ARTICLES & HANDOUTS

参考記事と配布物

参加者への資料 [156]

ベビーマッサージに関するQ&A [162]

Infant Massage Teacher Certification | CIMT® - Copyright © Liddle Kidz® Foundation All Rights Reserved
The information provided herein does not replace medical advice

参加者への資料
以下の文章を参考に、クラスで配付する資料をつくっておくとよいでしょう。
話題につまったときに、役立つことがあります。

ベビーマッサージの利点とは？

赤ちゃんとのベビーマッサージには沢山の良いことがあります。

リラックスと安らぎ：
ベビーマッサージは、触れられる赤ちゃんだけでなく、触れる側のお母さんやお父さんもリラックスすることができます。愛情のこもったタッチは、皆さんのストレスと赤ちゃんのストレスを自然と和らげてくれるのです。私たちの血流には、過度なストレスを感じた時に濃度が高くなるコルチゾール（別名：ストレスホルモン）というホルモンがありますが、このコルチゾールは、タッチをすることで、その濃度が低くなることもわかっています。

絆を深める：
ベビーマッサージをすることで、赤ちゃんと皆さんは、一対一の時間を持つことができます。そして、この時間を持つことで、皆さんは、触れあいの大切さや育児に対する理解や能力を高めていくことができるでしょう。マッサージ中はマッサージをする側、される側のどちらの身体にもオキシトシンというホルモンが分泌されます。このオキシトシンは、幸福感を感じるホルモンで、別名幸せホルモンとも呼ばれています。ベビーマッサージの最中は、この幸せホルモンの分泌により、赤ちゃんへの愛情がわきあがってくることでしょう。母親は仕事中でも授乳中でも、このオキシトシンが分泌されますが、最近の研究では、人と人との触れあいやタッチによっても、オキシトシンは分泌されるということが明らかとなってきました。これはお父さんにとっても、嬉しいお知らせですよね。愛情あるベビーマッサージやタッチによって、お父さんもこの幸せホルモンを得ることができるのです。

コミュニケーションをよくする：
タッチは生後最初に始められるコミュニケーションの方法です。タッチを通してコミュニケーションをすることで、赤ちゃんの欲求や反応を的確に理解することができるようになるでしょう。また、赤ちゃんからのサインやコミュニケーションを理解することで、皆さんの育児に対する自信や感性を高めることができるでしょう。赤ちゃんの欲求に対して、注意深く対応していくと、赤ちゃんは健康でしっかりとした大人に成長していきます。

発達を助ける：
ベビーマッサージは、赤ちゃんの身体、心、精神の健康的な発達や成長を助けます。マッサージを受けた赤ちゃんは受けていない赤ちゃんよりも健康的に体重が増加すると言われていますし、また、お母さんの愛情のこもったタッチは赤ちゃんの消化機能もよくします。赤ちゃんの身体の組織はマッサージ中に刺激され、栄養の吸収と便の排泄にも役立ちます。ベビーマッサージのおかげで疝痛に伴う症状を軽減する赤ちゃんもいるでしょう。

赤ちゃんの眠りを良くする：
赤ちゃんは日々の新しい経験からストレスを感じています。ベビーマッサージはこうした赤ちゃんのストレスを軽減し、赤ちゃんを落ち着かせることができます。この特別な時間をもつことで、赤ちゃんも皆さんもリラックスできる時間をもつことができるのです。マッサージをすることで小さな赤ちゃんはより深く、長く眠ることができるようになり、結果的に皆さんもより長い睡眠を得られることになります。マッサージを通して皆さんは赤ちゃんと愛情のある触れ合いを深めるだけでなく、赤ちゃん
の健康で幸福な発達も手助けしていることになるのです。

睡眠のためのマッサージ

ベビーマッサージをすると、赤ちゃんは深く長く眠ることができるようになり、皆さんも長い睡眠がとれるようになります。時には、一晩中寝続けてくれることもあるのです。マッサージは赤ちゃんが日常の新しい経験から受けるストレスを和らげるだけでなく、リラックスさせてくれるものでもあります。

以下の注意事項等に従い、今すぐベビーマッサージをはじめてみましょう。

λ マッサージをしていない間は、赤ちゃんにタオルを掛けてあげるなどして、温かく包まれた状態を保ちましょう。オイルを使わずに、服の上からマッサージをしても構いません。

λ 始める前に穏やかな声で微笑みながら話しかけましょう。こうすることで、赤ちゃんの感覚を刺激し、赤ちゃんは心地よさを感じます。あなた自身もリラックスして、時間をかけて話しかけてください。

λ 毎回「寝る前のマッサージしたい？」と赤ちゃんに尋ねてください。赤ちゃんの返答や反応を待ちましょう。

λ オイルを手に取り、手をこすり合わせて温めましょう。これにより赤ちゃんは”マッサージの時間だ”と認識できるようになるでしょう。

λ 赤ちゃんがその場を嫌がっているようなら、別の場所に移動しましょう。

λ あなた自身も赤ちゃんも楽しんでいる場合は、マッサージを続けていいでしょう。

就寝時はリラックスストロークを集中して使っていきましょう。リラックスストロークとは心臓から外側へ動かすものです。就寝時はあまり刺激しすぎないように気をつけてください。数回のストロークだけで驚くほど効き目があります。

温めた手をそっと赤ちゃんの足とお尻に当てましょう。そこから、足を優しく包んで足先に向かってすべらせます。赤ちゃんの膝や足首に力を加えないよう気をつけましょう。そして、足の裏をマッサージし、小さな足の指先を1 本ずつ包み込んでいきます。最後に、足にキスをしてあげましょう。赤ちゃんはこれが大好きです。反対側の足も同じように繰り返します。

さらに続けて腕までマッサージしていきましょう。同じように、心地よいストロークを繰り返します。マッサージをするとき、アイコンタクトを絶やさずに、赤ちゃんに確認しながら進めていきましょう。歌を歌ったり物語を語ったりするのが好きならば、そうしてあげましょう。あなた自身と赤ちゃんがお互いにリラックスできることならば、何でも良いでしょう。赤ちゃんがまだマッサージを楽しんでいるようなら、そのまま続けてください。止めたがっているようであれば、赤ちゃんを自由にしてあげましょう。赤ちゃんは満足したときには本当に分かりやすく私たちに教えてくれます。最後に、赤ちゃんの背中をなでてあげます。肩から、お尻、足へと、背中を数回なでてあげましょう。この時、背骨に力を加えないように注意をしましょう。そして赤ちゃんを抱きしめてキスして、「おやすみなさい」と伝えましょう。

Infant Massage Teacher Certification | CIMT® - Copyright © Liddle Kidz® Foundation All Rights Reserved
The information provided herein does not replace medical advice

絆のためのマッサージ

赤ちゃんとお母さんの絆づくりは、生まれてすぐにはじまっています。時には、赤ちゃんもお母さんも“共に成長する”ために時間がかかる場合もあるでしょう。しかし、確かなことは、絆づくりは赤ちゃんにとって必要不可欠であるということです。

アメリカの心理学者ハリー・ハーロー博士は、猿の赤ちゃんを対象に、2匹の”代理母”の研究を行いました。ひとつは、やわらかい布で作られた母猿を、もうひとつは、針金で作られ、ミルクを持った母猿を用意し、赤ちゃんに選ばせました。すると、驚くことに赤ちゃん猿は温かさや心地よさを感じる、やわらかい布でできた母猿のほうを選んだのです。赤ちゃん猿は、母猿がミルクを持っていないのにも関わらず、やわらかい布の母猿にしがみつき、針金の母猿はミルクを持っているときだけ選んだことが分かったのです。赤ちゃん猿たちは、ミルクを飲むとすぐに、やわらかい布の母猿のところへ戻っていきました。また、他の研究結果では、赤ちゃん猿が生まれてすぐにマネキンの母猿と一緒に置かれた場合、赤ちゃん猿は一生懸命マネキンに抱きついたり触ったりして応答を得ようとするのですが、親の反応がないために悲しみを覚えて、発育不良となり、若い猿たちの中で成長することができなくなったのです。科学者たちは、絆の欠如により人間の赤ちゃんにも同じような問題が起こるのではないかと考えました。

私たち人間の場合、幸いなことに、赤ちゃんは、すぐに絆づくりをする準備ができています。一方、親たちは、初めての育児でわからないことも多く、複雑な心境になるかもしれません。しかし、多くの親たちは出生後数分または数日のうちに、赤ちゃんに対する強い愛情を感じます。なかには、赤ちゃんが里子だったり、集中治療室に入ったりしているために、赤ちゃんとの絆づくりをするのに少し時間のかかる親もいます。

しかし、絆づくりはプロセスであり、赤ちゃんの誕生からしばらくして起こったり、時間が限定されて起こったりすることではありません。絆づくりは毎日のお世話の結果として自然と起こるものなのです。赤ちゃんの笑顔やアイコンタクトを確認するまでは、それが起こっていることすら気がつかない親もいます。そして、ある日突然、赤ちゃんへの愛に満たされている自分に気づくのです。

赤ちゃんと絆づくりをするためには、赤ちゃんと一緒にベビーマッサージを試してみましょう。赤ちゃんをマッサージすることによってあなたは目と目の触れ合い、肌と肌の触れ合いを通して、絆づくりを進めることができるのです。こうした愛情の交流により、あなたは親として、赤ちゃんの特有のサインや反応に気づくことができるのです。小さな赤ちゃんの欲求を満たすことで生涯にわたる愛と信頼のつながりを築き上げることができます。

ベビーマッサージを学ぶ一番良い方法は、ベビーマッサージのクラスやプライベートレッスンを受講することです。そうすることで、ベビーマッサージの沢山の利点や赤ちゃんが楽しむことのできるたくさんのマッサージを学ぶことができるでしょう。赤ちゃんも親もすべてのマッサージを好むわけではありませんが、多様なマッサージを覚えておくことで、赤ちゃんの成長や発達、好き嫌いに応じてマッサージを変えることができます。赤ちゃんにとって効果的で特別なマッサージを見つけてあげましょう。そうすることで家族の絆は強く、成長し続けるのです。

養子縁組した家族—マッサージを通してのつながり

養子縁組をしたご家族は、赤ちゃんとの絆や愛情づくりにおいて不安を持っている方が多いでしょう。けれども心配しないでください。あなたは一人ではありません。これまでの調査研究により、養子縁組の家族は普通の家族と同じように絆を築くことができるということが明らかとなっています。

赤ちゃんが生まれてから3歳までの期間が、赤ちゃんとの絆をつくる最も良い時期だと言われています。けれども、養子縁組をされた皆さんは、必要以上に心配することはありません。普通の家族と全く同じようにはいきませんが、時間をかけることで、絆は必ず築き上げることができます。養子縁組をした家族が最初に直面する問題は、「どうやったらうまく家族になれるのか」という疑問です。大切なことは、家族全員がつながり合い、お互いを家族の一員だと認識することです。お互いを思いやり、信頼関係を築き上げましょう。

また、赤ちゃんとの絆づくりを強要しないことも大切です。絆とは時間をかけてつくられるものであり、時間が解決してくれるということを辛抱強く待たなければなりません。信頼を得られるような育児を行い、日々の生活を過ごしていくことで、赤ちゃんは心地よく過ごすことができ、親に何を期待し、何を期待されているかがわかってくるのです。養子縁組をされた赤ちゃんは、新しい両親を受け入れ、なつき、早い時期に絆をつくりはじめる傾向があります。両親もまた、赤ちゃんの日常的なお世話や、一緒に遊んだり、注意や愛情をもってコミュニケーションを取ったりすることで、早い時期に絆を築く傾向があります。

絆づくりは、両親が積極的に学んでいくことです。子どもの年齢に関係なく、絆をつくりあげることに積極的な両親は、長期間にわたってとても良い関係を子どもと持つことができます。親には、この絆を深めるためのテクニックも必要です。子どもの要求に応え、思いやりのある敏感な対応をすることで、子どもは無条件に愛され、信頼されていると感じます。親が子どもの要求に愛情をもって応えると、子どもは信頼と安心の感情を抱き、不安が少なくなるのです。また、ベビーマッサージは絆づくりを深めるのに重要な役割を果たします。ベビーマッサージをする時には、アイコンタクトを行いますが、このアイコンタクトと赤ちゃんへのタッチが、赤ちゃんに「気にかけてもらっている」「受け入れてもらっている」という感覚を抱かせます。ベビーマッサージをすることで、親は赤ちゃん独自のコミュニケーション方法を理解できるようになります。また、マッサージをすることで、赤ちゃんからの合図や反応をより正確に理解できるようにもなります。そして、愛情のこもったタッチで、肌と肌を触れあわせることで、家族のつながりは強く育っていくのです。

Infant Massage Teacher Certification | CIMT® - Copyright © Liddle Kidz® Foundation All Rights Reserved
The information provided herein does not replace medical advice

ベビーマッサージに関するQ&A

どのようなオイルを使えばよいですか？
低温圧搾された植物性100%のオイルをおすすめします。特に植物性オイルは、アレルギーを引き起こす可能性が少ないため、お薦めできるオイルです。オイルは子どもの体に吸収されていくものなので、石油由来のミネラルオイルではなく、植物性のオイルをおすすめします。

どのくらいマッサージを続けてもよいですか？
赤ちゃんや子どもにとって、マッサージが効果的に働き、親子ともに楽しんでいるようならば、続けていてよいでしょう。数分でよい時もありますし、子どもが喜んでいるようであれば30 分からそれ以上長いときもあるでしょう。

マッサージをするときの環境は？
マッサージのための静かな環境をつくりましょう。親子ともに暖かく、快適な状況であることを確認しましょう。例えば、マッサージをする側のお母さんは、ソファや壁にもたれかかって、背中を支えてもよいでしょう。

何歳まで行ってもよいですか？
赤ちゃんのときから、１０代になるまでやって頂きたいものです。いくつになっても大切なことは、子どもの気持ちを尊重し、マッサージをしてもよいかどうか最初に聞くことです。マッサージは、成長していく子どもに寄り添っていくための素晴らしい方法です。いくつになっても、マッサージをはじめるのに、遅いということはありません。兄弟にとっても、兄弟間のけんかを減らす良い方法でしょうし、それに集
中することで、家族にとって新しいコミュニケーションの方法となり得るでしょう。

どのような気持ちでマッサージをするべきですか？
マッサージには、癒しの効果もあると言われていますが、子どもにマッサージをするときには、子どもと一緒にいる時間を大切にする気持ちで行うとよいでしょう。マッサージは子どもと一緒にするものであって、親が子どもに一方的にするものではありません。自分の手と心の声を聴き、子どもと１対１で向き合える時間を分かち合っていきましょう。目標をもったり、期待するのではなく、この貴重な時間と経験を楽しむ気持ちで行いましょう。

父親がやってもよいものですか？
もちろんです。父親が行うことは、子どもに愛情とサポートを示す非常に素晴らし機会となります。子どもに対する父親の関わり方と、母親の関わり方は異なるでしょうし、父親の関わり方は尊重されるべきものでしょう。

マッサージの最中、赤ちゃんの気持ちをどのように知ることができますか？
子どものボディランゲージや顔の表情、動き、音、言葉、などを観察しましょう。慣れていくに従い、子どもがマッサージを楽しんでいるか、それともマッサージを変えたり、止めたりした方がいいのか、子どもの出すサインに気がつくことができるようになるでしょう。

マッサージの準備はありますか？
環境を整えたら、まずは自分をリラックスさせるために一呼吸を置きましょう。深呼吸を何回かする、ストレッチをするなど、リラックスできることなら、どんな方法でも構いません。オイルを手にとり、子どもにマッサージをしても良いかどうか聞きましょう。音楽をかけたり、歌を歌ったり、楽しめるように準備しましょう。

Infant Massage Teacher Certification | CIMT® - Copyright © Liddle Kidz® Foundation All Rights Reserved
The information provided herein does not replace medical advice

ベビーマッサージの指導について

どこで・いつ・どのように・何を教えるか

＜対面クラス：プライベートクラス＆グループクラス＞

●どこで教えるべきか?

ベビーマッサージはさまざまな場所で指導することができます。

例えば・・・

病院

コミュニティーセンター

児童館

保育園

幼稚園

赤ちゃん向けの発育発達プログラムを実施する教室

子育て支援センター

看護協会

養子縁組や養育の拠点

フィットネスクラブ

子育てサークル

小児科や、助産院の一角
お母さんの家へ出張マッサージに出向く

Infant Massage Teacher Certification | CIMT® - Copyright © Liddle Kidz® Foundation All Rights Reserved
The information provided herein does not replace medical advice

●いつ教えるべきか?

複数名のグループに指導する場合：

赤ちゃん　→ 生後3週間から、はいはいをするくらいまでが良いでしょう。

授業時間　→ 45分から 1.5時間程度が良いでしょう。

クラス実施の期間　→ 週に 1回、3～5週間程度が良いでしょう。

クラスの時間帯　→ 指導者のスケジュールと、使用施設が利用できる時間帯を考慮します。また、お母さんや赤ちゃんにとって、最も良い時間帯を選ぶことも大切です。

マンツーマンで指導する場合：

赤ちゃん　→ 生後3週間程度から、指導者が楽しく指導できる月齢の赤ちゃんまで

授業時間　→ 45分から1.5時間程度が良いでしょう。

クラスの実施期間　→ 週1回、2～4週間程度が良いでしょう。

クラスの時間帯　→ 指導者のスケジュールを考慮しつつ、お母さんや赤ちゃんにとって、 最も良い時間帯を選びましょう。

●どのようにベビーマッサージを指導すべきか？

グループクラス　→ 5組から10組の親子を対象とする。

プライベートクラス　→ 親子ごとにマンツーマンで指導する。

●指導の場所やスペースについて考えましょう。

・部屋には、親子がマッサージをできるスペースと、荷物置場、赤ちゃんの授乳ができるスペースなどが必要です。
・照明はやわらかく調節できるもので、出来れば窓がある場所で、自然光の入るところが望ましいです。

・親子が到着する前に、部屋の温度を温かくして、調節できるようにしておきましょう。

・赤ちゃんを寝かせるため、床はやわらかい場所を選びましょう。畳やカーペットの敷かれている部屋がよいでしょう。

・交通アクセスが良く、駐車場やトイレが完備していると良いでしょう。

<オンラインクラス：プライベートクラス　＆ グループクラス>

●指導の方法や、環境・空間の整え方を考えましょう

・レッスンの前に、コンピュータやその他の必要機器（カメラ、オーディオ、照明）がすべて揃っていることを確認しておきましょう。
・授業時間を設定する際には、可能であれば周囲の雑音が少ない時間帯を選びましょう。
・レッスン中は、保護者側もビデオモード・音声モードがオンに設定されている必要があることを、事前に知らせておきましょう。
・自然光、快適な温度、柔らかい床材、オイル、音楽、タオル（通常のベビー用品と一緒に）など、ベビーマッサージ中に快適に過ごせる空間や用品を準備する方法について、ご家族に提案してください。
・指導者側がデモ用の人形やぬいぐるみを高い場所に置く必要がある場合は、赤ちゃんに対しては絶対に同じようにしないよう、保護者側に伝えてください。
・レッスン中は、クラスの構成に沿って内容を進めますが、ご家族が興味や関心を特に示している部分を頻繁にチェックするようにしましょう。
・それぞれの手技を明確に実演し、それを見ている保護者がどう手技を施しているかを確認してください。必要に応じて、カメラの位置を変えたり、保護者側にも同じことをしてもらえるように

Infant Massage Teacher Certification | CIMT® - Copyright © Liddle Kidz® Foundation All Rights Reserved
The information provided herein does not replace medical advice

お願いしてください。
・画面共有をして資料などを参照する場合は、事前にテストしておきましょう。うまくいかないものもありますので、事前に知っておくことで適切な準備ができます。

●ベビーマッサージのクラスで何を教えるか？

マンツーマンの一対一のレッスンは、グループ指導とは異なります。マンツーマンのレッスンでは、他の参加者のことを気にすることなく、お母さんや赤ちゃんの個々の要望に応えることができます。時間は多少長くなりますが、グループに指導をするよりも、多くのことを伝えることができます。どんなレッスンにおいても、まずは、“はじめの挨拶”から始まり、続いてマッサージの準備をし、そして、赤ちゃんにマッサージをしてもよいかどうか許可を求めます。質疑応答の時間は、グループレッスンの場合と同じですが、マンツーマンレッスンでは、参加者それぞれの悩みや要望に応えることができます。

一方、グループレッスンでは、参加者それぞれの要望を満たすことも大切ですが、そのために、レッスンを中断してしまうのはよいことではありません。グループレッスンでは、クラスの流れや時間を守り、その上で、クラスの最後に質問時間を設けることで、参加者が役立つ情報を得られるようにしましょう。

ベビーマッサージクラスの構成

はじめの挨拶
準備
リラックス
許可
マッサージ
トピックス
質疑応答
終了

●ベビーマッサージクラスの一例（全4回・週１回・1時間）

＜第1回目＞

はじめの挨拶：指導者の自己紹介に続き、クラスや開催場所についてのお知らせ等

ウォームアップ：“今度は皆さんと赤ちゃんの自己紹介をお願いします。お子さんのお名前の由来なども、よかったら教えてください。”

準備 / リラックス：“赤ちゃんと一緒にお母さんがリラックスすることも大切です。今日は、深呼吸をしたり肩を3回回す方法で力を抜いていきましょう。”

許可：許可を得る方法と、なぜ許可を得ることが大切なのかをお話します。

（次頁へつづく）

Infant Massage Teacher Certification | CIMT® - Copyright © Liddle Kidz® Foundation All Rights Reserved
The information provided herein does not replace medical advice

マッサージ：足と脚のマッサージ、お腹のマッサージの手技を実演・練習します。

トピックス：自分と相手の健全な境界線について・許可を得ることについて

質疑応答

まとめ / 終了

＜第２回目＞

はじめの挨拶：第2回目への参加を歓迎し、必要な新しい情報を伝えます。

ウォームアップ：“この1週間のあいだ、お子さんがしたことで思わず笑顔になったことは何かありましたか？”

準備 / リラックス：“今日も、深呼吸や肩を回してリラックスしましょう。”

許可：許可を得る方法を復習、実践してマッサージを始めます。

マッサージ：足と脚、お腹のマッサージの復習。そして、新しく胸と腕・手のマッサージを導入します。手技を実演・練習します。

トピックス：赤ちゃんからのサインに気づく重要性について

質疑応答

まとめ / 終了

＜第3回目＞

はじめの挨拶：第3回目への参加を歓迎し、必要な新しい情報を伝えます。

ウォームアップ：“この1週間のあいだ、どのような形で自分自身のために時間を使いましたか？普段、どんな方法でリラックスしていますか？”

準備 / リラックス：“今日も、深呼吸や肩を回してリラックスしましょう。”

許可：許可を得る方法を復習、実践してマッサージを始めます。

マッサージ：胸、腕・手のマッサージの復習。そして、新しく顔のマッサージを導入します。手技を実演・練習します。

トピックス：自分自身の時間を作ることの大切さについて。また、ベビーマッサージが親子双方のリラックスに繋がることについて（オキシトシンの増加、ストレスの軽減）

質疑応答

まとめ / 終了

＜第4回目＞

はじめの挨拶：第4回目への参加を歓迎し、必要な新しい情報を伝えます。

ウォームアップ：“最終回を迎えるにあたり、今後どうやってマッサージを続けていこうと考えていますか？”

Infant Massage Teacher Certification | CIMT® - Copyright © Liddle Kidz® Foundation All Rights Reserved
The information provided herein does not replace medical advice

準備 / リラックス：“今日も、深呼吸や肩を回してリラックスしましょう。”

許可：許可を得る方法を復習、実践してマッサージを始めます。

マッサージ：これまで習得したすべてのマッサージの復習。そして、新しく背中のマッサージを導入します。手技を実演・練習します。

トピックス：子どもの成長に合わせたマッサージの重要性と、成長してもつながりを保つためのアイディア

質疑応答

まとめ / 終了

＊セッション中、保護者の方から特別なルーティンや発達段階に応じた動きに関する質問があれば、いつでも追加することができます。また、ご家族のニーズに合わせてクラスの内容を変更することもできます。

許可を得るプロセス

赤ちゃんへのマッサージは、常に「許可を得るプロセス」と連動しています。 これらの方法を併用することで、子どもへの敬意を強め、互いに対しての心地よい距離感をを確立することができます。「許可」は、すべての子どもたちへのマッサージで最も重要な要素のひとつなのです。

Infant Massage Teacher Certification | CIMT® - Copyright © Liddle Kidz® Foundation All Rights Reserved
The information provided herein does not replace medical advice

赤ちゃんへのマッサージは、常に「許可を得るプロセス」と連動しています。 これらの方法を併用することで、子どもへの敬意を強め、互いに対しての心地よい距離感をを確立することができます。「許可」は、すべての子どもたちへのマッサージで最も重要な要素のひとつなのです。

子どもにマッサージを施すトレーニングを受けた保護者は、さまざまな理由から、タッチセラピーを始める前に必ず許可を得る必要があります。

● 赤ちゃんにこれから何をするか知らせます。

触れても大丈夫と決めつけるのではなく、子どもに確認することで、尊敬の念を示し、子ども本人が「愛情のこもったタッチ」受けるかどうかを選択することができます。

● 時間がたつにつれて赤ちゃんは、この動きがマッサージの始まりだと認識するようになり、赤ちゃんからも準備が出来たサインを示してくれるようになります。

次に何が起こるかを示すために、この特定のシグナル(合図)を使うことは他にはありません。この明確な許可を得るプロセスは、あなたの意図を伝え、子ども自身が自分がどう感じているかを評価する時間を与えてくれます。

● 赤ちゃんをチェックし、赤ちゃんの出すサイン(合図)を観察する機会を与えます。

触れることは人間の最初のコミュニケーション手段です。ですから、触れることでコミュニケーションをとることは、子どものニーズを理解し、適切に対応する能力を高めると考えるのは自然なことです。マッサージをすることで、自信がつき、独特の合図やコミュニケーションの形に敏感になります。リラックスして、ゆっくりと時間をかけて、視線を合わせ、子どもの表情や非言語的な表現を正確に観察することができます。 時間が経つにつれ、子どもが求めているものにも敏感になっていきます。

子どもがお喋りをしない場合、許可を求めたり、受けたりすることが難しいように見えるかもしれません。 しかし、そうではありません。 他の子どもに対してするのと同じように、許可を求める必要があります。 しかし、言葉による「はい」「いいえ」を期待するのではなく、ボディランゲージや合図に注目しましょう。 例えば、リラックスしていて、目を大きく見開いてこちらを見ながら笑っているような、幸せそうな子どもの様子を見てみましょう。 目や顔が明るくなっていたり、頭がそっとこちらを向いていたりすることに気づくかもしれません。 不快そうにしていたり、不機嫌そうにしていたり、目をそらしていたりする場合は、マッサージを始めるのに最適なタイミングではないかもしれません。

● この「許可を得るプロセス」は、健康的なタッチをサポートし、お互いに心地よい距離感を確立するのに役立ちます。

幼少期に「触ってもいい?」と声をかけることで、「良いタッチ」と「悪いタッチ」の概念が強化され、区別がつくようになります。幼い子どもたちは、健全で強いタッチの境界線を持っています。 健全なタッチと有害なタッチの違いがわかるだけでなく、自分自身を信頼し、どのタイミングで「愛情のこもったタッチ」を求めればよいかがわかるようになるのです。

● 自尊心といった、一生にわたる価値観を教えることで、親も子どももお互いを尊重するようになります。

Infant Massage Teacher Certification | CIMT® - Copyright © Liddle Kidz® Foundation All Rights Reserved
The information provided herein does not replace medical advice

子どもたちは、自分のニーズに丁寧に応えてもらうことで、大人になってからも健康で安心感を得られるように成長します。肯定的なタッチの考え方を学び、心のこもったタッチを受けた子どもたちは、健全な自尊心、パーソナルスペースの確立、自己信頼感を持った大人に成長する可能性が高くなります。

子どもが寝ている間にマッサージは行いません

眠ってしまった子どもにマッサージを続けたり、眠っているときにマッサージを始めたりすることができないのは、許可を得られていないからです。子どもはマッサージを受けたいという意思表示をしていません。不快なのか、何か好みがあるのか、あなたに伝えることができません。多くの大人は、マッサージを受けて、眠りにつくことを楽しんでいます。しかし、子どもの場合は、認知力や認識力が大人とは異なります。マッサージ中に眠ってしまうと、目が覚めたときに、なぜ自分が触られているのかわからなくなってしまう可能性があります。

禁忌と注意事項

子どもに特定の病気や、何らかの考慮すべき事情がある時には、ベビーマッサージをおすすめ出来ない場合があります。このような場合には、ベビーマッサージを家族に教える前に、その子どもにとっての最善のケアを提供するためにも、その子の家族と医療従事者に子どもに関する必要な情報を聞いておきましょう。また、子どもの治療状況などに関するプライバシー保護にも注意してください。以下に、禁止事項や注意事項を列挙します。該当する場合にはベビーマッサージをしないようにしましょう。他にもマッサージが適切ではない場合があるかも知れません。疑わしい場合には、マッサージを続けずに、様子をみるようにしてください。

Infant Massage Teacher Certification | CIMT® - Copyright © Liddle Kidz® Foundation All Rights Reserved
The information provided herein does not replace medical advice

禁止事項

●子どもが次のような場合には、マッサージをしないでください。

＊高い熱を出している場合
＊急性伝染病、ブドウ球菌による感染症、病気または伝染病などの疾病の場合※
（どの症状も悪化させてはいけない）
＊伝染の怖れや炎症を起こす怖れのある皮膚疾患の場合
＊開いた傷口や損傷がある場合（局所部位を避け、悪化を防ぐ）

＊最近ワクチンや予防接種を受けた場合※（接種後は48時間から72時間の時間をおきましょう）

＊生命を脅かすような症状がある場合　(医師の診察を受ける/既知の禁忌事項に従う)

＊へその緒の傷が癒えていない場合（お腹のマッサージはしないようにしましょう）

＊リンパ節が腫れている場合※

＊血栓または血液の障害がある場合（血栓がある場合、または血栓の危険性がある場合は、「愛情のこもったタッチ」は施しません。その他の場合も医療機関からの許可を得てください）
＊下痢その他の病気にかかっている場合※（多くの親御さんは、おなかのマッサージが下痢に効くと思っているようですが、そうではありませんので、マッサージは行わず、医師の診断を受けることをお勧めします）

※ 循環を高めるマッサージは控え、病状を明確にし、症状の原因を理解した上で、愛情のこもったタッチを行うことができます。

注意事項

●下記のいずれかの症状があると診断された子どもに関しては慎重にケアを進めてください。

＊無呼吸 - 一時的に呼吸が止まる。
（子供の呼吸数が安定していることを確認してください。）

＊徐脈 - 心拍数が低下し、脈拍が遅くなる。
（子供の心拍数が安定していることを確認してください。心臓に向かって滑らせる動きはしないでください。）

＊頻脈 - 心拍数が高くなり、脈拍が速くなる。
（子供の心拍数が安定していることを確認してください。心臓に向かって滑らせる動きはしないでください。）

＊腹部膨張 - 腹部がふくらんだり腫れたりしている。
（保護者に医療機関への確認を依頼します。局部を避けます。）

＊胃腸または空腸に栄養チューブが挿入されている - チューブを使用している具体的な理由を医療介護担当者に確認しましょう。チューブが外れないように気をつけましょう。
(安全に体を配置することができるように、ポジショニングの注意点を聞いておきましょう。医療機器に触れたり、動かしたり、機器の近くでオイルを使ったりしないでください。)

＊脳水腫 - 脳室内に脳脊髄液が異常にたまった状態。多くの場合、脳脊髄液の圧が増し、脳を圧迫して損傷を与えます。マッサージを提供する前に担当医に確認してください。シャントの周辺、感染の危険性、管が外れる危険性に注意してください。腹部の近くでは排液に注意してください。

Infant Massage Teacher Certification | CIMT® - Copyright © Liddle Kidz® Foundation All Rights Reserved
The information provided herein does not replace medical advice

(安全に体を配置することができるように、場所の注意点を確認しておきましょう。医療機器に触れたり、動かしたり、機器の近くでオイルを使ったりしないでください。)

＊炎症 - ケガや刺激に対して身体の組織が反応している状態。痛み、腫れ、赤み、熱などの特徴があります。
(原因を聞き医師の許可を取った上で局部を避け、悪化させないようにします。)

＊浮腫 - 局部的な場合と全身に及ぶ場合があります。身体組織または体腔内に体液が異常にたまった状態で、患部の腫れや膨張を引き起こします。
(原因を聞き医師の許可を取った上で局部を避け、悪化させないようにします。)

＊形成不全 - 組織の異常な発達。顕微鏡で見ると細胞が異常な形状をしている。
(原因を聞き医師の許可を取った上で局部を避け、悪化させないようにします。)

＊血友病 - 血液が凝固しない、異常出血。
(医師の許可を得て、内出血に注意し、悪化させないようにしてください。)

＊黄疸 - 血液中のビリルビンの過多により胆汁（ビリルビン）の色素で新生児の皮膚や白目の部分（胸膜）が黄色くなる症状。原因として、胆汁の通路がふさがれているか、肝細胞の機能障害が考えられます。
(原因を聞き医師からの許可を得た上で、体液循環を高めないよう注意します。)

＊痙攣 - 短時間の意識の変容と凝視発作
（既知の誘因を確認して、徴候に注意し、手足の指に注意してください。遠位からのマッサージはしないでください。）

＊手術の直後 - 担当医に具体的なプロトコル(医療観察記録)を確認してください。「愛情のこもったタッチ」が役立つ場合があります。

＊HIV/AIDS - ヒト免疫不全ウイルス / 後天性免疫不全症候群。プロトコル(医療観察記録)に関する注意事項を担当医 に確認してください。「愛情のこもったタッチ」が役立つ場合があります。

＊腫瘍 - 拡大、炎症、膨張など、組織の自然発生的な成長により、組織の異常発達を形成します。
（プロトコルに関する注意事項を担当医に確認してください。「愛情のこもったタッチ」が役立つ場合があります。）

＊癌 - 特定のプロトコル(医療観察記録)があるかどうかかかりつけの医師に問い合わせてください。「愛情のこもったタッチ」を提供することはよいでしょう。患者が放射線治療を受けているときは、マッサージは提供してはいけません。

＊脳卒中の発作などの異常 - 大脳機能の異常であり、特定の原因があるかどうか問い合わせてください。

★腫瘍マッサージのトレーニングを受けていない場合は、子どもの治療中にマッサージやマッサージ教育を行ってはいけません。子どもが寛解した後も、皮膚の脆弱性や過去の手術部位には注意してください。 プロトコルに関する心配事があれば、医療従事者に確認してください。

★ここに掲載されている情報は、医学的な指示やアドバイスに代わるものではありません。

Infant Massage Teacher Certification | CIMT® - Copyright © Liddle Kidz® Foundation All Rights Reserved
The information provided herein does not replace medical advice

国際リドルキッズ協会 ｜ ベビーマッサージ
効果と注意事項
〜脚と足〜

	効果	注意事項
愛情のこもったタッチ	マッサージをはじめる部位に優しく静かに手を置くことで、その部位をマッサージすることを伝えます。	圧をかけず、優しく押します。
すべすべマッサージ	リラックスして下肢の血行を促進することができます。	関節を圧をかけないようにします。循環器系に問題がある場合は特に注意します。足を無理にまっすぐにしないようにします。
キスキスマッサージ	刺激を与え、筋肉を鍛えることができます。	関節を支えてあげましょう。関節を捻ったり圧迫したりせずに、優しく押してください。
足の裏の親指マッサージ	刺激を与えます。	関節を支えてあげましょう。発作を起こしやすい場合はこの手技は飛ばしましょう。
足の裏のマーチ	刺激を与えます。	関節を支えてあげましょう。発作を起こしやすい場合はこの手技は飛ばしましょう。
足指を包み込む	刺激を与え、体に意識を向けることを促します。	足指を引っ張ったり捻ったりしないようにしましょう。発作を起こしやすい場合はこの手技は飛ばしましょう。
足の甲	リラックスして血行を促進します。	関節を支えてあげましょう。
足首をまわす	刺激を与えることもあります。関節を柔らかくさせます。	注意しながら関節を支えてあげましょう。
すべすべマッサージ	刺激を与えることもあります。血流を促します。	関節を圧をかけないようにします。循環器系に問題がある場合は特に注意します。足を無理にまっすぐにしないようにします。
転がすコロコロマッサージ	刺激を与え、筋肉を鍛えます。	関節には圧をかけたりコロコロはしません。新生児には使用しないでください。股関節に問題のあるお子さんには使用しないでください。
やすらぎのマッサージ	リラックスさせ、身体意識の向上を促します。	優しく撫でましょう。

国際リドルキッズ協会 ｜ ベビーマッサージ
効果と注意事項
〜お腹〜

	効果	注意事項
愛情のこもったタッチ	マッサージをはじめる部位に優しく静かに手を置くことで、その部位をマッサージすることを伝えます。	圧をかけず、優しく押します。
なでなでマッサージ	腹部の不快感（ガス、便秘）を和らげる、腹部の筋肉をリラックスさせます。	優しく押しながら、おへそに直接圧力がかからないようにしてください
脚を上げた状態での なでなでマッサージ	腹部の不快感（ガス、便秘）を和らげる、腹部の筋肉をリラックスさせます。	優しく押しながら、おへそに直接圧力がかからないようにしてください
太陽　＆　月	腹部の不快感（ガス、便秘）を和らげる、腹部の筋肉をリラックスさせます。規則正しい排便を促します。	優しく押しながら、おへそに直接圧力がかからないようにしてください。進む方向は必ず時計回りで。
虹のマッサージ	腹部の不快感（ガス、便秘）を和らげる、腹部の筋肉をリラックスさせます。規則正しい排便を促します。	優しく押しながら、おへそに直接圧力がかからないようにしてください
星	消化器系からのガスの排出を促します。	優しく押しながら、おへそに直接圧力がかからないようにしてください
やすらぎのマッサージ	リラックスさせ、身体意識の向上を促します。	優しく撫でましょう。

Infant Massage Teacher Certification | CIMT® - Copyright © Liddle Kidz® Foundation All Rights Reserved
The information provided herein does not replace medical advice

国際リドルキッズ協会 ｜ ベビーマッサージ 効果と注意事項 ～胸～		
	効果	**注意事項**
愛情のこもったタッチ	マッサージをはじめる部位に優しく静かに手を置くことで、その部位をマッサージすることを伝えます。	圧をかけず、優しく押します。
胸のハートのマッサージ	刺激を与え, 呼吸を改善させます。余分な水分や粘液の流れを促します。	剣状突起や胸骨部分を圧迫しないようにしてください。
胸に円を描く	刺激を与え呼吸を改善します。リラックスして胸の筋肉を緩めます。	乳首部分を圧迫しないようにしてください。
胸のクロスマッサージ	刺激を与え呼吸を改善します。リラックスして胸の筋肉を緩めます。 刺激を与え, 呼吸を改善させます。余分な水分や粘液の流れを促します。	鎖骨を圧迫しないようにしてください。
やすらぎのマッサージ	リラックスさせ、身体意識の向上を促します。	優しく撫でましょう。

国際リドルキッズ協会 ｜ ベビーマッサージ 効果と注意事項 ～腕と手～		
	効果	**注意事項**
愛情のこもったタッチ	マッサージをはじめる部位に優しく静かに手を置くことで、その部位をマッサージすることを伝えます。	圧をかけず、優しく押します。
すべすべマッサージ	リラックスして腕と手の血行を促進することができます。	関節を圧をかけないようにします。循環器系に問題がある場合は特に注意します。腕を無理にまっすぐにしないようにします。
キスキスマッサージ	刺激を与え、筋肉を鍛えます。	関節を支えてあげましょう。関節を捻ったり圧迫したりせずに、優しく押してください
手のひらの親指マッサージ	刺激を与えます。	関節を支えてあげましょう。発作を起こしやすい場合はこの手技は飛ばしましょう。
手指を包み込む	刺激を与え、体に意識を向けることを促します。	指を引っ張ったり捻ったりしないようにしましょう。発作を起こしやすい場合はこの手技は飛ばしましょう。
手の甲	リラックスして、血行を促進します。	関節を支えてあげましょう。
手首を回す	刺激を与え、関節を柔らかくします。	注意しながら関節を支えてあげましょう。
すべすべマッサージ	刺激を与え、血行を促進します。	節を圧をかけないようにします。循環器系に問題がある場合は特に注意します。腕を無理にまっすぐにしないようにします。
転がすコロコロマッサージ	刺激を与え、筋肉を鍛えます。	関節には圧をかけたりコロコロはしません。新生児には使用しないでください。股関節に問題のあるお子さんには使用しないでください。
ひじからわきへのマッサージ	刺激を与え、リンパの流れを促します。	わきの下に圧をかけないようにしましょう。リンパ節が腫れている場合はこの手技は飛ばしましょう。
やすらぎのマッサージ	リラックスさせ、身体意識の向上を促します。	優しく撫でましょう。

Infant Massage Teacher Certification | CIMT® - Copyright © Liddle Kidz® Foundation All Rights Reserved
The information provided herein does not replace medical advice

国際リドルキッズ協会 ｜ ベビーマッサージ
効果と注意事項
～背中～

	効果	注意事項
愛情のこもったタッチ	マッサージをはじめる部位に優しく静かに手を置くことで、その部位をマッサージすることを伝えます。	圧をかけず、優しく押します。
優しくなでる **なでなでマッサージ**	リラックス効果があります。	背骨や内臓部位（腎臓）を圧迫しないようにします。
足先まで優しくなでる	リラックス効果があります。	背骨や内臓部位（腎臓）を圧迫しないようにします。関節を支えてあげましょう。
左右に滑らす **ジグザグマッサージ**	刺激を与えます。	背骨や内臓部位（腎臓）を圧迫しないようにします。
背中のクロスのマッサージ	刺激を与え，呼吸を改善させます。余分な水分や粘液の流れを促します。	背骨を圧迫しないようにします。
肩から腕をなでる **なでなでマッサージ**	リラックスさせ、頭を支える筋肉の緊張を和らげます。	優しい圧をかけ、刺激しすぎないように赤ちゃんの様子をよく見てください。
優しく円を描く **くるくるマッサージ**	リラックス効果があります。	背骨や内臓部位（腎臓）を圧迫しないようにします。
お尻に円を描く **くるくるマッサージ**	リラックス効果があります。	優しくゆっくりと圧をかけていきます。
背中をすく	リラックス効果があります。	背骨を圧迫しないようにします。
やすらぎのマッサージ	リラックスさせ、身体意識の向上を促します。	優しく撫でましょう。

国際リドルキッズ協会 ｜ ベビーマッサージ
効果と注意事項
～顔～

	効果	注意事項
愛情のこもったタッチ	マッサージをはじめる部位に優しく静かに手を置くことで、その部位をマッサージすることを伝えます。	圧をかけず、優しく押します。
抱きしめて見つめる	顔へのタッチに慣れ、良好なアイコンタクトとコミュニケーションを促します。	圧をかけず、優しく押します。
おでこの優しいマッサージ	リラックス効果があります。	この最初の手技の際は、注意してゆっくり動かしましょう。目を覆わないようにしてください。
まゆの優しいマッサージ	リラックス効果があります。	優しく押しましょう。目を覆わないようにしてください。。
お鼻のすっきりマッサージ	副鼻腔をすっきりさせて、呼吸を楽にします。	圧をかけず、優しく押します。
ハッピースマイル	発声や摂食時に使われる筋肉に、刺激を与えます。	優しく押しましょう。口唇裂の子には、口の中心に向かって内側に移動するようにしましょう。
かわいいほっぺ	授乳時に使う筋肉をリラックスさせる効果があります。	優しく押しましょう。
耳を包み込む	刺激を与えます。	耳の病気やリンパ節が腫れている場合はこの手技は行いません
首を包み込む	刺激を与えます。	首座りが十分ではない赤ちゃんには注意が必要です。また、頚椎を圧迫しないようにしてください。
あごに円を描く	授乳時に使う筋肉をリラックスさせる効果があります。	優しく押しましょう。
やすらぎのマッサージ	リラックスさせ、身体意識の向上を促します。	優しく撫でましょう。

Infant Massage Teacher Certification | CIMT® - Copyright © Liddle Kidz® Foundation All Rights Reserved
The information provided herein does not replace medical advice

国際リドルキッズ協会　｜　ベビーマッサージ 効果と注意事項 〜月齢が大きくなった赤ちゃんのための体操〜		
	効果	**注意事項**
愛情のこもったタッチ	マッサージをはじめる部位に優しく静かに手を置くことで、その部位をマッサージすることを伝えます。	圧をかけず、優しく押します。
手をたたく	柔軟性、体幹、コミュニケーションの促進に役立ちます。	圧をかけ過ぎないようにし、不快に見える姿勢で腕や手を無理に動かさないようにしましょう。
抱きしめる	柔軟性を高め、筋肉を伸ばし、リラックス効果があります。身体意識を高めます。胸の筋肉を開き、呼吸を改善します。	腕に力を入れ過ぎて、強い力で抱きしめないようにします。
両足をたたく	柔軟性、体幹、コミュニケーションの促進に役立ちます。	圧をかけ過ぎないようにし、不快に見える姿勢で足を無理に動かさないようにしましょう。
足を曲げる	柔軟性、体幹、コミュニケーションの促進、身体意識の向上に役立ちます。	関節（膝）に負担がかからないようにします。無理をせず、子どもの柔軟性を把握しましょう。股関節に問題がある子には注意しましょう。
自転車をこぐ	柔軟性、体幹、コミュニケーションの促進、身体意識の向上に役立ちます。	関節（膝）に負担がかからないようにします。子どもの柔軟性を把握しながら自転車を漕ぎましょう。股関節に問題がある子には注意しましょう。
背中を反らす	柔軟性、体幹、コミュニケーションの促進、身体意識の向上に役立ちます。	首が完全に座るまでは行わないでください。頭と首を注意しながら支えてあげましょう。
やすらぎのマッサージ	リラックスさせ、身体意識の向上を促します。	優しく撫でましょう。

Infant Massage Teacher Certification | CIMT® - Copyright © Liddle Kidz® Foundation All Rights Reserved
The information provided herein does not replace medical advice