

本学における乳児をもつ母親に対する 「赤ちゃんマッサージ講習会」の実践報告

安積陽子, 松森直美, 安達久美子, 中川尚史, 高田昌代,
蝦名美智子, 竹田丈子*, 沖吉みどり*, 梶浦とよ庫*

神戸市看護大学, *西神戸医療センター

The report of “massage therapy classes” in the college for Mothers with their infants

Yoko ASAKA, Naomi MATUMORI, Kumiko ADACHI, Naofumi NAKAGAWA,
Masayo TAKADA, Michiko EBINA, Tomoko TAKEDA*
Midori OKIYOSHI*, Toyoko KAJIURA*

Kobe City College of Nursing, *NISHI-Kobe Medical Center

Key words : Massage therapy (マッサージセラピー), baby massage (赤ちゃんマッサージ),
child-support program (講習会, 育児支援)

I はじめに

マッサージセラピーは、欧米で Alternative Medicineとして1940年代頃から注目されるようになってきた(Field, 1998)。1980年代に入り、その効果に関する研究が主にマイアミ大学のFieldを中心に行われてきた。特に、早産未熟児を対象とした研究では、良好な体重増加、無呼吸発作の減少等、マッサージセラピーのポジティブな効果が明らかにされている(Field, 2000)。さらに、Fieldらはマッサージを受ける効果だけではなく、マッサージすることの効果として、ハイリスク児の母親やうつ病の母親に対して児への愛着形成の促進という効果を明らかにした(Field, 1996)。このマッサージセラピーが日本に紹介されたのは、1990年代に入ることである(橋本,2001)。それ以来、タッチケア、赤ちゃんマッサージ、赤ちゃん体操等の名称を用いて、各地の新生児集中治療室でカンガルーケアとともに導入されるようになっていった。

このような背景のもと、我々は育児不安を訴える母親、子どもへの接触経験がないままに母親になった初産婦へのマッサージセラピーの導入は、子どもとのよ

り深いコミュニケーションを図ることが可能であるという観点から、効果的な育児支援方法の一つではないかと考えた。実際に平成13年度本学で「赤ちゃんマッサージ講習会」を開催したので、その内容について報告する。

II 「赤ちゃんマッサージ講習会」の内容と方法

1. 参加者の募集

参加者は、近隣のN病院産科外来および病棟の協力により1ヶ月健診に来院した母親への講習会の紹介、インターネットでの講習会紹介、本学近隣の家庭や街頭でのちらし配布等の方法で募集した(ちらし配布数570枚)。

募集の条件として、①生後3ヶ月以降の乳児をもつ母親、②初産婦・経産婦の別は問わない、③家族連れて参加できる、とした。また、現在何らかの医学的問題のために小児科に定期的に受診している乳児は除外した。①、②、③の条件については、あらかじめちらしに記載した。さらに、実際に参加希望があった時に、乳児の体調について確認した。

2. 講習会の概要

1) 講習会の内容

「赤ちゃんマッサージ講習会」は、1ヶ月に1回の頻度で3回を1クールとして開催した。同時に2クールの講習会を並行して行った。それぞれのクールの参加者は10人程度とし、講習会全体の所要時間は約2時間とした。

講習会の流れを表1に示す。

表1 講習会の流れ

- | |
|-------------------------------|
| ①出席者全員の自己紹介 |
| ②ビデオ「ベビーマッサージ」の視聴 |
| ③指導者によるマッサージの効果点および実施上の注意点の説明 |
| ④指導者によるベビー人形を用いたデモンストレーション |
| ⑤母親による子どもへのマッサージ |
| ⑥日頃の子どもの関わりや心配事についての話し合い |
| ⑦講習会の感想・意見についての調査依頼 |

2) 赤ちゃんマッサージの実際

赤ちゃんマッサージは、子どもを裸にしてオリーブオイル（商品名：ジョンソンベビーオイルE）を使用し、10分から15分かけてゆっくりと全身をなでることが中心となる。具体的な手技は、たつのゆりこ氏が作成したビデオ「ベビーマッサージ」を参考とした（図1参照）。

子どもの様子を見ながら、気持ちよさそうにしている部分のマッサージを多くしたり、嫌がる部分は行わなくてもよいこと、子どもの様子に合わせて遊びや歌を取り入れていってもよいことを説明した。母子の触れ合いを大切にす意図から、マッサージの効果については子どもの発達面には触れず、母子が楽しく時間を過ごす一つの方法であると説明した。

また、オリーブオイルの使用に関しては、皮膚への刺激を考慮して、マッサージを始める前にパッチテストを行い陰性であることを確認した上で使用した。

3) 講習会進行における留意事項

親を対象とした講習会の場で、援助者はファシリテーターの役割を果たす必要がある（Catano, 2002）。ファシリテーターの最も基本的な役割は、参加者にとって有効な教室になるように内容を調整する「準備・計画」、参加者がプログラムに積

極的に参加し子育ての知識・技術・自信を身につけるようにする「ファシリテーション」である。これらのことを踏まえ、母親が子どもの変化を実感し楽しく講習会に参加できるように「準備・計画」した。雰囲気は馴染みやすく、また心配事を相談しやすいように、N病院産科病棟の助産師から協力を得た。その他には毎回の講習会で、マッサージ中の母子の様子をデジタルカメラに撮り、シールにして出席カードに貼り付け、映像から子どもの成長を実感できるようにしたり、子どもの身体計測を行い子どもの成長を確認できるようにした。さらに、参加者が赤ちゃんマッサージに集中できるような工夫した。特に長子連れて参加した母親のために次の点に注意した；母親がマッサージ中に長子の心配をすることがないようにボランティアの学生が長子の相手をする、長子が退屈しないように遊具を用意する、地域実習室の和室からの転倒・転落を起こすことのないよう配慮する。これらがスムーズに行われるように、学生ボランティア（9名）の協力を得た。

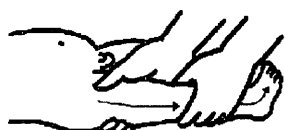
親子がそれぞれのリズムでマッサージを行えるように配慮する、マッサージ中も質問や感想が言いやすい雰囲気を作る、マッサージ終了後の話し合いの場面では参加者が体験を話しやすいようにサポートすることによってファシリテーターとしての役割を果たすように努めた。

4) 「赤ちゃんマッサージ講習会」に関する調査

「赤ちゃんマッサージ講習会」についての母親の感想・意見を知り、進行・内容を改善するために調査を行った。調査対象者は、調査に関して目的や方法を説明し、同意を得た参加者とした。

データ収集は、講習会の雰囲気に慣れたと考えられる2回目の講習会から開始した。講習会終了後に調査用紙を配布し、その場で記入を依頼した。記入の時間がない対象者には返信用封筒を渡し、自宅で記入し郵送するように依頼した。調査内容は対象者の背景、マッサージ中の子どもの反応に対する感想、マッサージについての感想、家庭でのマッサージの実施状況、講習会全体の感想の自由記述とした。記述内容から母親の反応を抜きだし、それぞれの回答について整理した。また、講習会開催中の対象者の言動を講習会担当者3名が観察し、講習会終了後に観察内容について意見交

マッサージの
基本テクニック



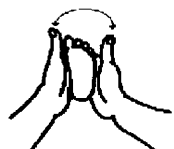
①太腿の付け根から足先に向かって、側面から左右交互に手を動かします。



②土踏まずを揉みます。



③踵をできる限りお腹に近づけ、仙骨の部分を円を描く様にマッサージします。



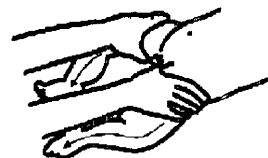
④足の両側面を両手で挟み、くるくると上下に揉みます。



⑤足の指間を、親指と人差し指で挟む様にします。



⑥曲げていた足を伸ばし、数回撫でます。



⑦両太腿の付け根から足さきにかけて左右同時になでます。



⑧片手で両足首を持ち、お尻の真下から手を入れて恥骨をマッサージします。



⑨お腹全体を円を描く様になでます。お腹はことに優しく



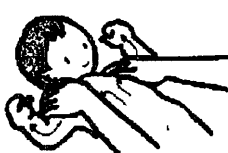
⑩手のひら全体を親指で揉みます。



⑪チーチーパー



⑫お腹をおへその方向に寄せ、左右交互になでます。



⑬胸のあたりを円を描く様になで、手の先に流す様にさすります。



⑭うつぶせにさせ、首の付け根からお尻に向かってなでおろします。



⑮仙骨の部分を円を描く様になでます。



⑯タッピング



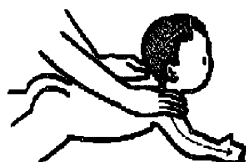
⑰なでおろし



⑱下から胸をマッサージ



⑲足の付け根に手を当てて、太腿の方へ向ってなでます。



⑳両肩に手をかけて、背中から手先までなでます。



㉑背中が柔らかくなり、それるようになったら、両腕を軽く後ろに引っ張ってみます。



㉒全体をなでおろします。

図1 マッサージの方法

(ビデオ解説書「心の扉を開くベビーマッサージ」より抜粋)

換を行った。

倫理的配慮に関しては、調査開始前に対象者に対して①プライバシーの保護、②途中で取りやめることや回答を拒否することも可能なことを紙面で説明し、調査への協力を得た。

Ⅲ「赤ちゃんマッサージ講習会」の実際

平成13年9月～11月までの3ヶ月間、第1、第3土曜日の午前中に母子看護学および地域看護学実習室で講習会を開催した(図2)。

1. 参加者および調査対象者

講習会参加者は15名であった。講習会の参加状況は、母親の用事、子どもの風邪等の理由でコース変更や、欠席があった。1コース3回のうち、3回とも参加した対象者は全体の3名、2回参加した対象者は7名であった。参加者全員が調査への協力に同意した。調査用紙の回収率は、1回目・2回目調査ともに100%であった(1回目調査10名、2回目調査5名)であった。

調査対象者の平均年齢は32才(SD±1.2)であり、そのうち第1子の母親は7名、第2子以降の母親は8名であった。参加した乳児は初回時、生後3ヶ月～10ヶ月、平均月齢4.9(SD±2.8)であった。参加者のうち、4名が家族連れ(夫や長子)で出席した。



図2 講習会の様子

2. 調査結果

1) 講習会受講の動機

講習会への参加動機は、「赤ちゃんマッサージ

に興味があった」が8名、「実際の方法を知りたかった」が2名、「長子に手がかかって時間がとれないのでゆっくり遊んであげたい」が2名、「同じ乳児をもっている人と交流したかった」が2名、「スキンシップをとるため」が2名であった(重複回答)。

2) マッサージセラピーに対する母親の反応

① マッサージ中の子どもの反応に対する母親の感想

マッサージ中の子どもの反応に対する母親の感想の例を表2に示す。1回目の調査では、とても気持ちよさそうだった(6名)、最初はぐずっていたが少しずつ気持ちよさそうにしていた(3名)、マッサージの部位による子どもの反応に気づいた(3名)、思ったより機嫌が悪かった(2名)、不思議そうにしていた(2名)という感想を述べられていた。2回目の調査では、気持ちよさそうにしている(4名)、リラックスしている(2名)、声を出して笑い楽しそう(2名)、という内容であった。はじめて子どもをマッサージした時には、意外な子どもの反応を見た驚きも感想には含まれていたが、その後は子どももマッサージに慣れてきたと感じるコメントになっていた。

② マッサージに対する母親の感想

母親のマッサージに対する感想の例を表3に示す。1回目の調査では、「気持ちよさそうなのでもっとしてあげたい」(2名)、「気づかなかった子どもの成長ぶりに驚いた」(2名)、「子どもの調子に合わせる大切さを感じた」(1名)、「コツがつかめない」(1名)であった。2回目の調査では、「子どもの成長が実感できる」(2名)、「自分が落ち込んだ時の気分転換になる」(1名)、「母子一体となる幸せを感じる」(1名)、「赤ちゃんとのスキンシップによい」(1名)、「ゆとりをもって子どもに接することができる」(1名)、「今までより子どもへの言葉かけが多くなった」(1名)であった。実際のマッサージの様子は、初回では指導の通りに行おうとしていた母親も、次の講習会では子どもに話しかけたり、歌を歌ってあげたり、子どもの反応に合わせてマッサージの進み具合を調整するようになっていた。

③家庭でのマッサージ実施状況

2回目の講習会終了後、家庭でのマッサージの頻度について調査した。8名の解答者のうち、週に1回程度は3名、週に2~3回は2名、毎日と解答した者2名、無解答が1名であった。

時間帯についての質問では、入浴前後(5名)が最も多く、その他は着替えやオムツ換えの時(2名)、暖かい時(2名)等の内容であった。また、寒くなるとマッサージしにくいので、全身のマッサージよりも部分的なマッサージの方が多いとの回答であった。家庭では家事に追われて忙しくマッサージの時間を作るのは難しいとの意見も1名あった。

3) 講習会全体の感想

1回目・2回目の調査を通して、講習会に参加してよかったと思う点に関する最も多い感想は、家族以外の人々と触れ合う機会となった(5名)であった。その他には、楽しい雰囲気(4名)、

少人数でよかった(4名)、上の子への配慮(2名)、困っていることの相談ができた(2名)が続いた。

その他講習会に対する感想には、ビデオや道案内がわかりにくかった、父親の参加が少なく居づらい雰囲気だった(各1名)があった。この点は、随時改善するように努めた。

IV 「赤ちゃんマッサージ講習会」からの学び

子どもを裸にしてマッサージすることは、日頃実感しない子どもの成長や反応を知る機会になることが、母親の感想から伺われた。母親は、日頃触れる機会の少ない部分をマッサージすることで子どもの成長を実感していた。また、子どもが気持ちよさそうにしている部分や嫌がる部分にあわせてマッサージすることで、子どもの新たな一面を見出していた。このことから、マッサージセラピーは母親にとって、子どもを理解し、接し方を知るよい機会である(斉藤等, 2002) ことを

表2 マッサージ中の子どもの反応に対する母親の感想例(自由記述より)

	記述された感想の例
1回目	思ったよりじっとしていて少し不思議そうな顔をしていました。足の指は気持ちよさそうにしていました。
	少し機嫌が悪かった。もう少し、マッサージで機嫌がよくなるかと思っていたので、残念だった。
	はじめは怖がって泣いていましたが、最後の方のうつ伏せでのマッサージは喜んで気持ちよさそうにしていました。
2回目	腕を触られるのは嫌がってすぐ寝返りをして抵抗しますが、腹部・足等になると気持ちよさそうにじっとしています。マッサージしながら話しかけるととても嬉しそうに笑います。
	うっとりしている時もあった。体の力を抜いてリラックスしているみたい。

表3 マッサージを行った母親の感想の例(自由記述より)

	記述された感想の例
1回目	1回行っただけなので、まだコツが掴めていないように思います。
	気持ちよさそうにしていたので、家でもしてあげたいと思いました。
	子どもとの調子を合わせてマッサージすることが大切だと思った。
2回目	マッサージ中は母子一体となっている感じで、幸せで満たされている。
	赤ちゃんとかかをして遊ぶということがあまりないので、スキンシップにいいと思う、話しかけもできるし。行っている母親もゆとりがもて、子どもと接することができる。
	育児や仕事で落ち込んだ時など、マッサージをしていると楽しい気分になれる。じっくりマッサージしながら、つくづく子どもが大きくなってきていることを実感しています。
	腕や太ももの肉付きや胸のはりとかがよくわかって、するたびに嬉しくなってちょっと声かけにも「太ったね」とか「むっちりだね」とか今までよりたくさん話しかける言葉が多くなったようです。

認識した。特に、上の子どもの育児に追われ下の子どもとの十分な接触がとれないと悩む母親が、短時間でも密度の濃い子どもとの接触ができる点を今回の実践から学んだ。

1回目のマッサージに対する母親の反応の中には、マッサージに対する子どもの反応が予想と違い戸惑うような内容がみられた。母親が子どもの意外な反応に対してスムーズに対応できない場合、母子はマッサージを快適な体験であると捉えられない可能性がある(齊藤等, 2002)。したがって、援助者は初めて見る子どもの反応に対して母親がスムーズに対応できるように関わる必要がある。

講習会の良かった点として、家族以外の人々と触れ合う機会があげられており、他の人と交流したいという母親のニーズを改めて実感した。母親は、家族以外の人と触れ合うことによって、気分転換や育児に関する情報交換をすることができる。そのため、講習会運営にあたっては、赤ちゃんマッサージの効果以外にも、気分転換・情報交換の効果が高まるような「準備・計画」、「ファシリテーション」が重要であることを認識した。

V 今後の展望と課題

「赤ちゃんマッサージ講習会」では、母親がマッサージを通して子どもの成長を実感し育児に対して肯定感を得ること、同じような乳児を持つ母親をはじめとした多くの人々から育児についての情報交換をすること、という機会を提供できた。このような活動は、育児支援事業の一つの形態であり、本学からも地域母子保健に貢献することができる。参加者を募ることが予想以上に困難であったが、講習会を継続することで、本学の取り組みが地域に認知されるようになっていくだろう。さらに、マッサージセラピーそのものの効果を明らかにするため、データ収集方法の検討が今後の課題としてあげられる。

謝 辞

「赤ちゃんマッサージ講習会」に参加してくださいましたお母様、講習会の準備・進行に協力して頂いた皆様に心から感謝致します。

文 献

- Field T. (1998): Massage Therapy effects, *American Psychologist*, 53(12):1270-1281.
- Field T. (1996): Depressed Mothers' Touching Increases Infants' Positive Affect and Attention in Still-Face Interactions, *Child Development*, 67:1780-1792.
- Field T. (2000): *Touch Therapy*, Churchill Livingstone, New York, 1-43.
- 橋本武夫(2001): 総論: タッチケアへの流れとその理解, 助産婦雑誌, 55 (2) : 101-105.
- Catano J.著, 三沢直子監修 (2002): 親教育プログラムのすすめ〜ファシリテーターの仕事〜, ひとりなる書房, 38-57.
- 齊藤和恵, 吉川ゆき子, 飯野孝一など(2002): 3ヶ月児への6ヶ月間のタッチケア施行の効果—健常児の発達と母親の育児感情の変化—, *小児保健研究*, 61 (2) : 271-279.

資 料

- たつのゆりこ 指導・監修, 企画制作 DOULA co. 「心の扉を開くベビーマッサージ」

(受付: 2002.11.29; 受理: 2003.1.31)