

田村俊之の Relax

親と子を癒すヒーリング・マッサージ

親バカの私

自分で言うのもなんですが、私は典型的な親バカです。4歳の娘を猫かわいがりしている毎日です。時間があればままごとをしたり、プールに連れていったり、出かけるときはいつも肩車で。SOHOなので家にいる時間が長いのですが、娘に「パパ、あそぼ」と言われると、つい遊んでしまいます。いつ仕事をしているのか……。

そんなかわいい娘の行動で、気になっていることがあります。一つは、こわがりなことです。たとえば、小さな虫でも異様にこわがります。公園で弁当を食べているときにアリが近寄ってくるだけでパニック状態になります。もう一つはかんしゃくです。些細なことでも気に入らないことがあると、突然大声で怒り出すことがあります。

こうした子供の行動がおこるたびに「親の育て方に問題があるのかなあ……」という思いが頭をよぎります。

出産時のストレスが子供の行動に影響？

さて、先日ある本を読んでいると、出産時に子供はさまざまなストレスを受け、そのストレスが子供の行動や性格に影響を与えているとか。その本によると、

医者が赤ちゃんを取り出すときに首や頭にストレスがかかりやすい

ストレスがかかる結果、頭蓋骨からお尻の仙骨にかけて流れる髄液が滞る



出産時に後頭骨と頸部が圧迫され、ストレスが残る
(J.E.アプレジャー、「もうひとりのあなた」より)

頭蓋骨は本来、閉じたり開いたりしているが、それが閉じたままになってしまったり、開きが充分でなくなる

そして、体と心のバランスが崩れる

最近、増えている多動性の子供も、半分は出産時のストレスが影響している

ということでした。

ヒーリングマッサージで娘が変わった

うちの娘は吸引で生まれました。何かの影響が残っているのかもしれませんが。難しい理屈はよくわからないけれど、頭蓋骨のストレスがとれたらと思い、ポラリティという一種のヒーリング・マッサージを娘に何回かやってみました。そして、結果は？

親の欲目かもしれませんが、次の変化があったように思います。

かんしゃくが減った

あれほどこわがっていた犬や虫をこわがらなくなった

以前よりいろいろな友達と遊ぶようになった

特に、毛虫にも自分から近づくようになったのには、驚きました。

子供の問題行動は、親の責任ではない？

こうした体験もあり、最近、私は子供の問題行動は親の育て方とは関係がないところに原因があるケースがかなりあるように思えてきました。

よく、お母さんたちから、

「うちの子供は神経質で……」

「偏食がきつくて……」

「人見知りが激しく……」

「周りに気を使いすぎて……」

など、子供のさまざまな行動に対する悩みを耳にします。

新聞やテレビを見ると「子供の問題行動は親の育て方が悪い」「しつけができていない」という論調が多いように感じます。そして、親は子供の行動をみて、自分の子育てが悪いんじゃないかと自分を責めたり、そのうち

に子供の顔を見るだけで自分のストレス源のように思えてきて、子供にイライラをぶつけ、そういう自分をさらに責める……。そんな悪循環に陥ることが少なくないように思います。新聞やマスコミの無責任な論調がどれだけ親を苦しめていることが。

誰でもできるヒーリング・マッサージ

さて、わが家でやっているヒーリング・マッサージを紹介します。誰でも簡単にできて、する方もしてもらう方も気持ちよくなります。

子供がじっとしていなければ、寝ているときにやってもいいし、起きていたら手を通して深いコミュニケーションができるように感じます。

そして、子供の問題行動を直そう、なんて思うより、スキンシップだと思って楽しんでもらえたらと思います。

また、大人にも効果的です。一日の疲れがとれるでしょう。夫婦でやり合えたらすてきですね。下手なクイックマッサージよりもよっぽど気持ちいいですよ。

後頭部

両手を頭の下に置くだけ。1, 2分やっていると、あくびが出たり、呼吸がゆるんできます。そこで次に移行します。



思わずニッコリ

前頭葉と後頭部

左手をおでこに、右手を後頭部にあてます。頭の疲れがとれます。そして、過去を気持ちよく回想でき、過去のトラウマの解除にも使える、簡単で奥が深いワザ。



気持ちよさそ～

頭頂と側頭葉

頭頂部の少しへっこんだところに親指を当て、顔の横に残りの指をあてます。押さずにたださわだけです。



尾骨と首の付け根

左手の親指で「ぼんのくぼ」と呼ばれる頭蓋骨の付け根を、右手の親指で尾骨をあてます



(モデルは我が家の4歳と0歳の娘でした)