



おどまり ともこ
大泊 知子 さん(黒子)

ハンドマッサージで息子と久しぶりにあたたかな時間を過ごし、幸せな気持ちになりました。

親の「心」のケアに繋がる

みなさんは「ベビーマッサージ」をご存じですか？お父さんやお母さんの手で子どもの身体を優しくマッサージすることで、親子の絆を深めながら子どもの発育を促すものです。今回、ベビーマッサージを約17年前から取り入れている、認定こども園川島こども園内の、すくすく子育て支援センター（中澤央樹事務長）に伺い、その教室の様子取材しました。

「ベビーマッサージは、赤ちゃんの運動神経の発育を促し、身体機能を高めます。さらに、親がいつも見守ってくれているという安心感が自

子どもの発育と親の心をケア

親子の絆を深めるベビーマッサージ



ベビーマッサージ講師
菅野さん

己肯定感を育みます。そしてそのこと以上に、親にも良い変化が生まれます。赤ちゃんの小さな変化に気づくことができ、ストレスが軽減されることで精神が安定します。その繰り返して、育児に対する自信と心のゆとりが生まれます」と講師の菅野利穂さんは、自分の過去を振り返りながら話します。3人の子どもを持つ菅野さんは、思うような育児ができずに苦しい思いをしていたとき、ベビーマッサージと出会って、自分が変わっていくのを実感したといいます。教室に参加していたお母さんたちも「子どもの考えていることが分かるようになり、子育ての不安感が少なくなった」、「他の子と比べることが減り、子育てが楽しいと思え

るようになった」など笑顔で感想を聞かせてくれました。

幼児期を過ぎても

菅野さんは、子どもが成長してからも、触れ合いが親子の信頼関係を深めるといいます。「どんなに忙しくても、1分でもいいから手を止めて、子どもに気持ちを向けることが、親子の絆を強めます。幼児期を過ぎ、成長したお子さんと心の距離ができてしまった場合には、背中をさすったり肩をなでたりして、触れ合いを持つことが関係改善に役立ちます」という菅野さんの言葉に、親子の信頼関係を修復するのに遅すぎることはないと感じました。

お母さんたちの孤立を防ぎたい

中澤さんは「私たちの施設を含めた子育て支援センターという場では、子育てに関する講座を実施したり、保護者が相談できる場所を提供したりしています。気軽に足を運んでほしいです」と、子育て中の保護者を



ベビーマッサージ教室に参加して交流する親子と菅野さん（右から4番目）

支えたいという思いを話します。ベビーマッサージや育児相談をしてみたいと思ったお父さん、お母さん。ぜひ、近くの子育て支援センターへ行ってみたいかがでしょうか。

子育て支援センター

保育園などに入園前のお子さんとその保護者が利用できます。費用は無料です。お気軽にご参加ください。

