

田村俊之の Relax

安らぎのマッサージ

お母さんのマッサージが大好き！

我が家のは長女はマッサージが大好きです。特に、私よりも妻にやってもらう方がうれしいようです。マッサージをしてもらうと、なぜか娘は「虹の向こうは・晴れなのかしら」と天地真理の歌を歌い出すのです。

その歌声が楽しそうで、やわらかい。端で聞いている私もやさしい気分に浸れます。夜にやれば、娘はそのまま朝まで寝てしまいます。そのときのなんともいえない穏やかで幸せそうな顔……。妻も穏やかな顔をしています。

マッサージは強力なスキンシップです。短時間で親子が深い、質の高いふれ合いができます。だから親子も満たされるのでしょうか。

夜泣きをしなくなった

先日、知人から「1歳の子どもにマッサージをしたら、夜泣きをしなくなった」という話を聞きました。私が伝えたマッサージを活用してもらってうれしく思いました。そして、マッサージの奥深さをあらためて感じました。

ところで、マッサージをすると、なぜ夜泣きをしなくなったのでしょうか？

私は、夜泣きをしているときは出産前後のことを思い出していることが多いと考えています。出産は子どもにとって強烈な体験です。真っ暗で狭い産道を圧力を受けながら生まれてくるわけです。どんな思いをしているのでしょうか。心細かったり、恐怖を感じていたり、苦しかったり……。

眠くなると自然に年齢退行が起こります。過去の記憶を思い出しやすくなります。眠たくなったときにマッサージをすれば、出産時の記憶が気持ちよく癒されていくのだと思うのです。

「ママべったり」にもおすすめ

夜泣きだけでなく、いわゆる「ママべったり」状態のときはマッサージを試してみる価値があります。たとえば、

追っかけて、家事がなかなかできないとき

下の子供ができて甘えたになったとき

保育園に行き始めて、「マママツ、行かないで〜」

と大泣きするとき

などです。

マッサージは深いレベルの安らぎ、安心感を与えられるので、子どもの気持ちが安定するのでしょうか。

楽しみながらやってみよう

子どもへのマッサージは東南アジア、中央アジア、アフリカ、中南米と、世界中の発展途上国で行われています。おそらく、今の先進国でも何百年か前には行われていたのではないのでしょうか。人類の知恵なのかもしれません。

世界中でいろいろなマッサージのやり方があります。ということは、どんなやり方でもいいともいえるでしょう。要はスキンシップのひとつです。やり方にこだわるよりもリラックスして、子どもとのスキンシップを楽しむ方が長続きます。最大のコツは“うまくやろうとしない”ことです。

といっても、ある程度のイメージがあった方がやりやすいので、以下に我が家でやっているマッサージを紹介します。15～20分ぐらいです。すべてをやる必要も、この通りにやる必要もありません。イメージをつかんでもらって、みなさんなりのやり方で楽しんでもらえれば幸いです。

寝による

かかを持って、全身を左右に軽く揺すります。内臓が揺すられてバランスがよくなります。内臓と感情はつながっているので、感情のバランスもよくなるようです。

また、赤ちゃんの場合は股関節脱臼のおそれがあるので、かかとを持つのではなく、お腹のあたりを左右に揺すってあげるといいでしょう。

手足を包み込む

両方の手のひらを使い、ソフトなタッチでやわらかく足首を包み込みます。そして、足首から股へ、股からつま先へと動かします。足の次は手首から肩へ、肩から指先へと動かします。

「の」の字

おなかを「の」の字に回すようになでます。排便がスムーズになります。我が家では「うんち出る出る、うんち出る」と呪文？をかけながらなでています。



背中トントン

背中を肩からお尻のあたりまで、軽く「チョップ」をします。呼吸が浅くならないように、子どもに「アー」と言ってもらいます。声が震えるのがおもしろく、やみつきになるかも。

背中ゆすり

背中にはさまざまなしこりがあり、そのしこりは感情と結びついています。背中を左右にゆすりながらしこりをほぐすと心のしこりもほどけていきます。やってもらうとなんとも気持ちがいいものです。



気持ちよくて、うとうと（夏の写真なので、裸です）

フェイシャル

両手の人差し指でおでこやほっぺ、あごなどをなでます。やさしく話しかけながらしてあげると子どもは深い安らぎを感じることでしょう。うとうとと眠りに入ることが多いようです。

耳たぶ

耳たぶは愛情が伝わりやすい部位といわれています。やさしくつかんだり、なでたりすると心地よく満たされていくでしょう。



耳たぶは敏感だから、やさしく、やわらかく

なお、子どもがバタバタして落ち着かないときは、寝ついた直後にマッサージをするのもいいでしょう。子どもによっては慣れるまでは抵抗があることがありますから。

マッサージで夫婦がつながる

マッサージを夫婦でやり合うのもおすすめです。忙しいワーキングマザーはストレスがたまりがちです。そのストレスの解消になります。

さらに、夫婦のコミュニケーションに役立ちます。ほとんど毎日、妻か夫のどちらかが残業をして、夫婦がすれ違っているご家庭が少なくありません。また、子どもができるとう夫婦のスキンシップが少なくなり、なぜかイライラしてしまうようなことがあるかもしれません。

マッサージなら、短時間で深いコミュニケーションができます。奥深いところでつながる感じです。我が家でも夫婦のイライラが高まったとき、マッサージのおかげでずいぶんと助かりました。本当にマッサージ様々です。

そして、ワーキングマザーにとって大切なことは、夫にマッサージを覚えてもらうことでしょうね。