

ベビーマッサージインストラクター講座 ー4時間目ー



～状況～

公園で子どもが走って遊んでいた。

勢いあまって転んでしまった。子どもは泣いているけどどこも怪我はしていない。

① 「怪我してないじゃん！大丈夫、大丈夫」

② 「痛かったね、よしよし」

あなたはどちらの行動をとりますか？



②のように

気持ちを受け止めてあげて患部をさすってあげる
→すぐに気持ちを切り替えることができる。



昔からある「患部をさする」という方法

「お手当」 無意識にスキンシップをしている

「子どもの脳は肌にある」 著書＊臨床心理士・山口創

幼い頃の肌の接触は、単に見たり読んだりした経験に比べると、その後の人生にとってははるかに大きな意味を持つ。そして知らず知らずのうちに、私たちの生き方や人間関係に大きな影響を与えているのである

皮膚は露出した脳であり、皮膚に直接刺激を与えることで脳が育つ

皮膚＝外胚葉＝脳

オキシトシンって？

「幸せホルモン」「愛情ホルモン」

妊娠時から必要なホルモン

- ・分娩をスムーズに
- ・産後の回復が早くなる
- ・母乳の分泌をよくする
- ・記憶力を高める



スキンシップが足りないと・・・

- ・ 人間不信や自閉的傾向が多くなる
- ・ 「自分は愛されていない」と自己肯定感が低くなる
- ・ うつ病や不安障害、摂食障害に繋がることもある
- ・ キレやすく、攻撃的になりやすくなる



ワークを行ってみましょう

目を閉じてみてください。

あなたはお腹の中にいる赤ちゃんです。

- ・ 欲しがるだけ授乳→3時間おきに
- ・ 抱っこ→ベビーカー
- ・ 母乳→人工ミルク
- ・ おむつなしや布おむつ→紙おむつ



便利になっているものの・・・

スキンシップの機会が減ってきている

「意識的にスキンシップをしなくてはいけない」

スキンシップの回数を数えてみよう！

- ・相手は誰でもOK！
- ・スキンシップの回数を1日ずつ増やしていこう！

あなたの気持ちや相手の態度などに
変化はありましたか？

