



2022

LIDDLE KIDZ

国際リドルキッズ協会





ベビーマッサージ指導者のための マッサージ方法の伝え方～入門編～

ベビーマッサージの方法を保護者に伝えるときはワクワクしますし、出来る限り親子をサポートしたいと思うものです。

そのため多くの指導者は、たくさんのごことを共有したいあまり、最初から情報を必要以上に詰め込んで伝えてしまう傾向があります。

最初にベビーマッサージを紹介する例としては、ブログやSNS投稿、動画やテレビ出演なども考えられます。

そういった場でベビーマッサージを最初に紹介する際は、まずこれは正式なクラスやレッスンではないことを忘れないでいましょう。簡潔でありながら、必要な情報はきちんと取り入れられていることを心がけてください。

私たちが共有することは、保護者の方がベビーマッサージを始める上で、またその実践の基礎として、とても重要なものとなります。

事前に計画を立てることで、親御さんは適度な情報量共に、家庭で実践するのに適した方法を得ることが出来ます。

また、保護者が更に多くの情報や知識を得たいと希望した場合は、自分のクラスやレッスンにぜひお誘いしてみましょ。それぞれの親子に合わせた柔軟なサポートを提供できる絶好の機会となります。





リラックスすることの大切さを説明しましょう

マッサージを始める前、保護者の方には呼吸を整えたり、ストレッチをしたりするなどして、リラックスした状態になってもらいます。このルーチンは、マッサージの際、保護者自身が抱える緊張やストレスが赤ちゃんに伝わらないようにするために必要不可欠です。

マッサージを始める前は、深呼吸をしたり肩を回したり、音楽を聴いてみたり、数分間静かに座ってみることを勧めてみましょう。保護者が自分のリラックス方法をわかっているのであれば、それを実践してもらうのがベストです。"親をがリラックスできていれば、赤ちゃんもリラックスできる"のです。



なぜ、どうやって、そして いつ許可を得るのか

ベビーマッサージの最も大切な要素の一つに、「許可を得る」ことがあります。なぜ赤ちゃんの許可を得る必要があるのか、保護者の方にも説明しましょう。

- 赤ちゃんに、これから何かが始まるということを知らせます。
- 時間が経つにつれて、赤ちゃんは徐々にこの合図のやりとりをマッサージの時間として認識し始めます。
- 保護者や保育者が赤ちゃんの様子を確認し、合図を観察・理解することができるようになります。
- 親と子の間に相手を尊重する念が芽生え、それは自己価値や自尊心を高めることに繋がり、生涯続く財産となるでしょう。



簡単な手順のデモと説明

これは【入門編】なので、見せる手順はシンプルに、どんな赤ちゃんにも安全なものであることが望ましいです。時には、具体的な効果を取り上げ、なぜその実践を行うのかを伝えるのも効果的です。

【入門編】で特に私が気に入っているのは、「睡眠とリラックスのためのベビーマッサージ」です。このトピックと利点は多くの保護者にとって魅力的であり、紹介される手順もほとんどがすべての赤ちゃんにとって安全であることが多いです。

愛情のこもった
タッチ



おすすめの タッチ

どこでも出来る、
簡単なタッチの手順を
ご紹介します

ここでご紹介する手順では、オイルの使用は必要なく、また、赤ちゃんの服を脱がせる必要も一切ありません。

一般的にはどんな赤ちゃんにも安全かつ、大きな効果が期待できる手順です。

マッサージの最初と最後に「愛情のこもったタッチ」を行うと、さらにリラックス効果が得られるでしょう。

ハートの
マッサージ



まゆの間を
なでる



最後に・・・

タッチの力は
【リラックス・コミュニケーション・繋がり】という
シンプルな要素で
成り立っています。
ここに意識を向けることで、
親子の絆が
より深まります。

国際リドルキッズ協会

A.WORK.OF. 
LIDDLEKIDZ.JP