

ベビーマッサージ

山形市での体験講座 おじゃましました

山形から子育て

赤ちゃんの

ペースに

合わせて

母と子のスキンシップを図るベビーマッサージ。夜泣き対策になったり、脳の発達を促すなどさまざまな効果があるみたい。多くの専門書が出ていたり、各地で講座が開かれるなど注目度も高い。山形市七日町の子育てランドあぐべで開かれた体験講座をのぞいてみた。

●交換抱っこ

講師はベビーマッサージの専門資格を持っている東北芸術工科大学子ども芸術大学主任幼児教育士の齊藤祥子さん(38)＝山形市。講座には生後3～6カ月程度の子どもとその母親計10組が集まった。車座になって自己紹介をした後、いよいよ赤ちゃんをおむつ姿にしてマッサージがスタート。ゆったりとした音楽が流れる中、頭や目の周り、ほっぺた、胸や腕、足などを優しくもんだり、なでたり。気持ちよさそうな笑顔を見せる赤ちゃんがいる一方、「ぎゃー」と叫んだり、体をよじったりと反応はさまざま。齊藤さんは「主役は赤ちゃん。嫌がったらその気持ちに寄り添い、マッサージを中断して」とアドバイス。あくまで赤ちゃんのペースに合わせることを大切さを強調していた。

●双方にメリット

続いて齊藤さんはベビーマッサージに関する研究報告を紹介。マッサージの後に母親を調べると、

やさしく
なでなで
もみもみ

講座も半ばを過ぎたころ、齊藤さんが「赤ちゃんを交換して抱っこしてください」。戸惑いながら



赤ちゃんを優しくマッサージする参加者

嫌がったら 直ちにストップ

血液中にあるストレスホルモンのコルチゾール濃度が下がったという報告もある」と親子双方へのメリットを説明していた。技術論から精神論まで盛りだくさんの講座は約1時間15分で終了。参加した北島緑さん(33)＝山形市上町3丁目、主婦は5カ月の長男圭大(けいた)ちゃんを抱っこしながら「ぐずったりもしたけど、ポイントポイントで気持ち良さそうにしていた。自宅でもまたやってあげたい」と満足そうに話していた。



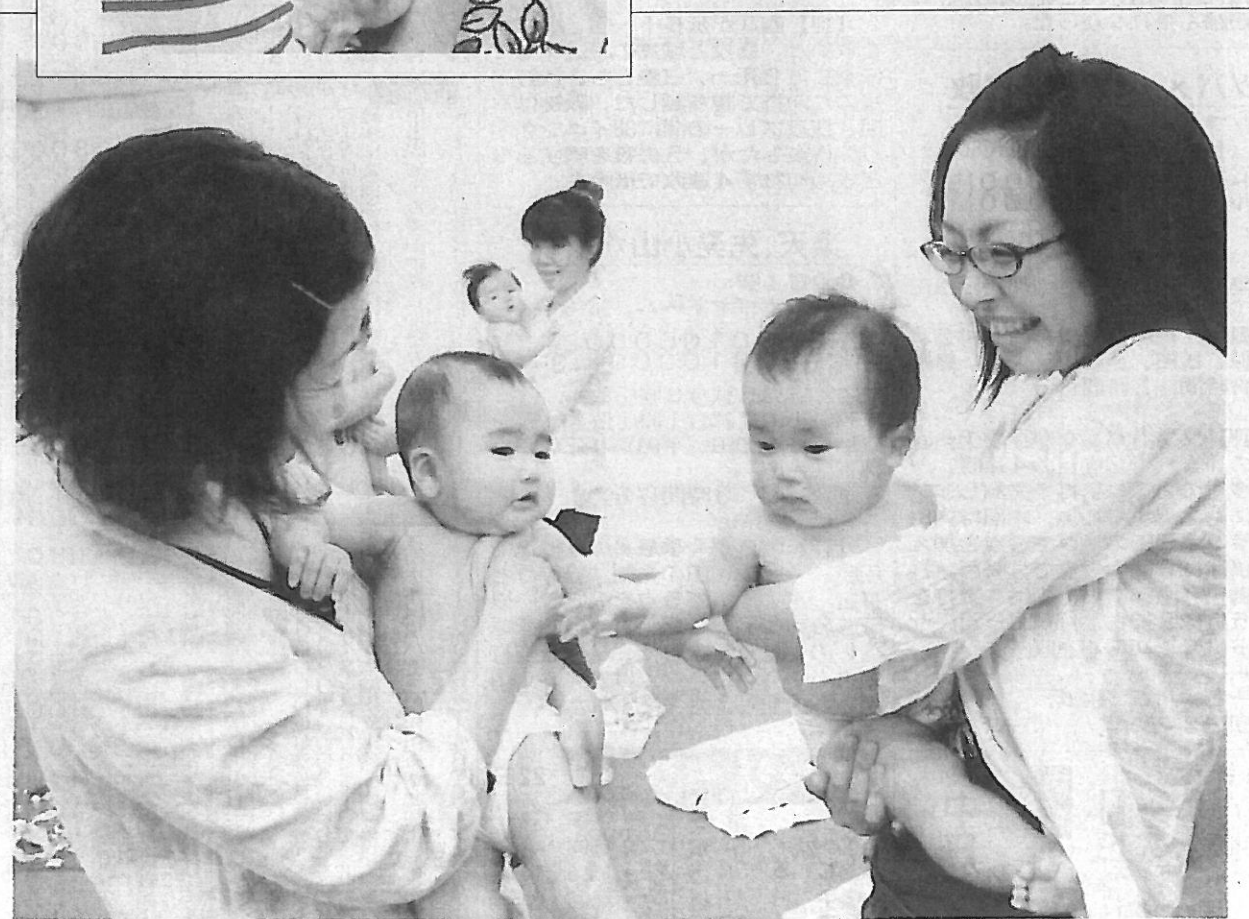
講師を務めた齊藤祥子さん

編集後記

「寝返りが打てるようになっておむつ交換が大変」「アパート住まいで、日中は子どもと2人で自宅にこもりがち」。体験講座の自己紹介の場面で、母親たちが名前だけでなく子育て中の悩みや境遇を口々に語るの

が印象的だった。今回初めて子育て関連の講座に参加した母親もいた。

ベビーマッサージは赤ちゃんの体の状態や力加減など細かい注意点があり、直接講師の実演を見てから実践した方が安心。興味のある方は、ママ友づくりも兼ねて講座に参加することをお勧めしたい。



赤ちゃんを交換して抱っこする参加者＝山形市

「意見」「感想は山形新聞報道部子育て係 フォクス023(641)3106、メールkosodate@yamagata-np.jp。1060-8850、山形市旅籠町25612。