

ヒプノバーシングの歴史

ヒプノバーシングは新しい概念ではありません。何世紀にもわたり、女性たちは自然な出産をしてきました。自然出産は、ヒポクラテスやアリストテレスの時代にすでに評価され、記録されています。

彼らは、自然こそが最高の医者であり、「中間者の干渉」による指図を受けることなく人間本来が持つ機能に任せるべきである、と書き残しています。出産とは、人類の存続のために用意された、見事に統合された自然の機能とみなされていました。今日の医学分野においても、多くの人がこの理念を信奉しています。

ヒプノバーシングの理念は、生命の祝福として実践されていた古代の出産方法に基づいています。実践に移したのは近代科学を研究した人々、とりわけ、近代では、グラントリ・ディック・リードという 20 世紀初期のイギリスの産科医の理論がヒプノバーシングの始まりといえます。

ディック・リード医師が分娩と誕生の本来あるべき姿を考えるようになったのは、1913 年のロンドンの粗末で貧しい状況下でした。ロンドンのイーストエンドのスラム街の中心であるホワイトチャペル地区の研修医であった彼は、出産する女性に付き添うように呼ばれました。

ぬかるみと雨の中、自転車をこぎ、鉄橋近くにある天井の低いあばら屋へ到着し、天井からの雨漏りに濡れている貧しい妊婦がいました。彼が彼女の顔にマスクをつけ、クロロホルムを使ってもよいかと尋ねたところ、彼女はそれを断固拒否したのです。

それはディック・リードにとって初めての経験でした。彼はクロロホルムとマスクを鞆にしまい、少し距離をおいて立ち、ほんの少し呼吸をはずませながら彼女が赤ちゃんを産むのを見ていました。何の騒々しさも喧（やかま）しさもなく、赤ちゃんは母親から生まれました。彼は帰り支度をしながら、なぜ痛み止めを断ったのかと彼女に尋ねました。

彼女の答えは、彼にとって決して忘れられないものとなりました。「痛くなかったのです。もともと痛くないものでしょう。違いますか、先生？」強いロンドン訛りで返ってきたこの率直な答こそが、何十年にもわたり、出産というものに計り知れない影響を与えることになったのです。

その後もいくつかの類似の経験をしたディック・リードは、研究を重ねました。この研

究から、恐れが存在しなければ痛みも存在しないという彼の理論が生まれたのです。

恐れにより子宮へつながっている動脈が収縮し、緊張することで、痛みが生じます。恐れがなければ、筋肉はリラックスし柔軟になり、体がリズムカルに脈動するにつれて、子宮頸管は自然に薄くなって開くため、赤ちゃんを容易に押し出すことができるのです。1920年代に一度、ディック・リードは「出産の何が間違っているのか？」という質問に対する答を詳細に解説した論文を出しました。彼は自分の理論を「恐れ・緊張・痛み症候群」と名づけ、恐れが体内の緊張、特に子宮の緊張の原因であり、緊張が自然分娩の経過を妨げ、出産を長引かせ、陣痛の原因となるという基本前提を唱えました。

その後1933年に『自然分娩 (Natural Childbirth)』という本を出版したことで、彼の理論は多少の注目を集めました。その本で、彼は自分の理論をさらに詳しく説明し、もともと身体は出産の痛みを軽減する能力を完全に備えているということを述べたのです。

だが、彼の同僚たちは、薬と鉗子を使って「出産を行う」ことに慣れており、耳を貸しませんでした。恐れと緊張がなければ私たちの体は自然の弛緩剤を放出し、それにより出産が楽になるという理論は、当時には急進的過ぎたのです。

ディック・リードの教えは20世紀における二つの重要な出産運動の基盤となりました。ラマーズ法と今日ではブラッドリー法 (Bradley Method) としてより広く知られている夫の指導による出産 (Husband-Coached Childbirth) です。

10年以上にわたり、女性たちはラマーズ法で痛みなく出産することができていました。しかし残念なことに、医療機関がそのコース内容を勝手に用いて、ラマーズ法の原理の信用を落としてしまいました。多くの講師、あるいは彼らを雇った施設は、ラマーズ法本来の方法に彼ら独自の解釈を加え、その結果、ラマーズ法という名前は「出産準備」クラスという名前にとって代わるようになりました。

ディック・リードの教えを汲んで1989年にメアリー・モンガン女史の考案したヒプノバーシングが出産シーンに登場しました。これによって、すべての女性は最も自然な方法によって、楽しく快適に赤ちゃんを産むために母性本能を呼び覚ます力を自分自身の中に持っている、という確信も戻ってきたのです。