

【その他】

インファントマッサージを用いた育児支援の試み

冨田奈津子 黒野 智子

聖隷クリストファー大学看護学部

The trial of the childcare support using the infant massage

Natsuko TADA, Tomoko KURONO

Seirei Christopher College, Department of Nursing

抄 録

今回、私たちは、「育児支援」の方法一つとして、インファントマッサージを用いた教室『聖隷ニコニコ親子教室』を開催した。このような教室の開催は、親が子どもに実施するためのマッサージ技術の習得ということだけでなく、日常生活の中で社会から孤立しやすい母子の居場所づくりとして、月齢の近い子ども連れ同士の関係性を築く機会を提供することも目的としている。参加した母親の感想から、「母親と子ども」「母親同士」の関わりを促進し、母親自身の癒しやリフレッシュにもつながったのではないかと考える。

キーワード：インファントマッサージ 育児支援

I. はじめに

『すこやか親子21』の4本柱の一つに、「子ども心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減」が挙げられ、その中で、母親が育児を楽しめるような育児環境の整備が不可欠な要素の一つと考えられている¹⁾。2003年度の関西地区の調査によると、育児をしている母親の約3割は「社会から孤立していると感じている」と回答しており、その孤立感が子どもと2人だけの「密室の育児」の閉塞感や焦燥感につながり、育児を楽しめるような育児環境でない現状を表していると考えられる。また、同調査では約6割の母親が、自分の子どもが生まれるまでに、乳幼児と接したことがなかったと回答している²⁾。現在、地域の子育て支援策として、児童館などでもこのような乳幼児に不慣れな母親に対して、授乳や児の世話以外の児との関わりを専門家が見守り、手助けする「遊び方教室」などが開催されている。しかし、同じ子どもを持つ母親同士が集まり、専門家も交えて安心して子どもを遊ばせながら気軽に過ごせる場所の選択肢がまだまだ少ないのが現状である。

今回私たちは、児とのスキンシップを図り、児とのかかわりの中で育児を楽しむ方法の一つであるインファントマッサージを用い、育児支援のための教室を開催したので報告する。

II. 育児支援の実際

1. インファントマッサージについて

インファントマッサージとは、国際インファントマッサージ協会が提唱する母親から乳児へマッサージであり、赤ちゃんへの効果としては、ストレスの軽減、免疫力の向上、五感の発達、夜泣きや便秘の解消などが報告されている。母親

がマッサージを行なうことで得る効果としては、母親自身のリラックス効果や、母乳分泌の上昇、子供への愛情・関心の向上などが認められている。³⁾

現在、日本に紹介されている乳幼児へのマッサージは、「ベビーマッサージ」や「タッチケア」「インファントマッサージ」など、その手法案を構築した団体によって名称が異なり、その手技手法も少しずつ異なっている。^{4) 5)} 数ある乳幼児へのマッサージの中から、インファントマッサージを選択した理由は、1981年に世界ではじめて乳幼児に対するマッサージを普及させた組織のプログラムで、その効果が、Tiffany, M. Field博士の研究に代表されるように母子相互作用の促進など様々な効果が科学的に証明されていることなどの点を考慮し、この国際インファントマッサージ協会が管理運営するインファントマッサージを選択した。

2. 『聖隷ニコニコ親子教室』の実際

教室の名称は、開催場所が大学の母性看護実習室であること、また教室はマッサージの手技の伝達ではなく育児を楽しんでもらうことを目的としているので、『聖隷ニコニコ親子教室』とした。

『聖隷ニコニコ親子教室』は、2004年7月から週1回ずつ4回を1コースにして開催した。現在まで、間隔をあけて4コースが終了している。

1) 参加者の募集について

1コースの参加人数は、母親の個人の都合などにより増減はあるが、参加者同士のお互いの交流も深め、ゆったりとした教室の雰囲気をつくため、5～6組の母児とした。また、参加者の募集は、2ヶ月から8ヶ月ぐらいまでの児を持つマッサージに興味のある卒業生や実習病棟の

スタッフに対して行ったが、その母親が知り合いの母児と一緒に連れてくるといった方法で対象者は集まった。

尚、参加者の意見に関しては、本大学の紀要にて報告する旨を伝え、拒否しても不利益をこうむらないことを説明して承諾を得た。

2) 『聖隷ニコニコ親子教室』の概略

『聖隷ニコニコ親子教室』の進行は、まずは参加者が場に慣れるように自己紹介をしながら導入していった。次に雰囲気や和みリラックスしたところで、インファントマッサージの方法を教員が説明して母親に実施してもらい、親子の触れ合いを楽しんでもらった。マッサージ終了後は、お茶を飲みながら自由に交流する時間をとった。

実際のマッサージの時間は正味20 - 30分程度であったが、回によって多少の変更はあるものの、その前後の導入とまとめの交流の時間などを含めると1回90分前後の教室となった。(図1)(図2)

(1) それぞれの場面における内容や配慮点

①導入の場面

その日の教室の雰囲気が作られるばかりでな

く、参加者同士が交流を深めていく場面となる。導入の場面では、母親に自分の赤ちゃんの「かわいいと思うところ」や「好きな遊び」など自己紹介を交えながら話してもらい、教員がポジティブな返答を行って、会話を弾ませるよう工夫した。そして、自分の児に対するポジティブな感情を実際に言葉にすることで児への声かけを促すように試みた。

また、第1回目のマッサージ教室の際には、この教室の目的やインファントマッサージの歴史、マッサージを始めるまでの準備などについて説明を行った。準備については、マッサージを行なう時の相応しい環境の他に、マッサージを受ける児の状態についても目を向けられるように、児に対してある約束事を行なうように説明している。それは、マッサージを始める前に必ず、母親の手にオイルを適量のせ、それを見の顔や耳元でこすり合わせ(マッサージを開始するサインになる)マッサージを行なう許可を見に得るようにすることである。この許可を取る行動を行なうことで、母親の「マッサージをしてあげたい」という感情のみでマッサージを行なうのではなく、対象となる児の身体や心の状態にも目を向けることの必要性を認識してもらおう。この習慣が身につくことで、母親から児への一方

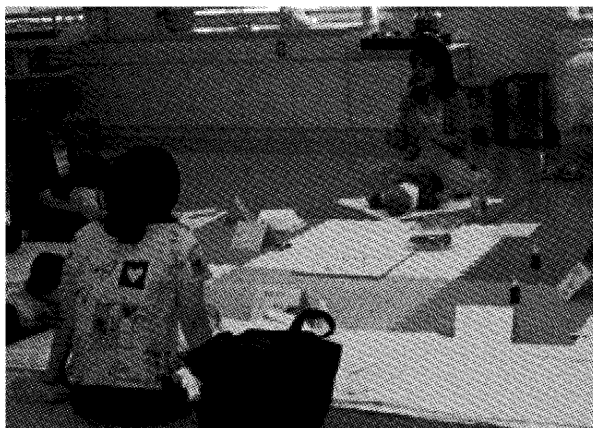


図1 インファントマッサージの場面①



図2 インファントマッサージの場面②

向へのマッサージでなく、対話のあるマッサージを行なうことができると考える。

2回目以降については、家庭でのマッサージの様子やマッサージについての質問などに重点をおいて交流を図った。この際にも、児がマッサージを受け入れてくれない場合には、マッサージの強さなどの手技に着目するのではなく、その時々の子の様子に目を向けるように促した。

②マッサージについて

このマッサージ教室の目的は、あくまでもマッサージ技術の習得ではなく、母子相互作用の促進であるため、赤ちゃんには個性があり、マッサージを好む部位と嫌がる部位があること、また、順序だててマッサージをする必要はないこと、マッサージの強さや長さについてもそれぞれの赤ちゃんが好む程度でよいことを伝えた。また、マッサージ中に赤ちゃんが泣き始めてしまったときは、遠慮することなく赤ちゃんが望んでいること（授乳・抱っこなど）をしてあげてほしいことを伝えた。また、授乳や抱っこがしやすいように、赤ちゃんが泣き始めたときには、こちらから「どうしたかな？抱っこかな？遠慮なさらず、赤ちゃんが望んでいるようにしてあげてくださいね」など声かけを行い、母親が援助しやすいように配慮した。そして、上手にあやせていたときには、そのことを母親にフィードバックした。

マッサージの技術に関しては、重視していないことを伝えたが、順序だてて行ないたいという方のために、基本型のマッサージの順序と方法が記載された自作のプリントを配布した。

マッサージの実施中には、一つ一つのマッサージの効用についても説明を行い、マッサージの継続が保たれるようにした。また、便秘の時にはこのマッサージを多めに行なえばよいな

ど個々のニーズに添えるように工夫した。

③まとめの時間について

お茶菓子を出しながら、マッサージに関する質問だけでなく、参加者同士で「日常生活」や「育児」についての話をしている。「育児」に関する話では「予防接種」「保育園」「皮膚トラブル」「仕事を始めてからの育児」等についての会話が多かった。また、指導者が話すというよりは、育児経験のある経産婦が初産婦にその時の経験を話すなど、参加者主導型で話し合いを進めていった。このマッサージ教室は4回コースとなっているが、4回目には希望者には氏名と住所、アドレスなどを記載してもらい、この教室終了後にもお互いに連絡が取りやすいようにした。

2. 同窓会の実施について

大学や医療施設が行なう育児支援には、専門的知識や技術の普及を目的とするものが多く、回数が限られているものが殆どである。育児期という特定の時期を過ごしている対象者同士には連帯感が生まれやすく、子どもの成長発達といった側面から考えても、同じような時期に同じような悩みを抱えやすい。また、教室の進行中、お母さんたちの話の中で、「育児中は、中々外出ができず、気分転換がしにくい。あっても行く場所が決まってしまうと、このような会があると、外出のきっかけにもなって助かる。」という意見がきかれた。今回は、そのような同じ年齢を持つ母親同士でマッサージ教室が終了してからもお互いに連絡を取り合ったりして、互いの育児を支えるような関係性を築いて欲しいという願いも含めて同窓会を企画した。

マッサージ教室が終わってから一ヵ月もすると児の成長発達段階はまた一段階も二段階も進

む。同窓会では、赤ちゃんの全身マッサージの他、ゆっくり子どもたちの成長発達を共に喜びながら、育児について語り合う時間を長く設けている。母親自身も子どもの成長発達を主観的に感じていることと思うが、このような教室に通うことで、子どもの伸長や体重など客観的データの測定のみならず、他者から子どもの成長発達を客観的に言葉で表現してもらい、子育てが順調に進んでいることや母親自身の育児を認めてもらうことは励みになるのではないかと考える。日々の母親の育児をねぎらい、共に児の成長を喜び合うことができたことは、私たちにとっても母親自身にとっても何よりも変えがたい喜びとなった。

同窓会は、定期的に行なうことで、参加したいときに参加することができる育児支援になるのではないかと考えている。

Ⅲ. 参加者の反応

母親に『聖隷ニコニコ親子教室』のコース終了後、参加してみて感じたことについて、自由に記載してもらった。母親の記述を分類すると、〈母親への効果〉として、「癒された」「私が子どもに触っていてとても気持ちが良かった」など『母親自身の癒しになった』という記述や「気分転換になった」「他の人と話が出来てストレス解消になった」など『他者との交流によるリフレッシュした』との記述が見られた。

〈児とのかかわりへの効果〉として、「話し掛けや抱っこ以外に、マッサージをすることで児との関わりのパターンが広がった」「赤ちゃんとのコミュニケーションが楽しくなった」「子どもとのスキンシップが多くなり愛着が深まった」「子どもとゆっくり向き合う時間が増えた」など『児とのかかわりのバリエーションの広がりや深

まり』についての記述があった。また、「母親がリラックスすることで子どもの機嫌がよくなった」との記述もあった。

記述の中に「自分の子が泣いたとき、ちょっとどうすればよいのか、皆に迷惑がかからないか気になった。」というものもあり、実施前やその場面では「児が泣くことは当たり前のこと」母親に声かけをしたが、母親に気持ちへの配慮が一層求められる。

Ⅳ. 『聖隷親子ニコニコ教室』開催の意義

今回、育児支援を目的に、インファントマッサージを用いて『聖隷親子ニコニコ教室』開催したことは、「母親と子ども」「母親同士」の関わりを促進し、母親自身の癒しやリフレッシュにもつながった。このことから、日常生活の中で社会から孤立しやすい母子に、近隣に住む月齢の近い子ども連れ同士が知り合えるため情報交換ができる関係作りを支援することができたのではないかと考える。

近年では、乳幼児に触れたことのない学生も大変多くなってきており、実習先で担当する母子以外に、育児期にある健康な母子に触れる機会は少なくなってきている。今後は、このような教室に、学生も継続的に参加できるようにしていきたいと考えている。このような教室に参加することで、個別性のある児の成長発達段階や養育者の声に触れることができる。実際の育児場面に触れることができれば、現在どのような支援が望まれているのかを考える学修の機会になり、より対象のニーズに近い学修ができるのではないかと考える。

V. おわりに

大学で行なうことができる育児支援の方法の一つとしてインファントマッサージ教室の概要を報告した。今回は、母親に対するリラクゼーションやヒーリングなどを行なうことはできなかったが、日々絶え間なく続く育児という作業の中で、母親自身に対するケアは限りなく少ない。今後は、母親自身に対するケアにも目を向け、地域に根ざした大学として可能な育児支援の方法を模索していきたいと考える。

引用・参考文献

- 1) 厚生統計協会 (2005) : 国民衛生の動向, 52
- (9), pp89
- 2) 原田正文 (2004) : 日本の子育て現場の大きな変貌を映し出す「兵庫レポート」、保健師ジャーナル, 60 (6), pp600-605.
- 3) ヴイマラ・マクルアー (1999) : インファントマッサージ教本インストラクターのためのハンドブック, pp10-14.
- 4) 井村真澄 (2003) : タッチケア、周産期医学, 33 (7), pp861-867.
- 5) 大葉ナナコ (2004) : 母子保健事業で生かすベビーマッサージ (1) ベビーマッサージの定義と効果 (2) ベビーマッサージの方法 (3) 事業で活用するときのポイント、地域保健, 35 (6) pp56-92.