



APPENDIX

付録

ベビーマッサージの方法 Liddle Kidz® [124]

ベビーマッサージの歌 [142]

ベビーマッサージ指導者のためのストレス解消テクニック [152]

ベビーマッサージ

INFANT MASSAGE

*Liddle
Kidz*

01

Legs & Feet | 脚と足

Always practice caution not to press or roll on the joints.

02

Tummy | おなか

Always practice techniques in the direction of the large intestine. Do not massage Tummy if umbilical cord is not healed.

03

Chest | 胸

Use less pressure. In some cases, Chest massage is stimulating, feel free to go back to Nurturing Touch. Take hug & cuddle breaks.

04

Arms & Hands | 腕と手

Always practice caution not to press or roll on the joints.

05

Face | 顔

Ensure hands are clean and nails/jewelry will not scratch baby. Do not use oil on face. Use gentle pressure, and make sure baby has full use of senses.

06

Back | 背中

Always practice caution not to press on spine.



always start with
NURTURING TOUCH
愛情のこもったタッチ

01

脚と足
Gentle Glide
Down
すべすべマッサージ



指導のポイント

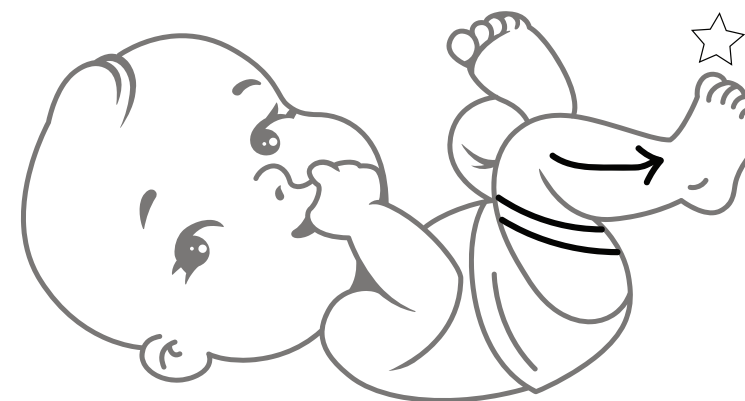
- 脚全体を手のひらで包み込む
- 足首を支える手を替え、交互にマッサージする

効果

- 脚全体の血行をよくする
- 両足の筋肉を強化する



脚と足
Hugs & Kisses
キスキスマッサージ

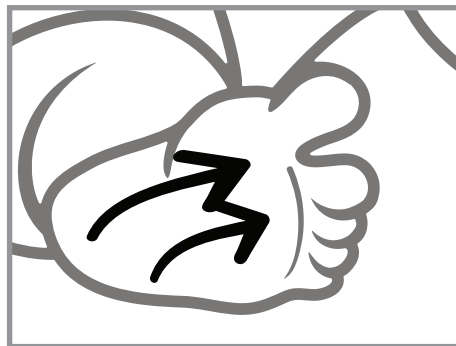


指導のポイント

- 脚全体に血液がめぐることが想像してマッサージする
- 関節をまわさないよう注意する
- キス キス キス と赤ちゃんが楽しめるように遊びを意識する

効果

- 脚全体の血行をよくする。



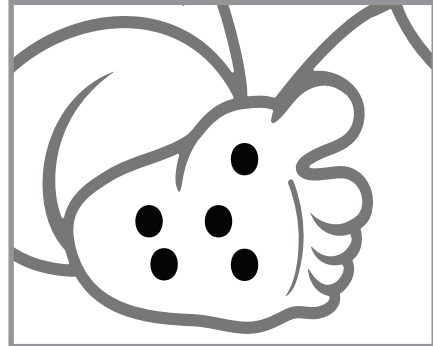
Glide On Sole
足の裏の親指マッサージ

指導のポイント

- 親指の腹をつかってマッサージする。
- 足裏を刺激すると反射で足指をまるめる赤ちゃんもいる。嫌がるようならつま先や甲のマッサージにうつる。

効果

- 土踏まずには、胃や小腸の働きを助けるツボがある。
- 足裏のツボは、身体のあらゆる部分につながっているため、全身を刺激できる。



March On Sole
足の裏のマーチ

指導のポイント

- 親指の腹をつかってマッサージする。
- 足裏を刺激すると反射で足指をまるめる赤ちゃんもいる。嫌がるようならつま先や甲のマッサージにうつる。

効果

- 土踏まずには、胃や小腸の働きを助けるツボがある。
- 足裏のツボは、身体のあらゆる部分につながっているため、全身を刺激できる。



Hug Each Toe
足指を包み込む

指導のポイント

- 足首を支えて、指を1本ずつもんでいく
- ころころ～ぽん！など声をだし、遊びを意識する

効果

- 足の指先には、運動神経や感覚神経が集まっているため、ここを刺激すると、脳に直接働きかける。

Top Of Foot
足の甲

指導のポイント

- 足の甲は、骨があるため足裏よりも弱めに行う。

効果

- 足裏だけでなく、足の甲にもツボがあるため、全身を刺激できる。



FOOT MASSAGE

Ankle Circles
足首を回す



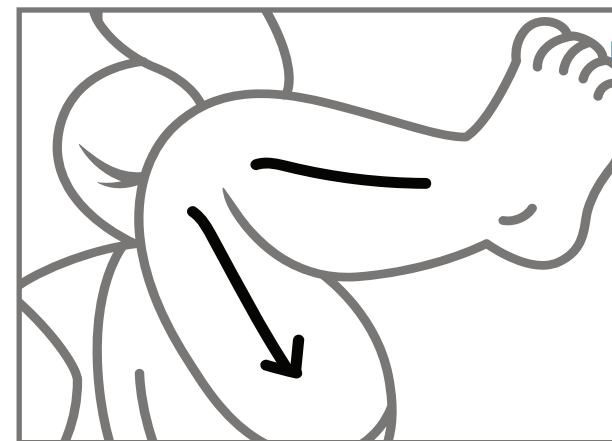
Gentle Glide Up
すべすべマッサージ

指導のポイント

- 脚全体を手のひらで包み込む
- 足首を支える手を替え、交互にマッサージする

効果

- 脚全体の血行をよくする
- 両足の筋肉を強化する



Rolling
転がすコロコロマッサージ

指導のポイント

- 脚全体に血液がめぐることを想像してマッサージする。
- コロコロコロ～と赤ちゃんが楽しめるように遊びを意識する。
- 関節をひねらないようにする。

効果

- 脚全体の血行をよくする。



02

TUMMY MASSAGE

おなか

TUMMY PADDLING おなかのなでなでマッサージ

指導のポイント

- 最初にお腹に手をおくことで、お腹を温める。
- お腹に“はり”を感じたときは、腸にガスがたまっている。
- 両肘を広げ、手を横にしてマッサージする。
- 手のひらは軽く丸めて、手のひら全体をつかう。

効果

- 緊張している筋肉を和らげ、落ち着かせる。
- 消化器官の働きを刺激する



SUN | 太陽

指導のポイント

- 腸の排泄物が流れる赤ちゃんの左下腹部でマッサージを終える。
- 圧がかかりすぎないように、やさしくマッサージする。

効果

- リラックスするため、眠りが深くなり、夜泣きが少なくなる



MOON | 月

指導のポイント

- 常に時計回りでマッサージする。
- 便秘のときは長めに行う。

効果

- 胃腸の動きが活発になり、便秘が解消する。



RAINBOW | 虹のマッサージ

指導のポイント

- 腸の排泄物が流れる赤ちゃんの左下腹部でマッサージを終える。
- 圧がかかりすぎないように、やさしくマッサージする。

- 常に時計回りでマッサージする。

- 便秘のときは長めに行う。

効果

- リラックスするため、眠りが深くなり、夜泣きが少なくなる。
- 胃腸の動きが活発になり、便秘が解消する。

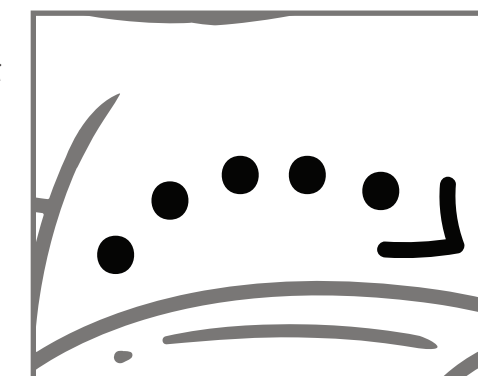
STARS | 星

指導のポイント

- 腸の排泄物が流れる赤ちゃんの左下腹部でマッサージを終える。
- 圧がかかりすぎないように、やさしくマッサージする。
- 常に時計回りでマッサージする。
- 便秘やガスがたまっているときは長めに行う。

効果

- リラックスするため、眠りが深くなり、夜泣きが少なくなる。
- 胃腸の動きが活発になり、便秘が解消する。



CHEST MASSAGE

03

胸



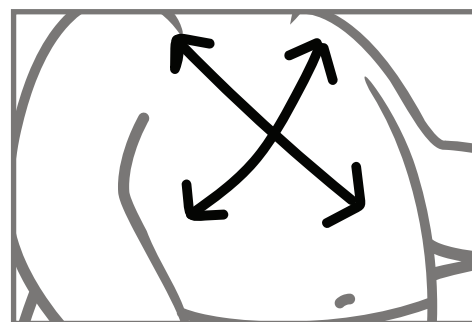
OPEN HEART 胸にハートを描く

指導のポイント

- 両肩に向かうマッサージを力強く、両肩からみぞおちへのマッサージを優しく行う。

効果

- 赤ちゃんの呼吸を深くし、情緒を安定させる。
- 胸腺を刺激し、免疫力をつける。
- 眠りが深くなる。



CROSS MY HEART 胸のクロスのマッサージ

指導のポイント

- 胸骨を圧迫しすぎないようにする。
- 繊細な部位のため、強くマッサージしない。
- お母さんの愛情をたくさん吸ってもらいたいような気持ちでマッサージする。

効果

- 赤ちゃんの呼吸を深くし、情緒を安定させる。
- 胸腺を刺激し、免疫力をつける。
- 眠りが深くなる。
- 赤ちゃんの呼吸を深くし、情緒を安定させる。
- 右脳・左脳のバランスを良くする。

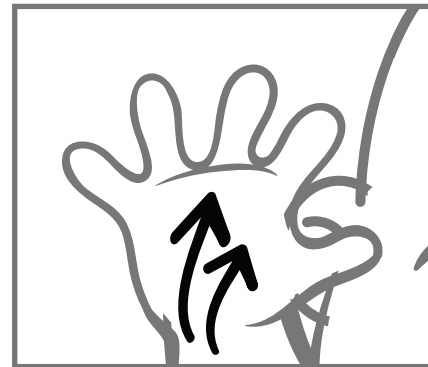
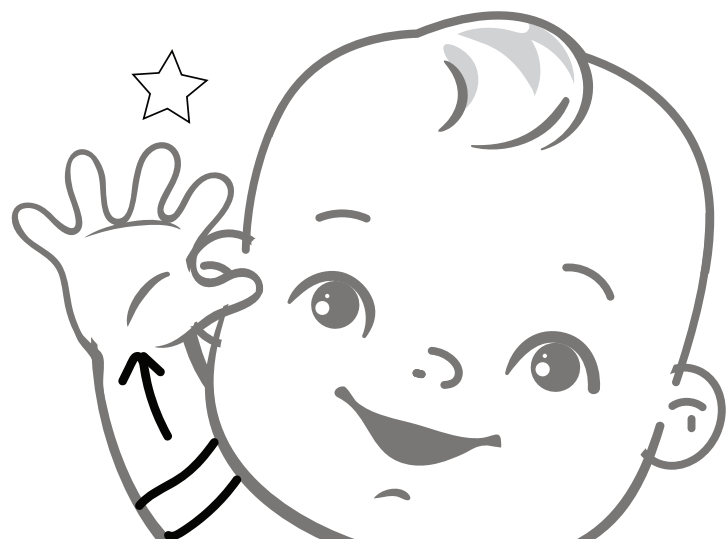


Gentle Glide Down
すべすべマッサージ

04

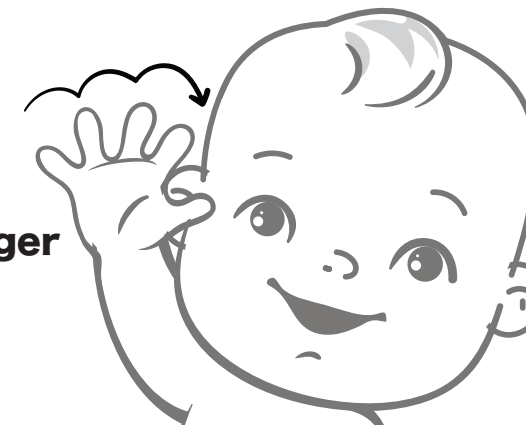


Hugs & Kisses
キスキスマッサージ



Glide On Palm
手のひら

Hug Each Finger
手指を包み込む



指導のポイント

■ 手首を支えて、指を1本ずつマッサージしていく

効果

■ 指先の細かな動きを助ける。

HAND MASSAGE

Top Of Hand
手の甲





Wrist Circles 手首を回す

指導のポイント
■ 関節を支えながら行う。

効果
■ 関節を柔らかくする。



Gentle Glide Up すべすべマッサージ

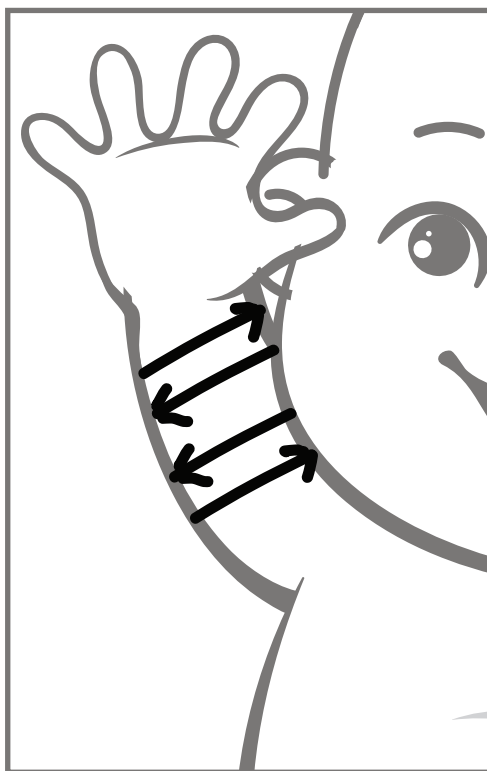
指導のポイント
■ 関節に圧をかけないようにする。
■ 腕を無理にまっすぐにしないようにする。

効果
■ 腕と手の血行を促進する。



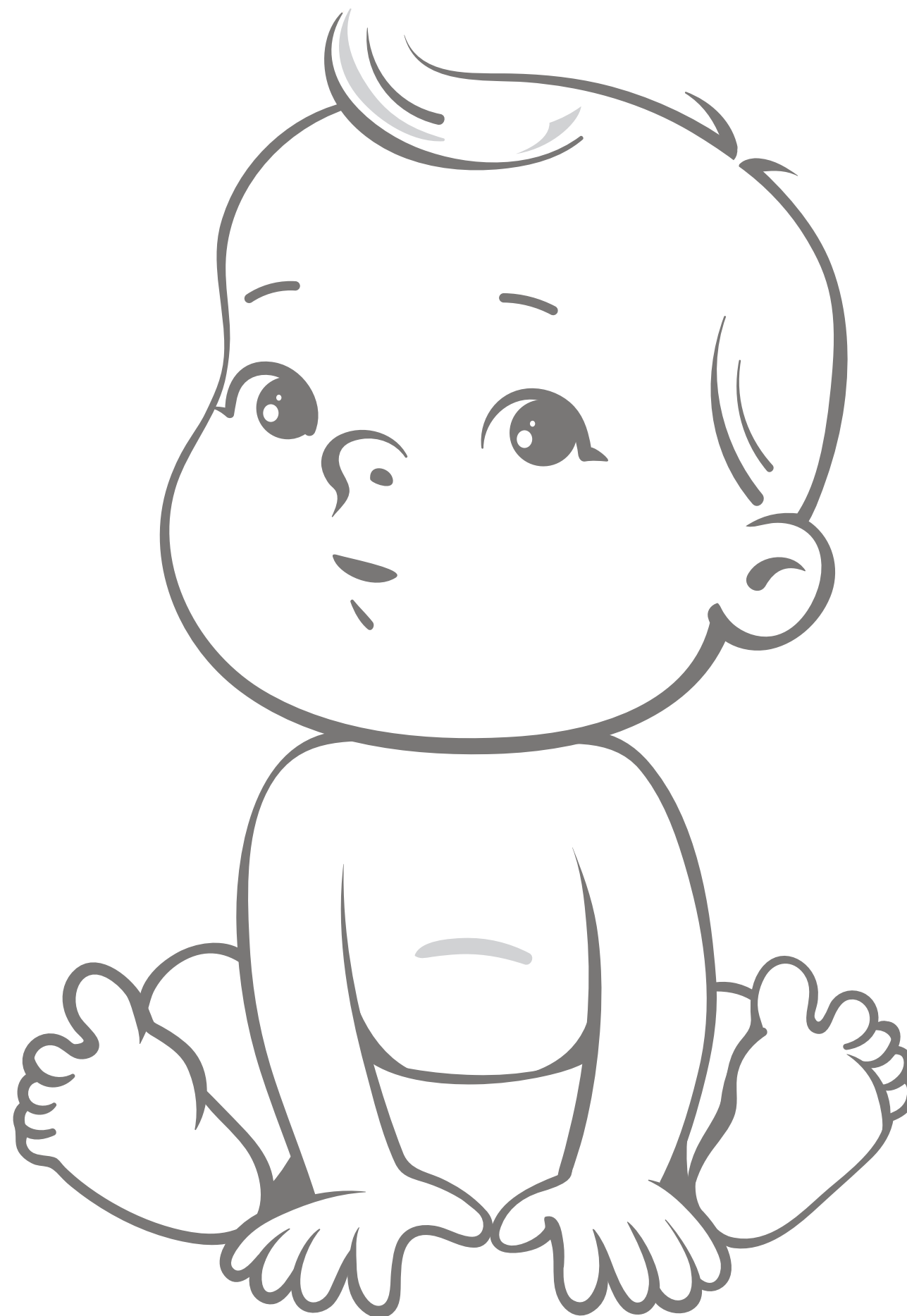
Rolling 転がすコロコロマッサージ

指導のポイント
■ 腕全体に血液がめぐることを想像してマッサージする。
■ コロコロコロ〜と赤ちゃんが楽しめるように遊びを意識する。
■ まんべんなくマッサージする。



Underarm わきの下マッサージ

効果
■ 刺激を与え、リンパの流れを促す。



05

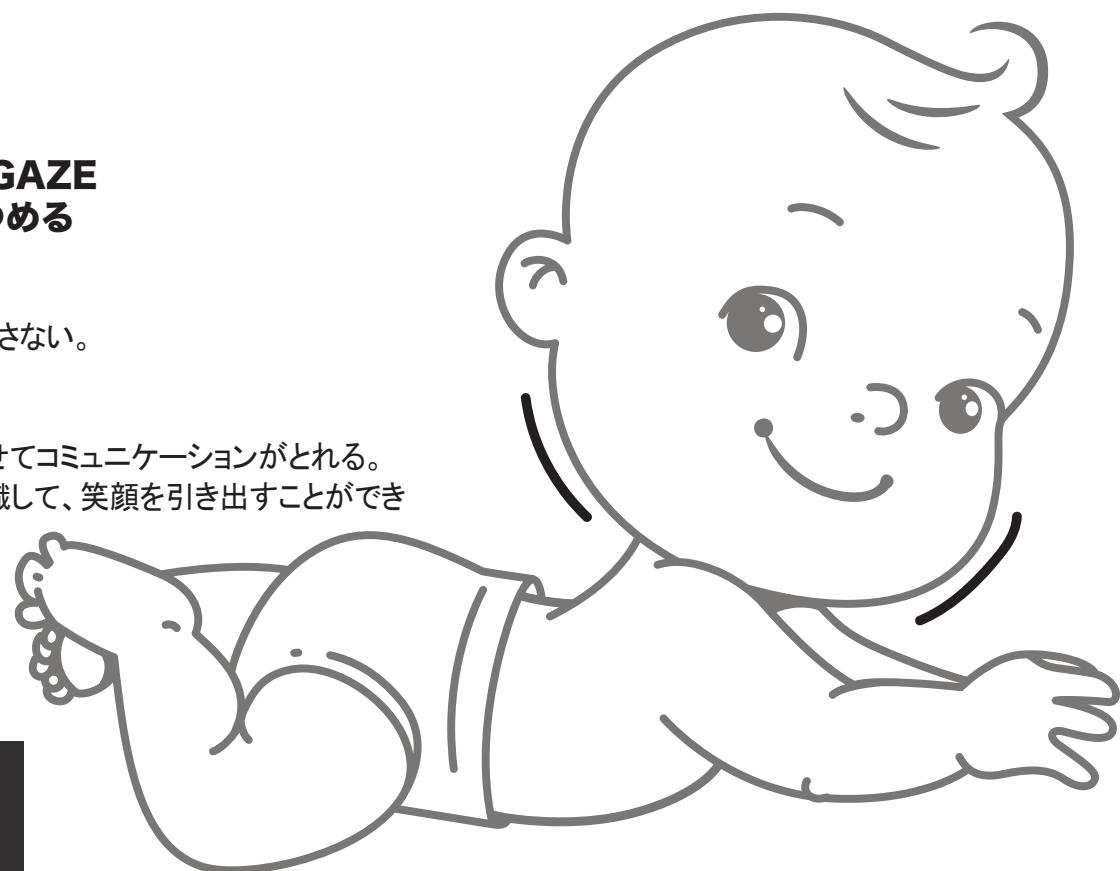
CUDDLE & GAZE
抱きしめて見つめる

指導のポイント

- オイルを付け足さない。

効果

- 目と目を合わせてコミュニケーションがとれる。
- ママの顔を認識して、笑顔を引き出すことができる。

**GENTLE GLIDE ON FOREHEAD**おでこの
すべすべマッサージ

指導のポイント

- 顔のマッサージではオイルをつけたさない。
- 顔は敏感な部位のため、少しずつ赤ちゃんが気に入るかどうを見ながらマッサージする。
- 手指をすべらすようにマッサージする。強く押さない。

効果

- おでこと目の緊張を和らげる。
- 表情が豊かになる。

GENTLE GLIDE ON BROWまゆげの
すべすべマッサージ

指導のポイント

- 顔のマッサージではオイルをつけたさない。
- 顔は敏感な部位のため、少しずつ赤ちゃんが気に入るかどうを見ながらマッサージする。
- 手指をすべらすようにマッサージする。強く押さない。

効果

- おでこと目の緊張を和らげる。
- 表情が豊かになる。

CLEAR SINUSES

お鼻すっきりマッサージ

指導のポイント

- 顔のマッサージではオイルをつけたさない。
- 顔は敏感な部位のため、少しずつ赤ちゃんが気に入るかどうを見ながらマッサージする。
- 手指をすべらすようにマッサージする。強く押さない。

効果

- 涙管の流れをよくし、涙や粘膜からの分泌物を外に出しやすくする。

HAPPY SMILES
ハッピースマイル**CUDDLY CHEEKS**
かわいいほっぺ

指導のポイント

- 顔のマッサージではオイルをつけたさない。
- 顔は敏感な部位のため、少しずつ赤ちゃんが気に入るかどうを見ながらマッサージする。
- 強くつままない。

効果

- 唾液の分泌をよくする。
- かむ力を発達させる。

HUG THE EARS
耳を包み込む

指導のポイント

- 赤ちゃんの目を見て、安心させてあげる。

効果

- 副交感神経を刺激し、赤ちゃんをリラックスさせる。
- 寝る前に行うと、ゆったりと眠りにつける。

FACE MASSAGE

顔

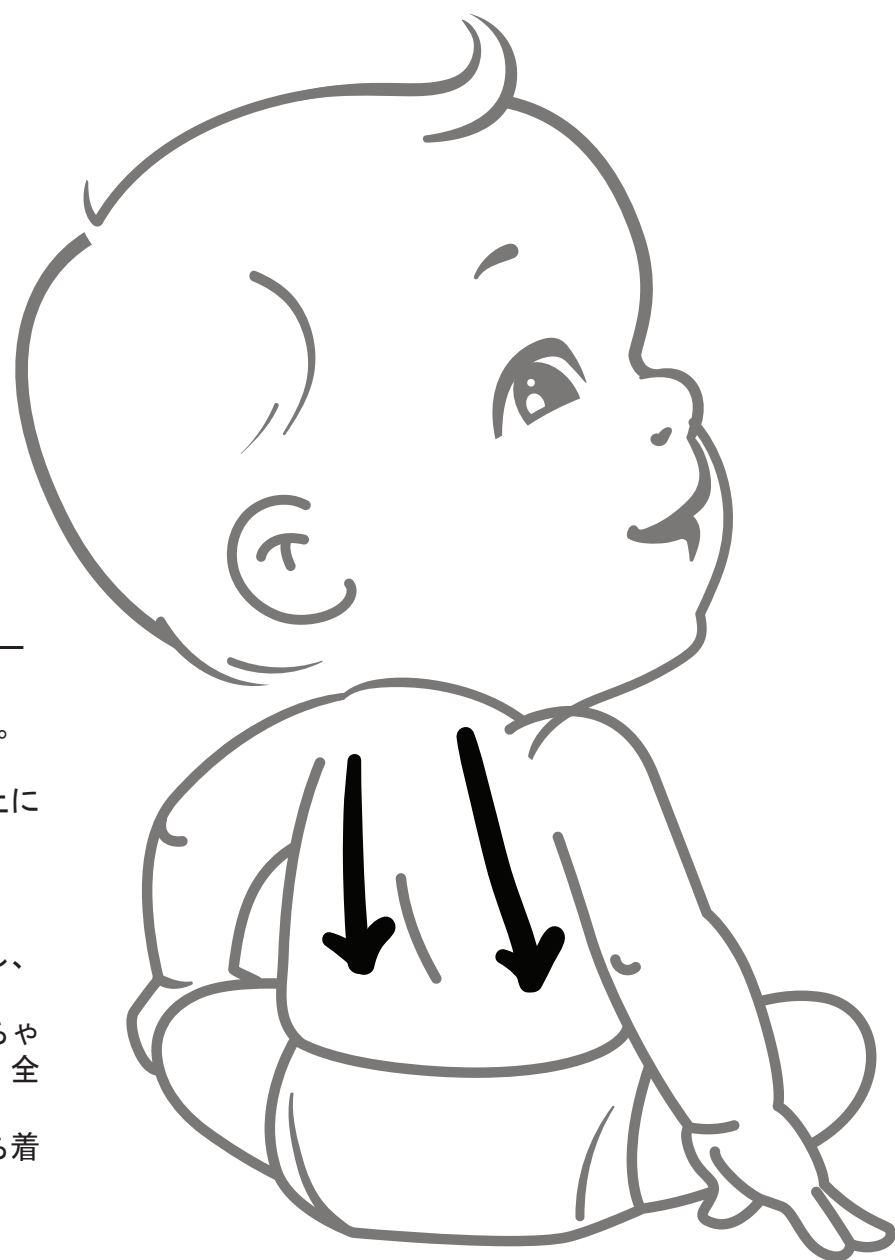
HUG THE NECK
首を包み込む

06

BACK MASSAGE

背中

**GLIDING DOWN
BACK**
すべすべマッサージ



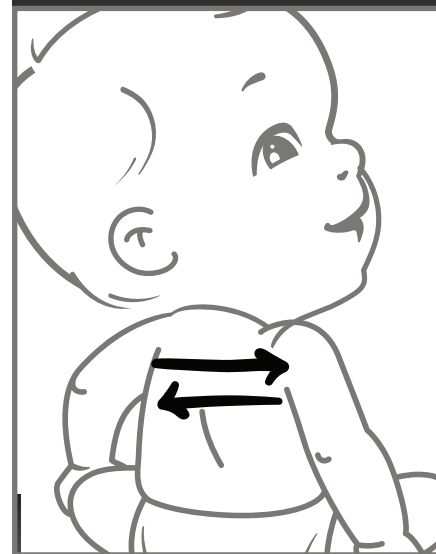
指導のポイント

- 両肘を広げ、手を横にしてマッサージする。
- 背骨は強く圧迫しないようにする。
- うつ伏せがはじめての赤ちゃんには、タオルなどで枕をつくり、その上に頭をのせ、顔を横にしてあげる。

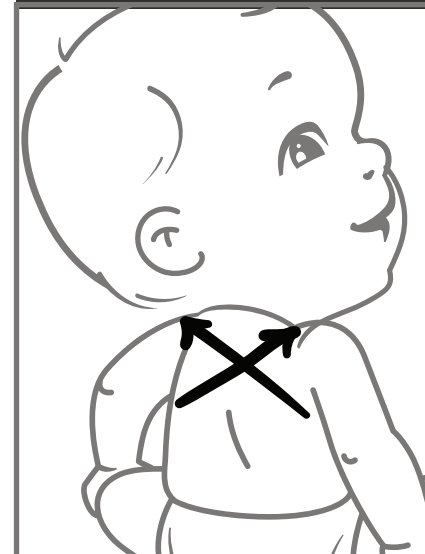
効果

- 背中に集まる内臓のツボを刺激し、免疫力をつける。
- 仰向けで寝ていることの多い赤ちゃんの背中やおしりを刺激することで、全身の血行がよくなる。
- 背中を温めると、赤ちゃんを落ち着かせる。

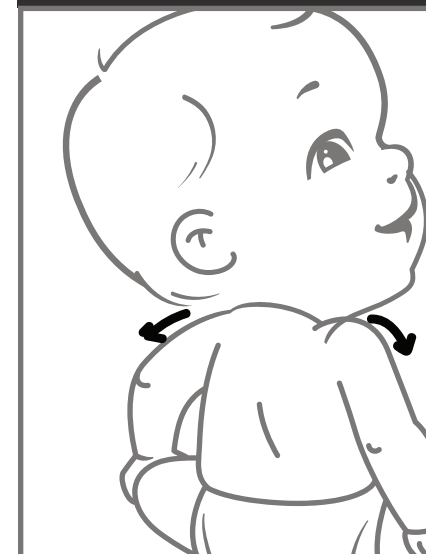
**GLIDING BACK &
FORTH**
ジグザグマッサージ



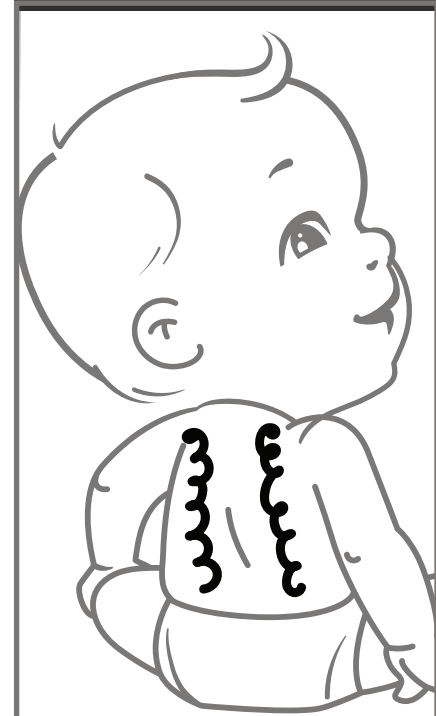
**CROSS MY
HEART**
背中の中のクロス
マッサージ



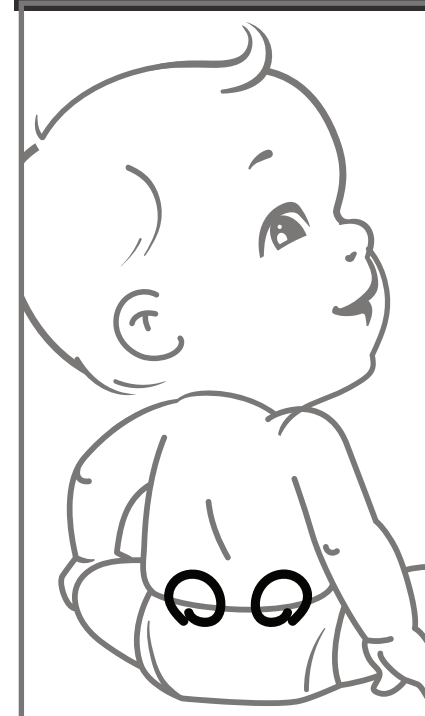
SHOULDER GLIDE
肩をなでる



GENTLE CIRCLES
優しく円を描く



BOTTOM CIRCLES
おしりに円を描く



COMBING
背中をすく



The Wheels on the Bus バスの歌

©1992, Adapted by Judy and David Gershon (SOCAN)

The wheels on the bus go round and round,
バスのタイヤはく～るくる
round and round
く～るくる く～るくる(繰り返し)
The wheels on the bus go round and round,
バスのタイヤはく～るくる
all through the town.
まちじゅうで～

The wipers on the bus go Swish, swish, swish;
バスのワイパーはシュツシュツシュツ
Swish, swish, swish.
シュツシュツシュツ (繰り返し)
The wipers on the bus go Swish, swish, swish,
バスのワイパーはシュツシュツシュツ
all through the town.
まちじゅうで～

The horn on the bus goes Beep, beep, beep;
バスの音がブーブーブー
Beep, beep, beep;
ブーブーブーブーブー (繰り返し) T
he horn on the bus goes Beep, beep, beep,
バスの音がブーブーブー
all through the town.
まちじゅうで～

The money on the bus goes Clink, clink, clink;
バスのお金がガッチャガチャ
Clink, clink, clink;
ガッチャガチャガッチャガチャ
The money on the bus goes, Clink, clink, clink,
バスのお金がガッチャガチャ
all through the town. まちじゅうで～

The mommy on the bus says “Shush, shush, shush;
バスでママが言いました
Shush, shush, shush.”
シーシーシーシーシー
The mommy on the bus says “Shush, shush, shush”
バスでママが言いました
all through the town.
まちじゅうで～

お腹のぐるぐるマッサージ
胸のクロスマッサージ

お腹のぐるぐるマッサージ
胸のクロスマッサージ

足指を包み込む

手指を包み込む

手指を包み込む

足の裏のマーチ
&
足指を包み込む

体操一両手をたたく

体操一両足をたたく

顔一抱きしめて見つめる

愛情を込めて抱きしめる

Head & Shoulders&Knees あたま かた ひざ

Head, Shoulders, Knees and Toes,
Knees and Toes
Head, Shoulders, Knees and Toes,
Knees and Toes
And Eyes and Ears and Mouth and Nose
Head, Shoulders, Knees and Toes

あたま かた ひざ ポン
ひざポン
あたま かた ひざポン
ひざポン
目と耳と口と鼻～

歌にあわせて、
手足を動かす

遊びで刺激する

楽しく歌ってタッチ

Happy and You Know it 幸せなら手をたたこう

If you're happy and you know it, clap your hands (clap clap)
If you're happy and you know it, clap your hands (clap clap)
If you're happy and you know it, then your face will surely show it
If you're happy and you know it, clap your hands. (clap clap)

If you're happy and you know it, stomp your feet (stomp stomp)
If you're happy and you know it, stomp your feet (stomp stomp)
If you're happy and you know it, then your face will surely show it
If you're happy and you know it, stomp your feet. (stomp stomp)

If you're happy and you know it, shout "Hurray!" (hoo-ray!)
If you're happy and you know it, shout "Hurray!" (hoo-ray!)
If you're happy and you know it, then your face will surely show it
If you're happy and you know it, shout "Hurray!" (hoo-ray!)

If you're happy and you know it, do all three (clap-clap, stomp-stomp, hoo-ray!)
If you're happy and you know it, do all three (clap-clap, stomp-stomp, hoo-ray!)
If you're happy and you know it, then your face will surely show it
If you're happy and you know it, do all three. (clap-clap, stomp-stomp, hoo-ray!)

幸せなら 手をたたこう 幸せなら 手をたたこう
幸せなら 態度でしめそうよ ほら みんなで 手をたたこう
幸せなら 足ならそう 幸せなら 足ならそう
幸せなら 態度でしめそうよ ほら みんなで 足ならそう
幸せなら 肩たたこう 幸せなら 肩たたこう
幸せなら 態度でしめそうよ ほら みんなで 肩たたこう
幸せなら ほっぺたたこう 幸せなら ほっぺたたこう
幸せなら 態度でしめそうよ ほら みんなで ほっぺたたこう
幸せなら ウィンクしよう 幸せなら ウィンクしよう
幸せなら 態度でしめそうよ ほら みんなで ウィンクしよう

歌にあわせて

手足を動かす

The Itsy Bitsy Spider ちっちゃなクモの子

The itsy bitsy spider
Crawled up the water spout
Down came the rain
And washed the spider out
Out came the sun
And dried up all the rain
And the itsy bitsy spider
Crawled up the spout again

ちっちゃなクモの子
雨どいのぼる
雨がざあざあ
クモの子流す
お日さま出てきて
雨どい乾き
ちっちゃなクモの子
またのぼる

～静かな湖畔～ の
メロディー

背中に愛情の込められたタッチを
する

You Are My Sunshine きみはぼくの太陽

You Are My Sunshine
My only sunshine
You make me happy
And want to play
You'll always know, dear,
How much I love you
Please don't take my sunshine away

きみはぼくの太陽
かけがえのない太陽
きみは僕を幸せにする
空が曇っている時も
きみは知らないだろうな
どんなにぼくがきみを好きか
ぼくの太陽 いかないで

お腹のマッサージをする

らららぞうきんの歌

ららら ぞーきん ららら ぞーきん
ららら ぞーきんを縫いましょう

ちくちくちくちく ちくちくちくちく
ちくちくちくちく 縫いましょう

ららら ぞーきん ららら ぞーきん
ららら ぞーきんを洗いましょう

ざぶざぶざぶざぶ ざぶざぶざぶざぶ
ざぶざぶざぶざぶ洗いましょう

ららら ぞーきん ららら ぞーきん
ららら ぞーきんを絞りましょう

ぎゅっぎゅっぎゅっぎゅっ
ぎゅっぎゅっぎゅっぎゅっ
ぎゅっぎゅっぎゅっぎゅっ絞りましょう

ららら ぞーきん ららら ぞーきん
ららら ぞーきんを絞りましょう

パタパタパタパタ
パタパタパタパタ
パタパタパタパタ 干しましょう

赤ちゃんの胸・お腹・足を両手で、
ぞうきんがけをするように、上下に
なでます

赤ちゃんの身体を縫うように、人差
し指で交互に刺してあげます

最初と同じ

ぞうきんを洗うように、赤ちゃんの
両足を左右に揺らします

最初と同じ

ぞうきんを絞るように、赤ちゃんの
足、お腹、腕などを両手でギュギュ
と絞ります。両足を交互に重ねて動
かすのも喜びます

最初と同じ

ぞうきんのしわを伸ばすよう
に、「しわ伸ばし～」といいなが
ら、全身を軽くはたいてあげます

最後に、ぞうきんを干すように「高
い、高い」をし
てあげます。

きゅうりの歌

きゅうりができた きゅうりができた
きゅうりができた さあ食べよう

塩ふって パツパツパ
塩ふって パツパツパ
塩ふって パツパツパ パツパツパツパツパ

トントン切ってね トントン切ってね
トントン切ってね トントントン

いただきまあ〜す！

もぐもぐもぐもぐ〜！

おなか全体をさすります

両手の指先で、
おなかに塩を振るように
パツパツパと触れます

両手でトントンと
おなかを優しく叩きます

赤ちゃんの体全体に
触れながら
もぐもぐ〜と食べます

子どものための 愛情のこもった マッサージのおとぎ話

昔々、明るいサマーランドというところがありました。そこでは太陽が明るく、空には太陽の大きな光が輝いていました。

ある日、雲が空を覆い始めました。

ひんやりと、風が吹き始めました。

初めは弱い風でしたが、後からどんどん強くなりました。

寒くなるにつれて、雨がパラパラと降り出してきました。それほど強い雨ではありませんでした。

ところが、すぐに、強い雨が降り出しました。

さらに寒くなりとうとう雪が降り出しました。

そして寒さはだんだん増してきて、周りは静まりかえりました。

そして遠くのほうにとても小さな猫が家の壁をよじ登っているのが見えます。屋根にたどり着くと、猫は座ってゴロゴロ言いました。

そしてさらに、遠くのほうでもう1匹の猫が家の壁をよじ登って、煙突へ、そして煙突のてっぺんまで登って、そこに座ってゴロゴロ言いました。

2匹の猫は台の上に座って、太陽が昇るのを見えています。太陽は雪を溶かし、しばらくすると、お花がグングン育ち咲き始めました。

大きな太陽と温かい太陽の光を手で描きましょう。

優しくそっと背中全体を押します。

背中で手をクルクルと回転させながら動かします。

手をさらに早く動かします。

指を軽くトントンさせながら背中を交差します。

背中でもう少し強く指をトントンします。

背中全体を軽く手で押します。

s手を肩で止めます。

指を背中の底から肩に向けて歩かせ、優しく肩をマッサージします。ゴロゴロ〜と言います。

指を背中の底から肩に向けて歩かせ、優しく肩をマッサージします。ゴロゴロ〜と言います。

手を頭から背中へ、大きな太陽を数回描き、次に手を背中から肩へ3回なでます

ピザを作しましょう

パン生地を丸める前に、まずは小麦粉をテーブルの上でこねましょう。

ではパン生地をこねていきましょう。

パン生地を大きい円形に広げましょう。

トマトソースをかけましょう。

次にチーズをふりかけましょう。
トッピングをしていきましょう。

初めにペパロニなんてどうでしょう。

そしてマッシュルームも

トマトも乗せてみましょう

そしてあと少しチーズを足します

これであとはホカホカに美味しく仕上がるまで待つだけです。

ピザを作るとき、ガーデニングをするとき、クッキーを焼くときなど、子どもたちにどんなトッピングを追加したいか聞くと良いでしょう。子どもたちは、徐々にどんなタッチが好きかを学び、「雨を強く！」「雪をもっと！」「チョコチップを追加！」などと様々なリクエストをします。

背中を優しく下に向かってマッサージし、背中全体を軽く押していきます。

手を肩まで滑らせ、肩を揉みます。

背中の全体を覆うように大きな丸を描きます。

優しく手を前後に滑らせて背中のクロス
のマッサージをします。

背中全体を手で軽くトントンします。

背中全体に小さな円を描きます。

背中全体に小さな円を描きます。

軽くカップ状にした手で背中の上を円を描くようにして動かします。

背中全体を軽く指でトントンします。

数回円を描くように手を動かします。



ベビーマッサージ指導者のためのストレス解消テクニック

リラクゼーションテクニックの練習

瞑想をすると、人は心拍数や血圧、酸素消費量を下げることができると言われています。ハーバード大学のハーバート・ベンソン医学博士は、十数年前から研究を始め、リラクゼーションになり、ストレスを解消できる簡単な練習方法を生み出しました。

これがその方法です：毎日、休息の時間を設けます（睡眠ではありません）。どこか心地よい場所に座り、目を閉じて筋肉をリラックスさせます。定期的に呼吸をすることに集中しながら、一つの言葉を繰り返し言ってください。その言葉を大きな声で繰り返すか、または心の中で繰り返します。“リラックス”や“ゆったり”、といった簡単な言葉や語句、またはヨガで使われる“オーム”といった無意味な言葉を使いましょう。こうして、筋肉をリラックスさせながら規則的な呼吸を続けます。

積極的筋肉弛緩

このテクニックを用いれば、身体全体をリラックスさせることができます。まず、頭から始めます。歯を食いしばり、眉間にしわを寄せて顔の筋肉を緊張させます。この緊張を5～10秒間保ってから緩めます。次に肩をすくめてあごをうずめて肩の筋肉を緊張させます。この緊張を5～10秒間保ってから緩めます。次にこぶしを作って腕の筋肉を緊張させます。この緊張を5～10秒間保ってから緩めます。身体の上から足先まで、全ての各筋肉を緊張し、緩める作業を続けます。各筋肉を緩めるときは、緊張が蒸発していくとってください。リラックスさせるときは身体の各部分の、暖かさや重さを感じてください。

視覚化（瞑想）

視覚化は、精神的なストレスを解消する良い方法です。心地よい場所に座るか横になり、目を閉じます。前述の積極的筋肉弛緩のやり方を実行してください。実際に“考える”ことはしないで、思いが心を通り過ぎるままにして下さい。あなたが気持ちよくなれるところ、例えば浜辺や森の中、のんびり休暇を過ごした場所、思い浮かべることのできる美しい場所など、を想像してください。行った事のない場所でも構いません。リラックスできるまでゆっくりと深く呼吸をしてください。五感全てに集中してください。あなたが見る物、感じる物、聞く物、味わう物、におう物を想像してください。5分から10分間、その場所にいることを思い描いてください。そして徐々にあなたがいる部屋へと意識を戻していき、視覚化のエクササイズを終えます。

リラクスのための呼吸エクササイズ

深く深呼吸をします。胸が膨らみ、次に収縮するのを感じましたか？ 空気を肺に吸い込んだとき、肩は上がりましたか？これは一般的に普段行われている大人の呼吸方法です。しかし、リラクゼーションを効果的に促進させるには、眠っているときの呼吸に近づける必要があります。

リラックスした睡眠状態にあるとき、私たちはお腹と胸の間にある横隔膜という筋肉から呼吸をしています。お腹から息をするとき、胸と肩は比較的動きませんが、お腹は呼吸に合わせて上下に動きます。睡眠時は、起きているときと比べ、あまり無理をせずにより効果的な呼吸が出来ているのです。腹式呼吸はよりリラックスできる方法なのです。

では、どのような呼吸の練習をすればよいのでしょうか？
まず、背中を平らにして横たわります。足は少し開きます。片手を軽くおへその近くに置きます。もう一方の手は胸の上に置きます。鼻から息を吸い込み、肺に入った空気を空にするようにして口から静かに吐き出します。呼吸に集中して、どちらの手が動いているかを見てください。

4つゆっくりと数えながら、優しく吸い込み、少しお腹を膨らませてください。温かい空気が肺と身体中の全ての部分に入り込んでくることを想像してください。1秒待ちます。そしてゆっくりと4つ数えながら、優しく吐き出し、お腹を縮めて、横隔膜をリラックスさせます。さらに1秒待ちます。これを5～10回繰り返します。この過程ができるようになったら今度は、座ったままで、そして次には立ったままで、この呼吸法を練習してみましょう。

