【なぜ教室を作ったのか?】

長文にて失礼致しますが、私がこの教室を作るに至った経緯などについてご説明しながら、お伝えしたい想いを綴らせて頂きます。

現在私はもうすぐ３歳の娘の子育て中です。
娘が就学し始めたらお仕事をしようと思い、どんなお仕事にしようかと３年前よりずっと色々と考えておりました。
そんな時に長年趣味で続けていたバレエを先生のご厚意で、産後も子連れでレッスンをさせて頂いていたのですが、託児OKで気軽に通える教室がもっとあると良いのになあと思った時に、閃いたのです。

託児付きの教室…仕事として出来るかも！
あったら嬉しい&不便に感じたこと等、自らの体験も生かしつつ形にしていける教室を自分で作れないだろうか？
もしママ目線で作った理想的な教室が出来れば、私だけでなく他のママたちにも喜ばれるに違いない！
その為にはママ向けの講座が開ける資格を取得しよう！
そうだ、マタニティピラティスのインストラクターになろう！

なぜマタニティピラティスなのかといいますと、
私自身の妊娠期にマタニティピラティスと、趣味で続けていたバレエも先生のご厚意で無理せずゆったり出来る範囲で、赤ちゃんと会話しながら臨月まで続けていました。
そんな私は毎日が楽しくて楽しくて仕方ありませんでした。
幸せ一杯で充実感に満たされた日々は本当に光り輝いていました。本当の幸せという意味を初めて知り、味わえたのだと思います。母性愛を知り、無償の愛を知り、赤ちゃんによってもたらされた幸福感は、なんとも言い難い、まるで天国にいるみたいな感覚でした。

そんな私はツワリがほとんどなく、他に不調を感じることもマタニティブルーになることもなく、非常に健全な妊婦さんでした。それは赤ちゃんのお陰でもあると思っています。
特にバレエのレッスンをしている時、クラシック音楽なので胎教に良かったのか、お腹の赤ちゃんも一緒に踊ってくれているような、赤ちゃんも楽しいって笑っている声が聞こえたような気さえしていました。
つまり私は、母親が幸せと感じれば赤ちゃんも一緒に幸せと感じてくれている、だから結果として、胎内が安定してくれて体も調子良くいられたのだと確信しています。
お母さんがたくさんの愛情を注いでいけば、赤ちゃんもそれに応えるかのようにお母さんを体の中から守ってくれているのではないかとも考えられます。
これらは妊娠中でないと味わえない不思議な感覚でした。

このようなマタニティライフを楽しんだ私は、出産予定日より１日遅れではありましたが、初産にも関わらず、助産師さんに大変優秀だと褒められたくらい、陣痛から５時間での安産でした。
出産して赤ちゃんの顔を見れたら、先程まで人生において二度と経験したくないような気絶しそうな痛みがあったことが一瞬の内に吹き飛んだくらい、愛おしい気持ちが溢れ出て、赤ちゃんに無事に会えたことへの感謝の気持ちで一杯になりこの子を一生守っていこうと母としての自覚が改めて沸き上がってきました。
今までは赤ちゃんはお腹の中にいて繋がっている実感と安全に守れる安心感がありましたが、出産後は色々な刺激や危険もたくさんある外界から私が守って安全地帯を作っていかなくてはならないと感じました。また確かな繋がりであったへその緒が切られた瞬間、２人で一つだと感じられた絆も一緒に切られたかのような不安が少しよぎりましたが、母も子も強しです。それは今までしてきたかのように、あうんの呼吸で自然とおっぱいをあげることが出来たことが物語っていました。

へその緒の代わりに、今度はおっぱいをあげることで再び繋がり、抱っこやお世話する事で絆はどんどん深まっていくことになるのだと実感しています。母と子の絆は目に見えなくても確かに存在し、誰にも切ることの出来ない強固なもので繋がっているのではないかと思うのです。

こうして私の妊娠期に体感し学び得られたことを、おこがましくも、他の妊婦さんにもお伝えしたい、
特にマタニティバレエは本当に素晴らしかったので、広めていきたいと思ったのです。
ですが、マタニティバレエのインストラクター養成講座なんて存在しません。
どうすれば教えることが出来るか考えたところ、ピラティスの中にはバレエピラティスがあるのでその資格を取り、
マタニティピラティスの資格も取れば、上手く融合させてマタニティバレエを教える事が出来るかもしれないという結論に至りました。

思い立ったら即行動に移したくなる性格なもので、すぐにインストラクター養成講座を開催している協会などを色々と調べた末に辿り着いたのが小野真理子先生主宰「ＡＷＡＫＥ」のバレエピラティスでした。
長年趣味で続けていたバレエの上達にもつながるし、これは良いと思って飛びつきました。
ですが…撃沈(笑)
考えていたよりもずっと難しく、当たり前ですが、そんな簡単に身に付くほど甘くなかったのです。
娘もまだ1歳10ヶ月の頃で、託児所に預けながらの学び、自宅でも復習する時間があまり作れず、思うように全然出来ないことに何度落ち込んだことか分かりません。
それでも続けられたのは、小野先生のご指導が目から鱗が落ちるような「気づき」を与えて下さる内容で、今まで自分でも気づかなかった体の癖や間違った使い方などを知ることができ、大変ためになる講義ばかりだったからです。
時間かかりましたが、どうにか試験に受かり、やっとスタートラインに立てました。
これからも学び続けて、少しでも早く自分の体の正しい使い方が身に付くように邁進してまいります。

また、一般社団法人 日本アタッチメント育児協会で開催しているインストラクター養成講座の内容が私の想いと繋がり、私の実体験を生かして伝えていけるツールの一つとして、とても役立つものばかりだと感じ、こちらでも様々な資格を取得し学ばせて頂いております。

日本アタッチメント協会では心理学から学べるので、人を教えていく立場の者にとってはとても重要なスキルだと思いました。
アタッチメント＝愛着、親と子の愛着関係の重要性を伝えている内容に共感し、私の理想に近づけていけるのではないかと考え、教室開業にあたり必要な資格が取得できる協会として選ばせて頂きました。

こうして、マタニティ向け&親子向けのインストラクターとしての道を歩み始めていくことになりました。
インストラクターとしてはまだまだ未熟ではありますが、みなさんに伝えたい想いはたくさんあります。
みなさん一人一人と向き合いながら、真心込めてお伝えしていきたいと思います。
お母さんたちが自分自身を見つめ直すきっかけを提供するお手伝いをし、呼吸とともに赤ちゃんと語り合う素晴らしさや幸福感、アタッチメントの素敵な感覚をも伝え、少しでも多くのお母さんが子育てを楽しんでいけるように応援する、そんな教室を目指していきたいと思います。

Hug&Smiley
代表　中山 知子