



2022

# LIDDLE KIDZ

国際リドルキッズ協会





## 保護者のための ベビーマッサージ入門

これから成長していくお子さんとそのご家族の支援の一環として、ベビーマッサージについてお伝えします。

この冊子では、ベビーマッサージを始めるにあたって大切なこと、また注意点などをご紹介します。

ベビーマッサージは、  
生涯にわたってその効果をもたらす、愛情豊かで体に優しい子育て法のひとつです。

#### ベビーマッサージの主な効果：

- 目と目を合わせる、触れ合う、匂いを嗅ぐ、声を出すなど、親子の絆を深めるために重要な要素が含まれています。
- 親子のコミュニケーションを促進し、向上させます。
- 我が子の育児に自信を持てるようになります。
- 子どものケアにおける家族の役割を確認できるようになります。
- マッサージをすることで、オキシトシンレベルが上昇し、保護者のストレスも軽減します。
- 両親それぞれが子どもと触れ合い、向き合い、遊ぶ時間を持てるようになります。



リラックスする

1

マッサージを  
始める前に

許可を得る

2

毎回  
簡単な  
3つの  
ステップを  
繰り返します

「愛情の  
こもった  
タッチ」

3



## リラックスすることの大切さ

マッサージを始める前、保護者の方は呼吸を整えたり、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りましょう。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ましょう。ご自分のリラックス方法をわかっている場合は、それを実践するのがベストです。

"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でしょうか。

- 赤ちゃんに、これから何かが始まるということを知させます。
- 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。



## 「愛情のこもったタッチ」とシンプルな手順から始める

リラックスしてお子さんの許可を得た後は、簡単な手順と「愛情のこもったタッチ」から始めていきます。

簡単な手順から始めることで、タッチに慣れることができ、同時に赤ちゃんも「愛情のこもったタッチ」を受けることに慣れていきます。これは、お互い不安を減らし、リラックスを促進するのにも役立ちます。

マッサージを行う時間やタイミングは、赤ちゃんの様子を見ながら進めてください。赤ちゃんがぐずり始めたら、一旦中断して、別の時間にもう一度やってみるのがよいでしょう。マッサージをする時間は、あなたと赤ちゃんがともにリラックスしている時間帯にするのが、一番効果的です。

愛情のこもった  
タッチ



ハートの  
マッサージ



まゆの間を  
なでる



# 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。



# 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