



開校33周年記念祭が行われました！



去る4月15日、シャンティパットの開校33周年記念祭が開催されました。朝から大雨で天候が心配されましたが、記念祭が始まる頃には暑いくらいの快晴に！ キルタン、ハヴァン、そしていろいろなイベントなど、大いに盛り上がりました！

まさかのアンコールが飛び出たキルタン
午前中に行われたキルタンでは、あまりの盛り上がりで最後の曲が終わったところでアンコールの音が！ これには演奏していたまさみさん&キルタン隊もびっくり！ とまどいながらも同じ曲を少しだけアンコールしてくださいました。この時間がずっと続いてほしい！ そんな気持ちの表れだったかもしれません。全員で一体となったキルタンでした。

【飯嶋さんより】 椛太朗（ひのたろう）、2歳8ヶ月。
とてつもない電車好きで、新幹線と特急のことで朝から晩まで頭がいっぱい。DVD も絵本もおもちゃもすべて電車関係、一番喜ぶお出かけ先は駅。ブロックや積み木も身の周りの細かいものも、すべて電車に見立てて遊ぶという有様です。親が電車をオススメしたということはないので生まれつきのものらしい。見ていて不思議になる好き具合は、絶賛加速中。



我が初産を一言で表現するなら「高齢出産、やべえ」。
〜するとかーテンがシャツと開き、顔だけめつと出したナースにあまりのことに、出産時の話をすると言葉使いがター「あなたとこよつ」と言われて、まどろみつつ驚愕。産まれた日くティーに。「あと15分以内に産まれる」と、股を覗く助産師に太鼓判を押されてから急にお産が進まなくなり、それから大悶絶5時間の末に誕生。両腕バンサイポーズで出てこようとして引っかかっていたんだとか。産んですぐに、自分でシャワーを浴びるとナースに言い張られ、ガクガクしながら壁つたいにシャワー室へ行ったものの目の前が真っ白になり、ほら見ろと思いつつながら全裸で床に気絶。「ほんとは歩くんだけど、アナタ、無理みたいだから」と車椅子で分娩室から病室に移動中ずっと、「もう二度と出産なんかしない」と演説していたらしい(旦那談)。 やっと病室に移動した明け方、ついに休めると意識が遠くの中、横で赤ちゃんが絶叫泣きしているような…

笑いあり、涙ありの「シャンティパットと私」

午後からは33周年特別企画が目白押し。芝根さん作成の33周年オープニングスライド(30周年以降のシャンティパット行事を撮影した写真のスライド)を楽しんだあとは、メンバー個人とシャンティパットの関りを発表する「シャンティパットと私」のコーナーに。堀内さん、美里さん、緑さん、彩旭ちゃん、恵さん、詩子さん、ひらたさんがそれぞれシャンティパットに入ったきっかけや、その後の人生の変化などを発表してくれました。堀内さんがどうしてシャンティパットに入ったのか美里さんや緑さんの体起こった変化は、彩旭ちゃんがキッズヨガで学んだことは、恵さんや詩子さん、ひらたさんの知られざる過去とは…！ 聞いてみたいけどなかなか聞けなかった、メンバーのあんな話やこんな話が盛りだくさん！ 詳しくは今後、みなさんの体験談としてホームページにアップされるそうなので、当日参加できなかった方もぜひご覧ください。

「優子の部屋」第一回ゲストは紙やまさみさんです！



鳴り物入りの新企画「優子の部屋」では、半田さんがたまねぎ頭の徹子さんになりきって登場。ゲストのまさみさんをお迎えしました。先日、三回忌を終えたばかりのモモちゃんに生き写しのぬいぐるみとともに登場したまさみさん。話はまさみさんの幼少期から芸能界時代、シャンティパットの設立など、歴史を追った写真のスライドとともに進行しました。30周年の思い出ビデオで振り返ったことがあったとはいえ、シャンティパット創立時代の逸話は知らないことばかり。改めてここまで続けてきてくれた、そしてより進化させてきてくれたまさみさんに尊敬と感謝の気持ちでいっぱいです。スライドはまさみさんの海外逃亡時代から、サッチャダルマさんの初めてのセミナー、紗侖良花設立など、さまざま歴史を振り返ることに。優子の名インタビューによって、いろいろなエピソードを聞くことができました。「優子の部屋」、これからも恒例企画になりそうな予感です！



ヨーガジュニア特集

新生児のママさん、これからママになるかた、すでに子育て奮闘中のママさんやパパさんたち、みなさんをつなぐメーリングリスト「なでしてマミーズ」は2011年8月よりスタートしました。今回は「なでしてマミーズ」のみなさんに協力いただきヨーガジュニアの近況や生まれてきた時のエピソードなどを教えていただきました。

【エミオラ真矢さんより】 息子の太陽（たいよう）は1歳7ヶ月になりました。名前の通りお日さまの下が大好きで毎日外で遊びたがります。気候が暖かくなってきたら服を着るのを嫌がり裸んぼで朝から庭に出て駆け回っています。ここ一ヶ月で言葉が急速に発達し、毎日新しい言葉が出てきて楽しいです。性格はわりと慎重で怖がりなほう。好奇心いっぱいですが向こう見ずに飛び出したりということはしません。また人懐っこくひょうきんな感じがします。ちょっとおどけたり、ピエロのようにユーモアのあるしぐさや動きをします。それと体力が月齢にしてはある方だと思います。常に動き回っていますね…。アンテナが常に立っているいろいろな全身で吸収しているんだろうなあと思います。目が離せずこちらは落ち着く間がない時期です。でもこの大変でもかわいい時期を、私の我と抗わず自分がどれだけ平和な気持ちで楽しんで子育てできるかが課題の毎日です。

「何で指輪とったの？」と聞くと、「まよの力が凄すぎて指がもげそうだったから」だ。笑

産後すぐに子宮収縮が始まり陣痛並みに痛かったです。あまりに早い勢いで小さくなっていったので最初は自宅での出産を心配していた夫でしたが、終わってみると二人とも自宅で太陽を迎えられて本当に良かったと思えるお産でした。出産が非日常ではなく、普段の生活の中で一つの出来事としてあった、という感じでした。

翌日改めて我が子を抱いてみると、「宝物ができちゃったー」という思いがわっと湧いてきました。それはこんなに愛おしく大切に思えるものができた深い感動と、同時に目の前の小さなふにやふにやの存在が大切すぎて失うのが怖い、という感情の混じった思いでした。人生がこんなに奥深いものだなあって、それまでの世界が平面で今ようやく奥行きに気づいたよっとな、想像もつかなかった次元に来た思いでした。



【岡崎（佐々木）直子さんより】 岡崎 貴也（おかざき たかや）平成21年2月11日生まれ 9歳

本を読むのが大好きな小学校4年生。ずっと食が細めで小さかったので心配していたら、昨年一転して急にもりもりご飯を食べるようになり、1年で7キロも大きくなりました！昨年秋からは空手も始めました。ときどき指導にきてくれる黒帯のお兄ちゃんにあこがれて、いつかあんな風に強くなりたい！と目をキラキラさせています。今はまっているのは、デュエルマスターズのカードゲーム（親には全く意味不明なカード遊び…）。将来の夢は、物心着いた頃からずっと変わらず、「ロボット博士」になることです。

逆子で最後までひっくり返ってくれなかったので、帝王切開で出産しました。2月9日手術日だったのが、満月でお産がいっぱいで病室に入れず2月11日に延期。覚悟を決めて？出かけたのに、こんなことってあるんだね、と主人と笑いながら、おなかの中に入れてくれる時間を2日余分に楽しみました。帝王切開は、下半身麻酔で頭は冷静なので、手術中には、ちゃんと出てきてくれるかな、どんな産声を上げるのかな、とずっとドキドキしていたのをよく覚えています。貴也自身は「何でひっぱって出されるの？」とでも思ったのでしょうか？いささか心細げに「ふぎゃ…」と泣いて出てきました。初めてのわが子の頬を近づけてもらったときの、その温かさには心の底からの感動で涙が出ました。授かった命の大切さを忘れないで、いつも感謝の気持ちを持てる子になるようにという願いをこめて、「貴也」と名付けました。



小学校のクラスでの自己紹介（アクロスティック自己紹介）から…

お… おかしくて
か… カードゲームが好きで
ざ… ざらざらした洋服が嫌いで
き… 黄色と緑色が好きで
た… 誕生日は2月2日
か… カリポリとパチパチパニック（お菓子）が好きで
や… 休み時間には図書館に行きます！



励みにしているよです。



岡崎 晴香（おかざき はるか） 平成23年3月11日生まれ 7歳

ついこの前、「ピカピカの1年生」になった！と思ったら、もう小学校生活も2年目を迎えました。1年生のときは、毎日の学びも遊びも楽しくて、先生やお友達が大好きでたまらなくて…素晴らしい学校生活を送ることができました。特に、新しい漢字をたくさん習って書けるようになったのが嬉しかったようです。2年生になっても、また新しいクラスの先生やお友達に囲まれて、ニコニコ元気にしています。1年生から始めたそろばん教室も、自分から、もっとできるようになりたいとのことで、4月からは週に1回から2回に増やして頑張っています！

平成23年3月11日、東日本大震災の日に、帝王切開で生まれました。大阪の病院だったので、手術中に少し揺れがあった程度で、無事に生まれることができました。被災地の仙台市に親戚が多かったので家族は皆心配な日々が続きましたが、復興の歩みとともに、晴香もすくすくと成長してくれました。こんな未曾有の出来事のさなかに生まれてきたので、とても強い生命力のある子だと信じています。そして、だからこそ、つらい時や苦しい時は、笑顔を絶やさず、人の心を晴れやかにしてほしいという願いを込めて、晴香と名付けました。晴香にも、晴香の「晴」は、人の心をほかほかに温かくするおひさまの晴れだよ、と話すとても喜び、自分は「ほかほかちゃん」だから、いつも元気でニコニコしてなきゃ、と

【ゆうじさんより】 上の娘（杏：あん）は6歳、下の娘（蓮：れん）は3歳になりました。サウジアラビアの Riyadh 市には日本人学校がありますが、小学校からのため、二人ともプリティッシュスクールに通わせています。幼稚園の選択肢はアメリカン、ジャーマン、フレンチ、スウィデッシュ、プリティッシュ、マルチ（多国籍）といった選択肢がありますが、何れに日本に帰ることを考えた場合、規律・マナーを重視するプリティッシュを選びました。二人とも学校は楽しんでいるようですが、日常日本語よりも英語に触れる時間の方が長いので、日本語を如何に身に付けさせるかがテーマになっています。放っておきますと、「今日は何 Day（何曜日）？」となったりします（それはそれで面白い）。日本人として育てることを考えますと、日本語の基礎（読み書き）はしっかりとっておきたいと考えています。何れにしても、二人の原風景はサウジアラビアです。



私のお腹にいるときは「双子？」と聞かれるほどお腹が前に大きく膨らんでいました。どんなに大きな子が出てくるのかドキドキしていましたが、生まれてみると思いの外小柄な赤ちゃんで、3000gもなような印象でした。でも体重を測ってみると3500g近くあり見た目には重く、助産師さんに「太陽くんは筋肉質ですね」と言われました。生まれながらにして筋肉が多いとは、確実に夫の血ですね。

出産の2ヶ月前に海外から引越したので、臨月のお腹で家探し、引越、出産、帰国の手続きと直前までよく動いていました。当初は助産院を探していたのですが、自宅出産専門の素晴らしい助産師さんに巡り会い自宅産むことにしました。

陣痛が始まり家の中で場所や姿勢を変えながらお産をしていましたが、終盤には畳の部屋で夫と二人で手を組み押し合っていました。終わった後にふと畳に目をやると彼の結婚指輪が落ちていました。「何で指輪とったの？」と聞くと、「まよの力が凄すぎて指がもげそうだったから」だ。笑

産後すぐに子宮収縮が始まり陣痛並みに痛かったです。あまりに早い勢いで小さくなっていったので最初は自宅での出産を心配していた夫でしたが、終わってみると二人とも自宅で太陽を迎えられて本当に良かったと思えるお産でした。出産が非日常ではなく、普段の生活の中で一つの出来事としてあった、という感じでした。

翌日改めて我が子を抱いてみると、「宝物ができちゃったー」という思いがわっと湧いてきました。それはこんなに愛おしく大切に思えるものができた深い感動と、同時に目の前の小さなふにやふにやの存在が大切すぎて失うのが怖い、という感情の混じった思いでした。人生がこんなに奥深いものだなあって、それまでの世界が平面で今ようやく奥行きに気づいたよっとな、想像もつかなかった次元に来た思いでした。

杏は2012年2月27日に誕生しました。予定日は3月中旬で、3週間早い出生でした。当時僕はサウジアラビア出張中で、まさか生まれないよね」といながら日本を立ちました。出生前夜、実家（北九州・門司港）に戻っていた妻とは、「明日友達と遊びに行く予定、一応産婦人科に寄ってからの予定」というやり取りをしました。翌日、仕事関係者との会議中に、まさかの「誕生」というSMSが入り、携帯を持って手が震え、言葉が出ませんでした。状況を知らず、その異変に気が付いた会議出席者の一人から「生まれた？」と投げかけられ、頷いたところ、会議の議題そっちのけで出席者全員からお祝いいただきました。生まれる直前、妻は助産婦さんとの間で「旦那はどこ？」「サウジアラビア！」「・・それ、どこ？」「・・」といったやり取りをしながら杏は生まれてきたそうです。東日本震災直後、春のメッセンジャー（希望）である杏子の花が咲く時期に生まれたので、「杏」と命名しました。

蓮は2014年7月8日にサウジアラビアのRiyadh市の病院で誕生しました。妻は七夕（に生まれると思いを込めていたらしく、出生前夜に2回病院へ足を運びました。病院へ到着すると何ともなくなくなり、名前をどうするかやり取りしながら家に帰りました。動きがあったのは翌朝午前3時頃。当時はラマダン（断食月）の真っ最中で、この時間帯は、草木は目覚めたとしても人間は丑三つ時で、本当に医者が来るのが不安でしたが、断食中にも関わらずシリア人の先生とヨルダン人の助産婦さんが飛んできてくれました。午前4時頃の誕生で、陣痛開始から45分でした。僕の勤める会社では、サウジアラビア国内における車の運転を禁止していますが（交通事故が多いため）、リスク回避のために会社と交渉し、特例として認められたばかり。もし認められなければ、自宅でお産となっていました。7月は蓮の花の時期、仏の台座である力強くも清廉な花をイメージし、蓮と名付けました。

【すみよさんより】 彩旭は10歳からキッズヨーガに参加させて頂き、ディスカッションなどの学習を通して、自分の考えを言葉にして伝えられる様になりました。人としてどう生きるべきかという事を考えさせていただくことで、内的な成長を実感し、将来はキッズヨーガで得た教えや考え方を、このような機会に巡り合えない子供達に教えたいと思うようになってきたそうです。その夢を叶えるために、毎日塾に通って勉強しています。また、身の周りに起こる色々な問題を神様からのメッセージとして受け止め、自分はそれにどう答えたら良いのか、自然に考えられるようになった事も、キッズヨーガのお蔭とともありがたく思っています。5歳から始めたピアノは、キールタンやシャンティパットのイベント、ピアノコンサート、最近では全校礼拝の讃美歌伴奏など様々な機会を頂き、練習の大切さがよくわかり頑張っています。また、まさみさんのアドバイスによって、表現力豊かに演奏ができるようになりました。



39歳での出産でしたが、産れる直前までヨ力をして、超安産で水中出産で産れました。助産院に着いてすぐに産れる体勢にはいり、まさみさんも急いで駆けつけてくれました。産れたばかりの彩旭を見て、とりあげて下さった水中出産の第一人者の助産婦さんは、「軽めの体重で短時間で産れて理想的！元気に育ってすぐにお母さんを負かしちゃうわよ〜（▽▽）」と太鼓判を押して下さいました。その予言的中…！！

彩旭は夜泣きや無駄泣きをしない、とても育てやすい親孝行な赤ちゃんでした。生後1年間は頭頂から発するエネルギーでいつも髪の毛が立っていました。スパーマンのポーズで手足をバタバタさせるのが好きでした。ナカゴメ君は、音楽的センスを身につかせようと、誕生後すぐからグレートフルドなどアメリカンロック全般を子守歌として聞かせていました。

【しばちゃんより】大河原心晴（おおかわら こはる）

昨年の四月にピカピカの一年生となり、ちゃんと通えるのか心配でしたが、終わってみれば、修了式では（「一番元気に外で遊んだ子？」という理由らしいですが）、学校代表で挨拶したようです。この四月からは二年生となり、ますます意欲的に学校に通っています。今は運動会のリレー選考に燃えています、むちゃくちゃ足が速く（クラスの女子で一番らしい、、私似 !!!）、無事出場できるみたいで、ルンルンしてます。相変わらずプロゴルファー目指して練習しておりますが、最近は隙あらばランドセルを置いて公園に飛び出していく日々で、友達同士で自由に遊ぶ楽しみを見出しているようです。

ご存知の通りかなりの高齢出産でしたが、まさみヨーガをやっている以上「当然自然分娩！」と、迷わず臨みました。…が、破水してからなかなか出てこない…。一日出ず、二日の朝から促進剤を入れても夕方まで出ず…。一人寂しく本当に苦しみ苦しみました。陣痛が来るたび「何のためにヨーガをやってきたんやあ…がんばれー…」と自分で自分を励みに励まし、腹式呼吸で乗り切ったのを覚えてます。でもあまりの痛さに先生に「お願いだからお腹切ってー…」と何度か訴えたのも覚えてます（笑）。で、とうとうこれ以上は厳しいと先生も判断し、苦しんだ拳の緊急帝王切開となりました。部分麻酔だったので先生の言葉がかすかに聞こえ「あーこりゃでかいなー。これはがんばっても出なかつたねー」だって。（早く言ってよ…）。で、まさかの3934グラムという声も体も大きな赤ん坊が生まれました。生まれた後、分娩担当だった助産師さんがわざわざきてくれて「本当に良く耐えました。お子さんが大きくなったらお母さんは本当にがんばったと自慢していいです」と言いに来てくれました。本当にこれが耐えられたのも、間違いなく準備体操含めたまさみヨーガのお陰だと今でも思っています。本当に感謝しています。ありがとございます。



【クニコさんより】今年4人が入園入学の年！新生活がスタートしました。ゆかは高校に入学して、すごく楽しそうな学校だなと感じたようです。

その環境の中で自分がやりたいことを探し勉強を頑張るそうです。ゆうたは中学生。通っている中学校は日本一生徒数が多いのでいろんな人と関わりたいそうです。そして部活動が盛んな学校なので部活の剣道を頑張ると意気込んでいます。達矢は小学生になりました。お友達が大好きな子なので、早く仲良しの友達を作って家で一緒に遊びたいそうです。給食は毎日のようにお替わりしています。コックさんみたいな格好をしてレストランみたいだと話している姿がまだまだかわいいです。まゆは年中からの入園です。「明日も幼稚園（*^^*）？」と聞いてくるくらい楽しいようです。できないことがあっても自分から先生に伝えることができているようで、いつの間にかしっかりしてきたなぁと子供たち4人に感動の毎日です。



真優



達也



勇太



由佳

長女由佳は24才で出産しました。経過は順調。体重が15kg増えました。微弱陣痛がある中病院で夕食。食べすぎたせいか、強くなる陣痛で胃に負担がかかり吐きながらのお産になりました。なんで突っ立ってただけなの！という気持ちで主人に悪態をつき、激痛に暴れ、叫び、吸引分娩になってしまい、自分の未熟さが情けなく、由佳に申し訳ないことをしてしまいました。3年後に勇太を出産。出産前日に、母が借りてきていた本の中に呼吸法のこと載っており、左鼻で呼吸をするとリラックスできることとあって実践。びっくりするほど痛みをやり過ごすことができ、由佳の時よりは落ち着いて出産でした。しかし、回旋異常（本来母体の背中側を見ながら生まれてくるはずが腹側を向いていた）があり、先生が手を入れて回しながら出してくださりました。この後2年間、生理が再開せず、ホルモン注射をして生理再開。しかし無排卵の状態でした。そんななかシャントイパットに出会いました。入会してから半年もたたないうちに妊娠！まさにアメーシング！初めて助産院での出産を予定していましたが、陣痛が来るたびに達矢の心拍数が下がってしまい、危険を知らせる機械音が鳴っている状況が続く病院へ搬送。とにかく赤ちゃんが無事産まれてくれることだけを願い、帝王切開の準備を進めながらのお産でした。子宮口が全開ではなかったのですが、早く出してあげないと危険な状態で、いきんで産みました。達矢はお腹の中でどんなに苦しかったろうと思います。元気な産声を聞いたときには安堵の気持ちでいっぱいでした。そして2年後真優の出産です。妊娠5か月に高位破水。10日間の入院となりました。動いてはいけないだったのでずっとベッドの上での生活。その間、子供たちは兵庫の主人の実家に預けました。まだ2歳前の達矢は祖父母に慣れることができずと由佳にべったり。由佳にとっても慣れない環境だったにもかかわらず、2週間弟の面倒を見てくれました。私にメールする時間もあまりとれず、たまにもうメールには、私を気遣う気持ちや近況報告の中に寂しさや大変さが読み取れました。子供たちにこんな思いをさせてしまったこと、まわりの方々に本当にお世話になったこと、この時の感謝の気持ちを絶対に忘れないように、もらったメールは今も残っています。真優の出産時、このメールを見てどれだけ励まされたことか！ありがとこの気持ちでの出産で、赤ちゃんが降りてくる感じもすっかりわかり、静かなお産でした。「頭が出てきましたよ」と助産師さんが教えてくれたとき、まだ頭しか出ていないのに、真優は元気な産声を聞かせてくれました。赤ちゃんができて、産まれ出てくるのは「奇跡」だいつも思います。こんなわがままで自分勝手な私を選んで来てくれたことに「ありがと」です。

【半田さんより】半田とも（16歳・高校2年生）

都立富士高等学校2年生。部活は科学探究部天文班・物理班。キッズリトリートや家族旅行先で見た星空から「将来宇宙に関わる仕事をしたい」と、都内で唯一天文台があり、理数アカデミー推進校を受験して合格！当初は授業が分からない、天文部はほぼ活動なしと泣いていました。しかし、「私はこの部活に入りたくてこの高校に入ったんです」と、部活の部長や部員と地道につながって活動し、今年是新入部員25名の活気ある部活に！念願の特進クラス（成績上位40名のクラス）にも入れました！春休みには天文部の仲間と、屋久島旅行で佐代子さんのお世話になり、青春真っ最中です。まさみさんと皆様のおかげで、地道な努力をする力もいただき、その結果を着実に実らせていただくことができ、「新年会の決意表明は必ず叶う」を毎年更新中です！

出産当日。午前中のレッスンに通い、午後は仕事の10数通の書類を作ってポストに投函。ほっと一息している夜に陣痛が始まりました。しかし、ゆっくり湯船につかり、夫の車で助産院に向かう途中、TUTAYAでビデオを返却。助産院について「本当に陣痛？」と聞かれ、「ハア、来てます来てます」とマジシャンの物真似。「冗談が出るうちは帰りなさい。昨日赤ちゃんを産んだ人がいるから話を聞いてごらん」と言われ、「私は幻覚を見た。寅さんが出てきた。」と柴又出身の産婦さんに言われて、さすが帰宅。帰りの車の自宅前で破水。「破水したけど、まだ寅さんは出てこない。」と助産院に電話して、様子を見ることに。家に戻ろうとしたらみるみる陣痛の進みが早くなり、助産院に引き返しました。助産婦さんに叫ばれました。夫は必死に出てくる娘の頭を押さえてくれたが、グイグイとすごい力が出てきたそうです。先生が到着した瞬間に、するりとあつという間に産まれました！この後が大変でした。出血が止まらなかったのです。普通は、産後子宮が収縮し、胎盤がはがれた部分が止血されますが、私はあまりのスピード出産だったために、子宮の収縮が始まらず、胎盤がはがれた部分からの出血がサラサラと止まりませんでした。合計2位出血したのではないかと後から言われました。私は救急車で大



半田しょう

泣き虫だったしょう。4年生のキルタンでの太鼓とリーダー以降、キッズヨガでの討論で深く考え、発言する男に。ところが5年生の秋に「俺は生きていたってしょうがない！何のために生きているのか！自分探しの旅が始まっているんだ」と、家で暴れました。その一方で学校では「半田探偵事務所（悩み相談所）」、「イラストクラフト係」、「半田ヘアサロン」等を係活動として展開。6年生では放送委員会でお昼の放送で「みんなが思わず聞く企画を」と言われ、氷川きよしや細川かしの演歌を歌い大ブレイク。家でも荒れなくなり、親子で企画を練る楽しい生活に。「自分のやりたい事を恥ずかしくがらずにできる人間になりました。」と卒業式で宣言しました。中学校でも、何かを発信する機会に向けて、YouTubeで毎日熱心に調査研究中です。キッズヨガの宿題（スーリヤナマスカラ6セット、前屈・マルジャリ）も毎日続けています！

と二人で助産院へ。健診後「ちよっと休んでいきませんか？」と勧められ、「よければ出産までの二週間、ここでゆっくりしませんか？」とお言葉に甘え、布団でマッサージを受けていると、陣痛が始まりました。夫に電話し「お腹すいた。お昼食べに行こうよ」と言つとにも「トイレ行ってからね。」と返事をしたものの、陣痛は進み、赤ちゃんを生む部屋へ。出血の心配はありつつ、今回も助産院での出産を受けていただき、助産院推奨の鍼、烏骨鶏の卵、カルシウムサプリなど、勧められたことは全て行いました。万が一の点滴も用意され、いざ出産。「半田です」と助産院の玄関で夫の声があった瞬間に、バリバリとしょうが出てきました。「おちんちん。男の子！」と、性別判定係のとも。産後の出血は500ml！夜、親子三人で「ハッピーバースデーしようくん」とそつと歌い、シャンペンとジュースで乾杯。夢のように穏やかで幸せな時でした。「ママを取りあわないように」と、私の両隣にともとしょうの布団をセットしていただきましたが、ともは「ママばっかりしょう君の隣ははずるい」と、無理矢理しょうの隣で寝ました。それ以来ずっと仲良し姉弟です。後から「半田さんの二週間前健診の際に、さりげなく入院を勧めてみるから、万全の準備を」と先生が言い、助産院スタッフ全員集合で、半田さんが来るのを待っていたんです」と聞きました。その大きな愛に感謝の涙涙…でした。夫は出産休暇を二週間とり、合計一か月近く家族で過ごせた貴重な時でした。その時ともは保育園で、赤ちゃんを取り上げたり、へその緒を引っ張り出したりするお産ごっこを流行らせたそうです。



予定日2カ月以上前から切迫早産の兆し。「まだ生まれちゃだめですよ」と、ともが声をかけ、仰向け寝で座布団をお尻の下に入れて子宮口の位置を高くして、夫も三週間近く休暇をとり、養生生活。夫が休み明け出勤した日、予定日二週間前の健診に、とも

【恵ちゃんより】遠藤 星那 (えんどう せな) 10歳 小学5年生

昨年のキッズリトリートでメイン料理のミートソースとひじき煮の担当になり、それまでほとんど料理経験がなかったので、リトリート前に何度も何度も練習しました。その練習の成果が出て、本番のキッズリトリートでは、まさみさんや皆さんに美味かったと言って頂けました。その経験が本人にとってとても大きかったようで、自分の料理で人を喜ばせることが出来るコックになるという目標が出来ました。その目標に向かって、今は毎週火曜日に時間を取って一緒に料理を1~2品作って練習しています。お恥ずかしながら、母もまだまだ料理勉強中ため、まさみさんにも食べて頂き、的確で丁寧なアドバイスを頂いています。それが本人もとても励みになっていて、味だけでなく、見た目や切り方の綺麗さも気をつけて練習しています。



遠藤 獅心 (えんどう しゅう) 8歳 小学校3年生

小学校入学後に始めた野球に夢中になっています。小さい頃から成長が遅く、人より出来ないことが当たり前で、マイペースな子だったので、野球を始めて出来ないことが悔しい、もっと上手になりたいと自分から努力している彼の姿を見たように思います。すぐ客観的に自分がどれくらい下手かを受け止めて、上手くなるにはどうしたら良いかを考えて、それを実行する。そんな彼の姿を見て、1年生からキッズヨーガで自分を客観的に見てそれを言語化するという練習をさせて頂いているお陰で、彼なりに今の自分になりたい自分、そしてその方法を考えることができているのだと思います。また、監督にどんなに厳しく怒られても「怒ってくれてありがとうございます。監督を怒らせる態度をしてしまいすみません」と監督を尊敬出来るのは、尊敬と感謝と愛をまさみさんがこの子に分かるように教えて下さったからだと思います。



初めての出産とは違い、上の子がいたので妊娠してから出産までほとんどヨガが出来ない妊娠生活での出産でした。1人目がスピード出産だったので通常1人目より、2人目の方が安産と聞くので、2人目は自宅近くの病院で産むことにしました。やはり陣痛の進みも早く、分娩台上がった時には心の中で「よし、これであと10分で痛みから解消される」と思って半ば出産は終わったような気持ちだったのですが、その予想は見事に裏切られて、私自身ヨガをほとんどやれていなかったのもあり、お腹の中のしゅうがムチムチだったのと、頭も大きかったのもあり、なんとそこから1時間以上かかりました。それでも十分安産だったと思うのですが1人目のスポーン出産を経験している私は、とっても辛かったです。やはり生まれてからも、男の子というのもあるかもしれないですが、上の子に比べると病気も多かったように思います。なので、やっぱりまさみヨーガはすごいなあと更に実感する出産となりました。

初めての子だったので、妊娠9ヶ月まで号令をかせかせて頂き、更に出産前日までレッスンに出ていました。そのお陰でスピーパー安産で産まれました。陣痛が始まり、病院に行った時には子宮口が1センチしか開いていないので、まだまだ産まれないので一度帰って下さいと言われてました。自宅からも実家からも少し離れていた産院だったため、お願いしてそのまま病院に入院させてもらいましたが、なんとそこから2時間のスピード出産で、先生や看護師さんにとっても驚かれました。分娩台上がってからはわずか10分でスポーンと産まれ、付き添いの人たちが分娩室に入った時には産まれていたくらいあつという間の出来事でした。また産まれてきた星那の足を見てびっくり！赤ちゃんとは思えないほど、筋肉質で、赤ちゃんのムチムチさがない足でした。これはきつとお腹にいる間ずっと私と共に準備体操やヨガをやっていたからに違いない！と思います。また、とても丈夫で小さい頃はほとんど病気をしたことがなく、幼稚園もただ1人3年間皆勤賞でした。私の初めての出産はまさみヨーガの凄さをひしひしと実感した出産でした！

【ミエちゃんより】はな

4月から中学2年生になりました。クラス替え後、代議員(学級委員)に4人の立候補があった中、クラス全員からの票を得て学年で紅一点のまめ役となりました(母の自慢)！学校行事にハンドボール部(勉強は二の次か?)と日々元気に活動中です。



私(ミエ)自身が、未経験な「出産」ということに対する「緊張と不安」があったと思います。あまりにも早く病院に行ってしまった(出産24時間前くらい)、本番の出産を迎える頃にはぐったりとしてしまいました(汗)ですが、出産後私のお腹の上のせられた「ハナ」と目と目がパツパツと会った瞬間、そんな疲れは全て吹き飛びました！乳児期からアトピーの症状がでていて、良いと言われるお医者さんには全部行きました。ですがどれも根本的な治療にはなりません。そんな中、やはり「自分自身の体を鍛えることしかない」というまさみヨーガの考えに行き着きました。そして、まさみさんがキッズヨガを立ち上げてくださったお陰で、ハナはいま心身ともに健全に育っています(手前味噌ですが)。Stantipachiキッズヨガの一期生として、体だけでなく、「人として生きる為に一番大切にするべきことは?」「自分の夢(目標)に向かって、どのように取り組んでいたら実現するのか」「人と人との関係をどのように育んでいったらいいのか」等々、学校では教わらない、また家庭ではなかなか伝えきれない「生きていく上で大切なこと」を沢山教えていただいています。まさみさんが導いてくださり、目に見えない価値を共有できる仲間(他のキッズ)たちと共に過ごす時間は何にも代え難いものです。

ステラ

小学5年生になったステラは、学校では上級生となりました。年中から始めたクラシックバレエ、今年6月の発表会ではトゥシューズデビューします。ゲストの男性ダンサーとの踊りもあり、バレリーナの道をめざしています。

長女(ハナ)の時には、陣痛が始まってすぐ病院へ行ってしまったので出産までの時間がとても長く感じました。その経験を生かし(?!?)ぎりぎりまで自宅にいて、床掃除をしていました(骨盤が開きやすくなるように?!)。そのお陰で病院到着とほぼ同時に出産となり、お医者さんと看護婦さんには「パーフェクトな出産！是非また来てください」と言われました！親も二人目となると何かと経験済みなので、一人目の時には厳しく注意していたことも二人目には甘かったです。ハナにはよく「もうなんでスーちゃんには言わないの!」と指摘されます。ステラがハナに比べると「のんびり屋さん」なのは私のそういう態度も影響していると思います。姉は姉の言い分があるようですが、妹は妹の言い分があつて、ステラは「どうしてハナちゃんばかり!」とよくヤキモチを焼いたり、羨ましがったりしています。そんな時はキッズヨガの宿題調に、「なんで羨ましい、と思うのかな?」と自分自身を観察する練習をしたり、何かイライラしてわくわくとパニックになつてしまった時は、少し落ち着いてから「何が気にいらなかったのかな?」と自分で考えるような会話をして自分の感情に気づいていったりもします。そういうことができるのは、やっぱりキッズヨガでのデイスカッションで自分の意見を発表する時間があるお陰だと思っています。



【渡辺さんより】青(あお)

今3ヶ月です。生活のリズムも整ってきました。また、あらゆるものに反応するようになってきたので、毎日色々なことを試しています。2ヶ月のころから、絵本の読み聞かせと、揺れて動くものがお気に入りです。絵本の読み聞かせすると、絵や文字を一生懸命見て、時々笑ったり、うーあーと声を出して喜びます。バウンサーに揺れて動くおもちゃがついていて、自分が足を動かすとそのおもちゃが動くのが楽しいようです。バウンサーに乗ってなくても、目の前で物が揺れると、足を一生懸命動かします。バナナの皮で試したら、同じように足を動かしました。赤ちゃんの学習能力には驚かされます。外気にも慣れるよう、毎日お散歩しています。日光や風に敏感に反応し、身体中で表現します。そういった様を見ると、私たちが生きる世界がどんなものか、新しい目で見るようになります。子どもといくと、毎日が全く違うこと、全てが常に変化していることを目の前に感じます。あらためて、美しい世界に生きているなと思います。



とも

彩旭

はな

ステラ

しょう

写真提供:みえちゃん



青は、予定日より3週間ほど早い、37週4日でこの世に誕生しました。まさしく今!という時に、頑張つて下りてきてくれました。実母が産前から私の世話をしに来てくれていたのですが、長い滞在でホームシックになっており、家族みんなが心配していました。また、主人が予定日に出張を言い渡され、もし予定日より早まれば、行かなくても良くなるという話が出ていました。そんなみんなのために、早く出て来てくれたようです。また、健診結果より少し小さめの2550gでしたが、私は産道が狭く、このくらいで良かった、お母さんために早く出て来てくれたんだと、助産師さんがみんな言っていました。陣痛が10分間隔になり病院に行きましたが、到着時は子宮口が1.3ほどしか開いておらず、家に帰されそうになったのですが、急に青の心拍が下がり、即入院に。それから心拍は回復し、助産師さんの予想を裏切り、子宮口はものすごいスピードで開いていき、一気に分娩までいきました。頭が出たところでまた青の心拍が下がり、止むを得ず最後は吸引分娩となりました。最後の青の頑張りに、助産師さんも驚いていました。