



TEACHING INFANT MASSAGE

ベビーマッサージの指導について

どこで、いつ、どのように、何を教えるか [100]

ベビーマッサージクラスの構成 [102]

クラスを円滑に進めるための方法 [104]

ベビーマッサージの指導について

～どこで、いつ、どのように、何を教えるか～

●どこで教えるべきか？

ベビーマッサージはさまざまな場所で指導することができます。

例えば・・・

病院

コミュニティーセンター

児童館

保育園

幼稚園

赤ちゃん向けの発育発達プログラムを実施する教室

子育て支援センター

看護協会

養子縁組や養育の拠点

フィットネスクラブ

子育てサークル

小児科や、助産院の一角

お母さんの家へ出張マッサージに向く

●いつ教えるべきか？

複数名のグループに指導する場合：

・赤ちゃん：生後3週間から、はいはいをするくらいまでが良いでしょう。

・授業時間：45分から1.5時間程度が良いでしょう。

・クラス実施の期間：週に1回、3～5週間程度が良いでしょう。

・クラスの時間帯：指導者のスケジュールと、使用施設が利用できる時間帯を考慮します。また、お母さんや赤ちゃんにとって、最も良い時間帯を選ぶことも大切です。

マンツーマンで指導する場合：

・赤ちゃん：生後3週間程度から、指導者が楽しく指導できる月齢の赤ちゃんまで

・授業時間：45分から1.5時間程度が良いでしょう。

・クラスの実施期間：週1回、2～4週間程度が良いでしょう。

・クラスの時間帯：指導者のスケジュールを考慮しつつ、お母さんや赤ちゃんにとって、最も良い時間帯を選びましょう。

●どのようにベビーマッサージを指導すべきか？

・グループクラス：5組から10組の親子を対象とする。

・プライベートクラス：親子ごとにマンツーマンで指導する。

・指導の場所やスペースについて考えましょう。

・部屋には、親子がマッサージをできるスペースと、荷物置場、赤ちゃんの授乳ができるスペースなどが必要です。

・照明はやわらかく調節できるもので、出来れば窓がある場所で、自然光の入るところが望ましいです。

・親子が到着する前に、部屋の温度を温かくして、調節できるようにしておきましょう。

・赤ちゃんを寝かせるため、床はやわらかい場所を選びましょう。畳やカーペットの敷かれている部屋がよいでしょう。

・交通アクセスが良く、駐車場やトイレが完備していると良いでしょう。

●ベビーマッサージのクラスで何を教えるか？

マンツーマンの一対一のレッスンは、グループ指導とは異なります。マンツーマンのレッスンでは、他の参加者のことを気にすることなく、お母さんや赤ちゃんの個々の要望に応えることができます。時間は多少長くなりますが、グループに指導をするよりも、多くのことを伝えることができます。どんなレッスンにおいても、まずは、“はじめの挨拶”から始まり、続いてマッサージの準備をし、そして、赤ちゃんにマッサージをしてもよいかどうか許可を求めます。質疑応答の時間は、グループレッスンの場合と同じですが、マンツーマンレッスンでは、参加者それぞれの悩みや要望に応えることができます。

一方、グループレッスンでは、参加者それぞれの要望を満たすことも大切ですが、そのために、レッスンを中断してしまうのはよいことではありません。グループレッスンでは、クラスの流れや時間を守り、その上で、クラスの最後に質問時間を設けることで、参加者が役立つ情報を得られるようにしましょう。

ベビーマッサージクラスの構成

●はじめの挨拶

はじめの挨拶では、指導者の自己紹介をして、これまでの指導経験などについても話しましょう。参加者が歓迎されていると感じられるようなお話しをすることが大切です。ここでは、お母さんと赤ちゃんの要望に喜んで応えたいということを伝え、必要があればいつでも休憩をしていいということも伝えておきましょう。

●準備

準備の時間は、参加者に心地よくリラックスしてもらい、お互いに会話をしやすくするための時間です。また、指導者は、参加者の話を熱心に聴くことで、その情報をクラスに役立てます。参加者には、お母さん自身と赤ちゃんの自己紹介をしてもらい、必要があれば前向きな提案などをしていきます。

質問例：

- ・赤ちゃんが笑わせてくれることはありますか？
- ・赤ちゃんの名前の由来はなんですか？
- ・普段やっているリラックス方法ありますか？
- ・今週、何か面白いことがありましたか？
- ・赤ちゃんを出産し、生活はどのように変わりましたか？
- ・赤ちゃんとよく行くお出かけ場所はありますか？
- ・贈り物をもらえたら、どんなものが欲しいですか？
- ・子どもの時に、好きなヒーロー・ヒロインは誰でしたか？
- ・旅行をしたら、何処に行きたいですか？
- ・子どもの頃やった悪いいたずらは何ですか？（壁に食べ物を塗りつけたり、父親のパソコンを壊したり・等）
- ・あなたの好きな歌は何ですか？（その歌でマッサージしてみましょう）

●準備／リラックス

お母さんたちにリラックスを促し、マッサージの準備ができるようにしましょう。お母さんの間を周りながら、深呼吸をしたり、肩や首を回したりしていきます。又、お母さんたちに何か役立つ情報を提供しましょう。

●リラックス方法の例：

- ・深呼吸する

目を閉じて、鼻から息を吸い、口から息を吐いてください。これを三回行いましょう。深く息を吸って、吐いてください。息を吐くときは、全ての、ストレスや緊張が、息と共に外に流れ出すことと想像してください。

おなかをリラックスさせることで、赤ちゃんもリラックスさせましょう。

腹式呼吸は、リラックスするときの呼吸方法です。胸を使った浅い呼吸より、より多くの酸素を取り入れることができます。

片手をへその横において、もう片手を胸の上に軽く置いてください。鼻から息を吸って、あなたの肺の空気が空っぽになるまで、ゆっくり口から吐き出します。呼吸に注意を集中し、どちらの手が動いているか確認しながら呼吸しましょう。

ゆっくり4まで数えながら、ゆるやかに吸って、お腹が上がるまで膨らましてください。温かい流れが、あなたの肺と身体全体に流れ込んでくることを想像して下さい。一瞬間静止し、今度はゆっくり4まで数えながら、ゆるやかに息を吐いて、お腹を下げていきましょう。この時、横隔膜がリラックスするようにします。そして、また一瞬間静止してください。この動作を3-4回繰り返します。

- ・肩を回転させる

鼻から深い息を吸って、ゆっくりと口から吐き出します。吐き出す時、肩を前方向に3回回転させましょう。次に、吸った息を吐きながら、肩を3回後ろ方向に回転させてください。次の3回目に吸った息を吐く時に、肩をできるだけ耳の近くまで持ち上げ、2-3秒静止してください。肩をおろして、これをあと2回繰り返します。

- ・参加者と赤ちゃんをリラックスさせる

この運動は、夫婦あるいは二人の保護者が参加している際に、楽しく行うことができます。

まず、母親には赤ちゃんを抱いてもらい、父親には母親の後ろに座り、母親の肩を優しくマッサージしてもらいます。数分間で交代して、お互いに肩のマッサージを行います。もうひとつの方法は、赤ちゃんを毛布に寝かせ、参加者みんなに輪になってもらい、お互いに、同時にマッサージします。

●赤ちゃんにマッサージの許可を求める

ベビーマッサージを始める前に、赤ちゃんにマッサージを行って良いかどうか確認をしてもらいましょう。指導者は、許可を求めるやり方を実演し、お母さんたちが赤ちゃんの「マッサージを行っても良いよ」という合図をわかるようにしましょう。

赤ちゃんに許可を得る理由：

- ・赤ちゃんにこれから何をするか知らせます。
- ・時間がたつにつれて、赤ちゃんは、この動きがマッサージの始まりだと認識するようになります。
- ・参加者に赤ちゃんをチェックし、赤ちゃんの出す合図を観察する機会を与

えます。

- ・自尊心といった、一生にわたる価値観を教えることで、親も子どももお互いを尊重するようになります。

ベビーマッサージの時間

ここでは、事前に計画したマッサージのやり方について説明していきます。初回では、そのマッサージを実演し、2回目以降の場合は、前回のマッサージを復習した後、新しいマッサージを実演してください。もし、参加者があまり乗り気でないマッサージがあれば、それについては見直していきましょう。

●クラスを円滑に進めるための方法

クラスを円滑に進めるためには、参加者の話を良く聞き、よく話し、会話をスムーズに行うことです。

お互いの関係をよくするためのコミュニケーションとは、自分の欲求や感情、考え、意見などを明確に、わかりやすく述べるだけではなく、相手が自分に話しかけてくることを、聞いたり、理解したりすることも含まれます。人は、何か欲しいとき、気分を害したとき、何か感じたり考えたりしたときに、自分の欲求を満たすために、相手に自分の話を伝えます。また、話しかけるときは、相手にわかりやすく伝えられるような方法を選びます。メッセージを伝える方法は言葉ないし、言葉を用いない方法があります。相手がメッセージを受け取ると、それを理解し、意味を読み取ろうとします。二人の間のコミュニケーションとは、受け手が、送り手のメッセージを、送り手が意図したことと同じように理解することです。

聞くということは色々な形があります。

相手のことをどう聞くかということ、自分がどう聞かれているかということに関係しています。

・注意深く聞く：

人が注意深く相手の話を聞く時は、相手の見方に真摯に興味を持っており、理解しています。この時、人は注意深く受身で聞き、正しく理解したと思っています。しかし、それは理解していると思っただけであり、そのことを確かめるわけではありません。

・能動的な返事をする：

これは最も効果的で重要な聴き取り方法です。相手の話を能動的に聞いているとき、人は、相手の考えていること、感じていること、あるいは、そのメッセージの意味することを、真摯に興味を持って理解しようとしています。そして、自分のメッセージを発する前に、理解していることを確認します。相手にそのメッセージを言い直したり、言い換えたりして返事をするので、自分が理解しているかどうかを確かめるのです。こうした返事は、能動的な聴き方の特徴であり、相手の話を聴くのに際しとても効果的な方法です。

・共感する：

共感しながら聞いているとき、相手の状況や感情がわかり、理解しやすくなります。

・思いやりを持って聞く：

思いやりを持って聞いていると、相手の苦しみを深く理解し、その苦しみから助けてあげたいと思います。

クラスを円滑に進めるとはどのようなことですか？

クラスを円滑に進めるということは、グループ全体に指導を行い、参加者全員を勇気付け、学んだり、変化したりすることで、グループ全体を発展させ

ていくプロセスのことです。

このアプローチは、参加者一人ひとりが、個性を持ち、互いに分かち合える考えをもって、前提としています。参加者それぞれの貢献や知識なくしては、状況を理解したり、互いに応じたりすることはできないでしょう。まとめ役の役割は、こうした異なった参加者から、知識やアイデアを引き出し、彼らを勇気付け、互いに学ぶことを手助けすることです。

円滑的な教育と伝統的な教育との違い

伝統的な教育とは、教師から生徒へ一方方向に情報を流す指導の方法です。一方、円滑的な教育とは、まとめ役と参加者との間、参加者同志の間で、様々な方向に情報が飛び交うよう進める指導の方法です。ブラジル人の教育者、パウロ・フレーレは「教育は解放する事である」と言っています。

まとめ役の役割は、新しい考えが沸くのを励ますような質問をして、その状況を分析することで、グループの手助けをすることです。グループを導くアイデアを提供し、忍耐強く聞いたり、質問したりすることで、話すことと聞くことのバランスが取れていなければなりません。

まとめ役と参加者たちの関係は、教師と生徒たちの関係とは異なります。例えば、教師は初めから考えを示しますが、まとめ役は、参加者たちと共に座り、グループで討論することを奨励します。まとめ役は、読んだり、書いたり、信頼を築いたりしていくことで、グループ全体をまとめていきます。

教師には、通常、学生との間に上下関係があり、権威があります。まとめ役は、同等の立場にあり、グループ全体を良い方向に変えてゆくために、相手とともに行動していくことを考えます。まとめ役と参加者たちとの関係は、信頼や尊重、奉仕をしたいという願いによって成り立っています。

良いまとめ役とはどのような人のことですか？

良いまとめ役は、グループの参加者が共通のゴールに到達できるよう、アイデアや意見、経験や専門知識を共有しあう環境を作ることができます。良いまとめ役は様々な素質と技能を兼ね備えています。素質とは、自分の性格を理解しながらも、中立的で様々なグループとの交流を楽しみ、参加者全員から信頼を得られるよう振る舞える生まれ持った性格のことです。

まとめ役の役割

まとめ役とは：

- 参加者それぞれの強さと能力を認めて、彼らが、望みや関心事、自分の考えを気持ちよく分かち合えるように導きます。
- 参加者が、新しいアイデアを分かち合ったり、出し合ったりできるように導きます。
- 参加者の多様性を評価し、異なった要求と関心事に敏感に反応します。こうした違いは、性別、年齢、職業、教育、経済的及び社会的地位によって生じるでしょう。
- 態度や到達の方法、行動等の例を用いて、アプローチの方法やとるべき行動の例をあげながら全体をリードしていきます。

ベビーマッサージ指導者は、良いまとめ役になることを目指しましょう。

良いまとめ役とは、相手を理解し、承認し、肯定するために、謙遜さ、寛大さ、忍耐をもち、メンバーがグループに参加するのを励まします。これは、私たち人間がうまく交流していくことができるように授けられた天からの贈り物とも言えます。そして、有能なまとめ役になるためには、グループ全体

が交流し、互いに学ぶことができるようなスキルが必要です。このスキルは、“グループを円滑に進めるスキル”と呼ばれ、このスキルを磨くためには、様々なことを経験し、学び、実行していく必要があります。

ここでは、様々なタイプの学習方法を進める、4つの円滑化スキルについて説明します。

有能なまとめ役は、異なるタイプの人たちの交流を図るため、下記のような円滑化スキルをもつことが求められます。これらのスキルは以下の本で、紹介されているものです。

心をひきつける円滑化スキルとは、参加者が、グループの主旨に合う価値ある存在であり、グループの一員であることを感じさせるスキルです。参加者が、知っていることには反応し、交流を始めるよう手助けをします。また、参加者の好奇心、興味そしてエネルギーを呼び起こします。

情報を伝える円滑化スキルとは、グループに外部からの情報を伝えるときに使うスキルです。このスキルでは、参加者に正しい情報を提供して、参加者が新しい知識を得られるようにすることです。

参加者を巻き込む円滑化スキルとは、参加者の前向きな、交流と、学習を促進するスキルです。積極的な経験の機会を作り、実行することで学ぶことを奨励し、参加者に実際に役立つ、新しい知識を教えます。

計画的円滑化スキルとは、グループで学んだことから他の内容を学ぶことができるよう、未来の計画を立てていくスキルです。グループあるいは、個人の目標を達成するために共に計画をつくっていくことを奨励します。また、参加者にグループ内での経験だけでなく、グループの外へと飛び出し、具体的な経験をしていけるよう励まします。