

Birth Supporter Training Course

Course Syllabus

コース概要

この包括的な「バースサポータートレーニングコース」は、出産を迎える方とその家族に対して、かけがえのないサポートを提供できるよう、参加者が知識・スキル・そして自信を身につけることを目的としています。

理論学習、実践演習、そして現場を想定したシミュレーションを組み合わせたプログラムを通して、出産プロセスへの深い理解、効果的なコミュニケーションのあり方、そして前向きで力を与える出産体験を支えるための実践的なアプローチを学びます。

お産の時間を共にするということは、
「知識を教えること」でも「助言をすること」でもありません。
目の前の女性や家族の、声にならない想いに気づき、
静かに、深く、共に在ること。

このコースは、そんな“ともに在る姿勢”を育てる実践的な学びの場です。

期間: 6か月（隔週オンライン / 全12回 (30時間) + 自主学習）

形式: ライブセッション（各回2時間）+ 振り返り課題

対象: 妊娠・出産・育児・支援・教育など、人に寄り添う活動をしている方

言語: 日本語（希望者は英語サポート付き）

コースの目的:

- 陣痛と出産の各段階を理解する
- 快適さを促す方法や痛みの緩和技法を学ぶ
- 効果的なコミュニケーションとアドボカシー（擁護）のスキルを身につける
- 出産における感情的・心理的側面を探究する
- 分娩中に継続的なサポートを提供するための自信を育てる
- さまざまな出産形態や家族の状況に応じた支援方法を学ぶ

コーススケジュール

Session	Topic	主なテーマ	Module
1	オリエンテーション + 自己紹介	なぜドゥーラを目指すのか / 安全な学びの場づくり	1. コミュニケーションスキル
2	傾聴と非言語コミュニケーション	聴く姿勢・沈黙・表情・身体の使い方	1. コミュニケーションスキル
3	共感的対話 (Empathic Communication)	ジャッジせずに寄り添う言葉 / 文化的背景の理解	1. コミュニケーションスキル
4	グリーフ & トラウマに寄り添う	喪失体験・産後トラウマへの対応の基礎	1. コミュニケーションスキル
5	リフレクティブ・プラクティス (内省的実践)	自分の体験を学びに変える振り返り法	1. コミュニケーションスキル
6	ケースシェアとまとめ	実際の現場・想定ケースのロールプレイ	1. コミュニケーションスキル
7	妊娠期の身体変化	ホルモンバランス・胎児発育・妊婦健診の理解	2: 妊娠と出産の生理学
8	出産のプロセス	陣痛のメカニズム・骨盤と筋肉の連動・痛みの意味	2: 妊娠と出産の生理学
9	産後の回復と授乳	身体と心の回復・母乳分泌の仕組み・家族のサポート	2: 妊娠と出産の生理学
10	ドゥーラの役割と倫理	サポートの範囲・境界線・守秘義務・自己ケア	3: 実践スキル
11	妊娠期から分娩期の支援	呼吸法・ポジショニング・タッチケア・医療者との連携	3: 実践スキル
12	産後サポートと家族支援	授乳支援・心身の回復・家族との関係調整・コミュニティとのつながり	3: 実践スキル

評価方法

参加者の学びは、以下の内容を組み合わせて評価します。

- クラスでの積極的な参加（ディスカッションやアクティビティへの参加）・・・30%
- ロールプレイを通じた実技スキルの実践評価・・・30%
- 最終課題（リフレクティブエッセイ）：出産サポートに関連するテーマを選び、振り返りをまとめた文章を提出・・・40%

必要教材

- ノートと筆記用具
- PCまたは携帯から参加できるZoomアプリ
- 申し込み後に課題図書リスト配布

講師

フリッツ郁美（Ikumi Fritz）

認定出産／産後ドゥーラ、出産教育者。

20年以上にわたり、日本で暮らす外国籍の方々を中心に、出産・育児・異文化の中での適応を支援。2017年よりバースドゥーラとして一人ひとりに合わせた寄り添いと、情報に基づく選択（Informed Choice）を大切に活動している。2024年NPO Kyushu Motherhood Network設立理事

お申し込み・問い合わせ

お申し込みの詳細については、[📍 ホーム | ikumi birth doula](#) をご覧いただくか、ikumibirthdoula@gmail.comまでお気軽にお問い合わせください。

皆さまがこのバースサポータートレーニングコースに参加されることを、心より楽しみにしております。