく、身体訓練を体験することで児に負担がかかりにくい娩出が可能となることや、母体の身体的損傷（臓器下垂や分娩後の尿失禁など）を最小限に抑える目的があります。

自らの身体をとおして知識と身体を結びつける

ガスケアプローチの研修会では、医療者にもヨガマットの上で身体を動かしてもらい、さまざまな体験（呼吸、骨盤の動きを感じとるエクササイズ、ペリネの緊張を解く姿勢、腹筋運動、努責法など）を実践してもらいます。

実際に、いろいろな姿勢や動きを試すことで、解剖図のような理論だけではなく、「分娩時における姿勢の変化で母児間に存在するバイオメカニクスがどう働くのかを感じとること」「胎位胎向によって



アストリッド・Mさんの描くフランスタッチの豊富なイラストで姿勢・呼吸・エクササイズを解説

母親のとする適切な姿勢が異なること (姿勢を変えることで胎児に働きかける可能性が生まれること)」などを自らの身体をとおして、より深く理解できるようにになります。

普段、人形や患者さんをモデルにして分娩機序の知識を学ぶことはあっても、医療者が自身の身体を使って体験する機会はなかなかありませんので、理論と身体を結びつけることは、お産に寄り添う医療チームにとっても、より深い理解につながる体験となります。

多くの日本人がもつ身体感と自然感

私のメソッドはさまざまな国で実践されていますが、とくに日本人の方によく受け入れられているように思います。それは皆さんが、普段から自身の身体を大切にしている、私が紹介している身体の自然な動きをととても身近に感じてくれているからだと考えています。それと同時に、自らの身体をうまくコントロールすることに長けているからではないでしょうか。

出産準備のパーソナルレッスンに興味をもたれた医療者の皆さんは、ぜひ本書で実践してみてください (日本で定期的にガスケアアプローチの研修会を開催していますが、現在COVID-19の影響で中止されています)。



最適な姿勢・呼吸 & サポートがイラストでわかる！ 出産準備 パーソナルレッスン
ペリネケア・メソッド / 骨盤底筋群を傷めない妊娠・分娩中のケア

ベルナデット・ド・ガスケ著
シャラン山内由紀訳
A5判 248頁 本体価格3,500円＋税
ISBN978-4-8404-7245-6

- * ご注文はメディカ出版のwebサイト (<https://www.medica.co.jp/catalog/book/8067>、ド・ガスケ医師のレッスン動画も1本視聴可)、お客様センター (0120-276-591) まで。
- 一般社団法人日本ガスケアアプローチ協会のwebサイト <https://www.gasquet-japon.com/>
- シャラン山内由紀さんのwebサイト <https://www.yyneco-paris.com/>