

心とからだを育むスキンシップ

～ベビーマッサージの効果～

抱きしめたり、ほおずりをしたり、さすったりというやさしいスキンシップは、赤ちゃんの情緒を安定させ、健やかな成長を促し、人間形成の基盤をつくる大切な行為です。今回は、赤ちゃんとのスキンシップ・コミュニケーションのひとつ「ベビーマッサージ」をご紹介します。



Point

1

安心感や信頼感を育む

親子で肌をふれあうことで、赤ちゃんは、自分は愛され大事にされていることを感じ、自然と自信が育まれます。またふれあうコミュニケーションを通して、子どものことを理解し、愛情や信頼感を育み、親子の絆をより深めていきます。



心身ともにいろいろな効果がある「ベビーマッサージ」。肌の感覚は、基本的な身体機能であり、最も早い時期に発達するもののひとつです。未熟児で生まれた赤ちゃんにベビーマッサージを行うことで体重増加に効果があったという研究データもあります。

このスキンシップは、言葉を越えてコミュニケーションできるのが特徴ですが、より効果的にするには「笑顔」「アイコンタクト」「やさしい言葉かけ」を合わせて行うことがとても大切です。

これは、赤ちゃんに限らず、大人同士でも同じことがいえるのではないのでしょうか？ 握手をする、肩をたたく、背中をさするなど、大人同士のスキンシップ・コミュニケーションも、相手との信頼関係を深めるうえで大きな効果をもたらします。とくに、心身共に疲れているときは、からだが回復するだけでなく、その人のあたたかい気持ちや想いが伝わり、心まで癒されることでしょう。

少子化、核家族化が進んでいる今、赤ちゃんを抱っこしたり、あやしたりする機会が、極端に少なくなっています。また、子どもたちを取り巻く悲しい事件や厳しい社会環境を考

Point 2

肌を丈夫にし、
おなかの調子を整える

皮膚への刺激をすることで肌が丈夫になると同時に、おなかのマッサージは胃腸の働きを活発にし、便秘解消に役立ちます。



Point 3

寝つきがよくなり、
ぐずつきがなくなる

マッサージをすることで血行がよくなり、からだが温まることで寝つきもよくなり、質の良い睡眠をもたらします。またその結果、夜泣きやぐずつきがなくなり、精神を安定させ、穏やかな性質になります。

Point 4

痛みや苦痛をやわらげる

やさしくマッサージすることで筋肉をほぐし、疲れをとります。また、成長時の関節痛をやわらげる効果もあります。

Point 5

リラックスさせ、
表情を豊かにする

マッサージは、赤ちゃんのストレスをやわらげ、心身の緊張をほぐしていきます。たちまち笑顔が多くなり、声をあげるお子さんも多いようです。また、赤ちゃんと静かに向かい合うゆったりした時間が、親のリラックスにもなります。

親子で 心のリラックス



以前から興味があった「ベビーマッサージ」。次男が誕生して、セミナーに参加しました。マッサージの前に「赤ちゃんに許可をとってからにしましょう」と言われ、ハッとさせられました。次男にとっては、お昼寝中も雨の日も長男の幼稚園の送り迎えに連れ出される毎日…。もう少し次男の気持ちに目を向けてあげなければ、と感じました。マッサージはとてもうれしいみたいで、「あー、うー」と声をあげ、笑顔で私に話しかけてきます。その後も続けていると、便秘症だったのがウソのように治り、びっくりしました。ベビーマッサージは、母子がお互いにリラックスし、向き合える貴重な時間だと痛感しました。

(仁岸禎依子さん・空蒼くん)



メッセージ●小さい頃から、街で見かけると吸い寄せられて行くほどの赤ちゃん好き。ベビーマッサージ教室では、毎回どんな親子に出会うのが、とても楽しみです。一番の師匠は、自分の子どもたち。間もなく誕生する第3子に、ベビーマッサージをすることが今の最大の楽しみ。このヴィサン発行の頃は、元気に生まれているかな…?

えると、「今、何が大切なのか」が問われていたと思います。人として生きていくうえで大切なのは、自身の存在を認めて自信を持つこと。そして、他人を尊重し信頼すること。そのためには、親子間の愛情溢れるスキンシップがとても大切です。子育て中の方も、孫育て中の方も、もう一度考えてみませんか？ やさしいタッチは、皮膚へのビタミン。必ず一生、心からだの記憶に刻まれるはず。そして、その記憶は世代間で連鎖していき、生涯の心とからだの健康へとつながるものと思っています。