

# ベビーマッサージで 親と子の心の安定を

ベビーマッサージが注目されるようになったと同時に、チャイルドボディセラピスト講座の受講者も増加している。今回は、IHTA認定チャイルドボディセラピスト講座のテキストを監修している小児科医の黒岩玲先生に、ベビーマッサージが心と体にもたらす影響について、ご自身の経験と合わせて語ってもらった。

力武重矢=文 佐々木信行=写真

あだち小児科  
院長

## 黒岩 玲 *Rei Kuroiwa*

通いやすい  
ベビーマッサージ教室を  
全国に増やしたい

私がチャイルドボディセラピスト講座テキストの監修を快諾した理由は、自身が出産したとき、通いやすいベビーマッサージ教室に出合えず、残念な思いをした経験が関係しています。

生まれてから2カ月くらいまでの赤ちゃんは、まだ表情の乏しい時期です。それは自然なことですが、日々育児に追われるママにとって、必死の育児が報われないように感じてしまいがちです。中には気持ちがふさがり、抑うつ傾向になってしまいう人もいます。知識がある小児科医の私でさえ、同じ状況に陥りました。自分の身だしなみを気遣う余裕もないくらい必死に育てているのに、我が子の笑顔が少なく、アイコンタクトもしてくれない。気分転換をしたくても、片時も目を離せない0歳児がいるから、外出さえできない。そのうち笑ってくれると思いつつも、毎日の育児

に忙殺され、睡眠不足になり、ストレスは溜まっていきました。

そんなとき、ふと思いついたのがベビーマッサージでした。私は自身の趣味でヨガレッスンを受講していたので、早くからベビーマッサージの存在を知っていました。ベビーマッサージ教室へ行けば、子どものためになり、かつ自分も外出できて気分転換にもなると思っただけです。私はさっそくベビーマッサージ教室を探し始めました。ところが、まだまだベビーマッサージが知られていない時代で、選べるほどの教室数はありませんでした。やむなく、自宅から少し離れた教室に参加することに決めました。1〜2回は参加しましたが、やはり乳児を抱えて遠い場所まで行くのは物理的にも心理的にも大変でした。当時は介護もしていたため、長続きしませんでした。この経験から、気軽に通えるベビーマッサージ教室が全国に増えたらいいなと願っていたところ、講座テキストの監修の話をいただき、快諾しました。

赤ちゃんの肌と触れ合うことで、  
子は親に愛されていることを感じ取り、心が落ち着きます





ナ前までは、夏の病気、冬の病気といった傾向がある程度ありましたが、今は冬に多かった病気が夏も増えました。集団免疫力が落ちてしまったのだと思います。ただ、本来は1〜2歳で出るはずだった発熱が遅れて出ているだけなので、過度な心配をする必要はありません。手洗い、うがい、規則正しい生活を心がけて感染症予防をしてください。

**子育てに正解なし。SNSなど誤った情報に惑わされないで!**

子育てには、正解がありません。SNSを見ると、子育ての正解をうたった投稿が数多く流れてきますが、万人に当てはまるわけではありません。1000

と同時に親としての人生も始まるわけですから、子どもができた瞬間から完璧な親になれる人なんていません。最初はできなくて当たり前。赤ちゃんは赤ちゃんとして、親は親として一緒に成長していけばいいのです。私にはよく、クリニックに来られるママに「お子さんが1歳になって、お母さんも1歳になりましたね」と話しています。

ベビーマッサージをするタイミングは、お子さんの機嫌がよく落ち着いていた状態、かつママの心身も落ち着いていたときにベストです。親のリラックスも目的の一つです。ので、あまり使命感を持たず、ゆったりとした気分になりたい時や、時間に余裕がある時に行ってください。

IHTAのベビーマッサージの特徴は、体に対する豊富な知識を基に整体理論と技術を取り入れたベビーマッサージです。赤ちゃんを裸にすることなく着衣のまま施術することができ、オイルは使用しません。いつでもどこでも赤ちゃんとの「ふれ愛」を楽しむことができます。

**チャイルドボディセラピストに大切なことは「子どもが好き」という気持ち**

ボディセラピストになるために、特別な資格や資質は不要です。いちばん大切な要素は、「子どもが好き」という気持ちです。現在の受講生は、ヨガやピラティスが好きな人やインストラクター、30〜40代の女性、子どもがいるかこれから生まれる女性などですが、保育園や幼稚園の先生やショップ店員、子ども向けの習い事の先生など、子どもに関わる仕事に従事する人すべてにお勧めします。他に、ボランティアで子育て支援をしている人にも有益だと思います。赤ちゃんも五感で意思疎通できる技術は、大人とのコミュニケーションにも役立つはず。



**あだち小児科**  
小児科・アレルギー科・小児皮膚科  
院長：黒岩 玲 / 名誉院長：足立 武  
横浜市保土ヶ谷区月見台36-15  
https://www.adachi-ped.jp/  
1973年開院。2020年、現院長に交代。「地域の子どもの健康維持管理に努め、大きな病院に負けない専門性を持った医療を地域の子どもに提供する」をモットーに掲げる地域密着型の小児科医院。

パージメント正確に実施しなければ無意味になるようなことではありません。例えば、食事や授乳のタイミングがずれてしまったり時間通りに思うようにならないことで、慌ててしまうママさんがいます。子育ての努力がすべて無駄になるわけではないので、どうか自分を追い詰めないでください。また、中には根拠がないものや、そもそも内容が間違っている情報も多々あります。相談事があるときは、かかりつけ医や専門家など、根拠ある情報を持つ人に聞いてください。

情報に惑わされがちな近年の出来事として、子宮頸がんワクチンの接種があります。子宮頸がんは、女性の子宮頸部にできるがんで、ヒトパピローウイルス(HPV)の感染が主な原因とされています。世界各国でワクチン接種が呼びかけられていて、日本でも小学校6年〜高校1年相当の女子は公費で接種できます。しかしながら、2013年に、子宮頸がんワクチンの接種による体の痛みを訴える人が相次いだことから、不安を感じる国民が増え、ついに厚生労働省は同年、積極的な接種の呼びかけを中止しました。後に訴えられた症状とワクチンとの因果関係は証明されず、ふたたびワクチンは推奨されるようになりまし

す。いちばん大切な要素は、「子どもが好き」という気持ちです。現在の受講生は、ヨガやピラティスが好きな人やインストラクター、30〜40代の女性、子どもがいるかこれから生まれる女性などですが、保育園や幼稚園の先生やショップ店員、子ども向けの習い事の先生など、子どもに関わる仕事に従事する人すべてにお勧めします。他に、ボランティアで子育て支援をしている人にも有益だと思います。赤ちゃんも五感で意思疎通できる技術は、大人とのコミュニケーションにも役立つはず。

乳児より少し成長した子どもも世代はいま、コロナ禍を経て、病気の内容や罹患する時期が変化しています。子どもの病気は、多くは感染症です。そのため、外出を控え、うがい・手洗い・消毒・マスクをしていくことが必要です。一方、子どもはさまざまな感染症にかかり、1〜2歳で発熱を繰り返しながら免疫力をつけて強くなっていきます。コロナ禍に熱を出すことが少なかった子どもたちが、今になって繰り返し風邪をひいて病院に来るケースが多くなりました。また、最近では病気の流行期に季節性がなくなってきたように思います。コロナ

た。しかし、未だに危険なワクチンという情報がSNSを中心に飛び交っています。私は、子宮頸がんワクチンの接種を強く勧めています。娘が中学生になったら接種させる予定です。

子や家族のためにも、情報発信元の信頼性を確認して、正しい情報を得るように心がけてください。自分で判断ができないときは、どうぞ私たち医師に相談してください。特に、子ども中心の生活になる乳児期は、二人ぶんの生活をしながら1人で抱え込むことが増えますので、診察時などに心配事を話してみてください。乳児の子育ては、その時期にしか楽しめません。話して晴れやかな気持ちになったなら、そのぶん楽しく子育てをしてください。私は、子どもが大好きで小児科医をしていた名誉院長の父親を見て育ちました。私も子どもが大好きな小児科医です。いつも子どもの健康と、家族の幸せを願っています。

ベビーマッサージは、赤ちゃんの首が座っていれば行えます。チャイルドボディセラピスト講座には、身体の仕組みやマッサージが健康面に与える影響などの項目があります。ベビーマッサージの場合、主な目的はスキンシップです。触れ合いを通じて、親も子どもが安定し、ともに成長していきます。子どもを授かった

ベビーマッサージをするときに赤ちゃんの体を五感で感じるため、どこをどんなふうに触ればよくなるか分かるようになります。子どもが泣いたとき、泣き止ませる方法を知っているだけで、親のストレスはかなり軽減され、子にやさしくできます。つまり、ベビーマッサージは子どものセラピのようであり、実は親の心のやすらぎにもつながるのです。

ベビーマッサージは、子どもの首が座っていれば行えます。チャイルドボディセラピスト講座には、身体の仕組みやマッサージが健康面に与える影響などの項目があります。ベビーマッサージの場合、主な目的はスキンシップです。触れ合いを通じて、親も子どもが安定し、ともに成長していきます。子どもを授かった

ベビーマッサージをするタイミングは、お子さんの機嫌がよく落ち着いていた状態、かつママの心身も落ち着いていたときにベストです。親のリラックスも目的の一つです。ので、あまり使命感を持たず、ゆったりとした気分になりたい時や、時間に余裕がある時に行ってください。

IHTAのベビーマッサージの特徴は、体に対する豊富な知識を基に整体理論と技術を取り入れたベビーマッサージです。赤ちゃんを裸にすることなく着衣のまま施術することができ、オイルは使用しません。いつでもどこでも赤ちゃんとの「ふれ愛」を楽しむことができます。

**チャイルドボディセラピストに大切なことは「子どもが好き」という気持ち**

ボディセラピストになるために、特別な資格や資質は不要です。いちばん大切な要素は、「子どもが好き」という気持ちです。現在の受講生は、ヨガやピラティスが好きな人やインストラクター、30〜40代の女性、子どもがいるかこれから生まれる女性などですが、保育園や幼稚園の先生やショップ店員、子ども向けの習い事の先生など、子どもに関わる仕事に従事する人すべてにお勧めします。他に、ボランティアで子育て支援をしている人にも有益だと思います。赤ちゃんも五感で意思疎通できる技術は、大人とのコミュニケーションにも役立つはず。

乳児より少し成長した子どもも世代はいま、コロナ禍を経て、病気の内容や罹患する時期が変化しています。子どもの病気は、多くは感染症です。そのため、外出を控え、うがい・手洗い・消毒・マスクをしていくことが必要です。一方、子どもはさまざまな感染症にかかり、1〜2歳で発熱を繰り返しながら免疫力をつけて強くなっていきます。コロナ禍に熱を出すことが少なかった子どもたちが、今になって繰り返し風邪をひいて病院に来るケースが多くなりました。また、最近では病気の流行期に季節性がなくなってきたように思います。コロナ

IHTA認定 チャイルドボディセラピストのご案内

カリキュラムのご紹介

ベビーマッサージ

優しく包みこむ、温める、見つめるという触れ合いを大切にします。皮膚からの刺激は神経系統を活性化させ自律神経やホルモンのバランスを整え免疫力を高めます。

ベビーリフレクソロジー

足裏は体全体の臓器や器官が投影されていると考えられています。「反射区」を刺激することで、自然治療力や免疫力を高めることができます。ベビーリフレは「歯の生え始めの痛み」「むず痒さの軽減」「便やガスの排出」などの効果が期待できます。

次ページの指定校にて学べます!

ベビーヨガレッチ

赤ちゃんと一緒にママの産後の骨盤調整・体力回復を目的としたストレッチやポーズ(アーサナ)を行います。赤ちゃんにもポーズを取らせて柔軟な体に導いていきます。さらに赤ちゃんのバランス感覚も鍛えることができます。

乳幼児食育マインド

母乳やミルクの特徴や、離乳の時期についてなど乳幼児に必要な栄養素などを学びます。「旬の食物」を学ぶことで一年を通して健康的な食生活を送ることができます。

IHTA認定チャイルドボディセラピスト資格 講座(認定証発行)  
受講時間: 32時間 料金: 225,000円(税込)



**Rei Kuroiwa**  
黒岩 玲

あだち小児科 院長  
小児科・アレルギー科・小児皮膚科  
日本小児科学会専門医  
日本アレルギー学会専門医  
日本小児アレルギー学会  
日本小児皮膚科学会  
日本小児呼吸器疾患学会等所属  
幼稚園、保育園 園医  
IHTAチャイルドボディセラピスト  
テキスト監修者

1998年聖マリアンナ医科大学医学部卒業後、聖マリアンナ医科大学医学部小児科、千葉県子ども病院アレルギー科勤務。東邦大学大橋病院小児科勤務を経て、2006年あだち小児科勤務。2020年よりあだち小児科院長。

チャイルドボディセラピストになるために、いちばん大切な要素は、「子どもが好き」という気持ちです