

「わらべうたベビーマッサージ」の継続参加が乳児の発達および母親の心理に及ぼす影響に関する検討

宇原 由里子

1、はじめに

ベビーマッサージをこの世にでて20年近くなり、ベビーマッサージの効果は意味あると主張する人、意味がないと主張する人がネット上にも投稿が見られるようになった。大半は効果がある、意味がある、親子の絆をつくるには最適なツールと言われるようになった、

本研究は、わらべうたベビーマッサージを体験会の1回で終わらず、継続参加が乳児の身体的変化および母親の心理的变化に与える影響を明らかにすることを目的とし調査した。わらべうたベビーマッサージ終了後のアンケート調査により、参加回数（1回目、4回目）の変化を比較した。その結果、睡眠、便秘、運動機能また母親の心理面においても、子どもへの愛着や触れ合い時間の増加、リフレッシュ効果などにおいて、興味深い結果がえられた。これらの結果から、わらべうたベビーマッサージは1回だけの体験よりも継続的な実施により、乳児の発達および母親の心理的安定に寄与する可能性が示唆された。単発参加においても一定の効果を示すが、継続することで効果が強まるため、「積み上げ型の支援」が必要であることが今回の調査で得られたのでここに報告する。

2、調査方法

（教室の所要時間約 1時間）

プログラム内容

自己紹介

季節のワークショップやふれあい遊び

お役立ちお話

わらべうたベビーマッサージ CD を使って

実施（せなか・体操）

パッチテスト確認後

実施（足・胸・背中いずれか→ぎゅーばー→顔）CDを使って

ご褒美タイム

絵本読み聞かせ

終わりの歌→挨拶

わらべうたベビーマッサージ教室終了後にアンケート用紙を使って「とてもそう思う」から「そう思わない」までの5件法で回答を得た。

※調査用紙は末尾に添付している

調査対象及び参加人数

わらべうたベビーマッサージ教室に参加した母子を対象とした。

1回目の人 24組

4回目の人 12組

合計 36組

3, 結果

①身体面：継続による“質的变化”

■睡眠

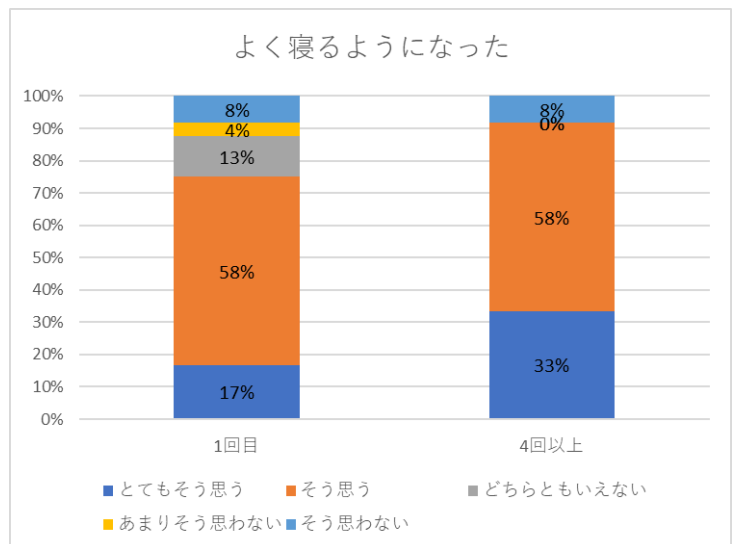
とてもそう思う 17%→33%

そう思う 58%→58%

両方で 75%→91%

結果：回を重ねるごとに、とても
そう思う人の割合が増えた

(図1) 睡眠



■ぐずり

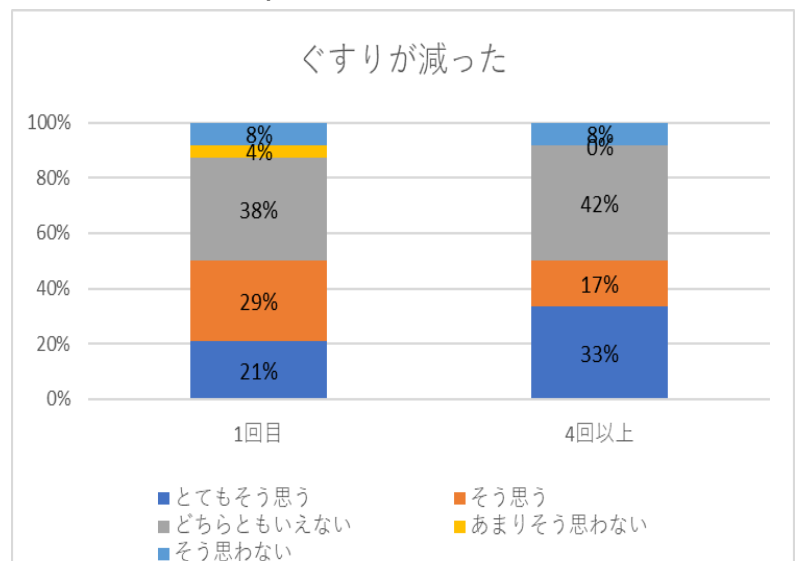
とてもそう思う 21%→33%

そう思う 29%→17%

両方で 50%→50%

結果：効果は限定的であるが
回を重ねるごとに
「とてもそう思う」
とする割合が増えた

(図2) ぐずり



■ 便通

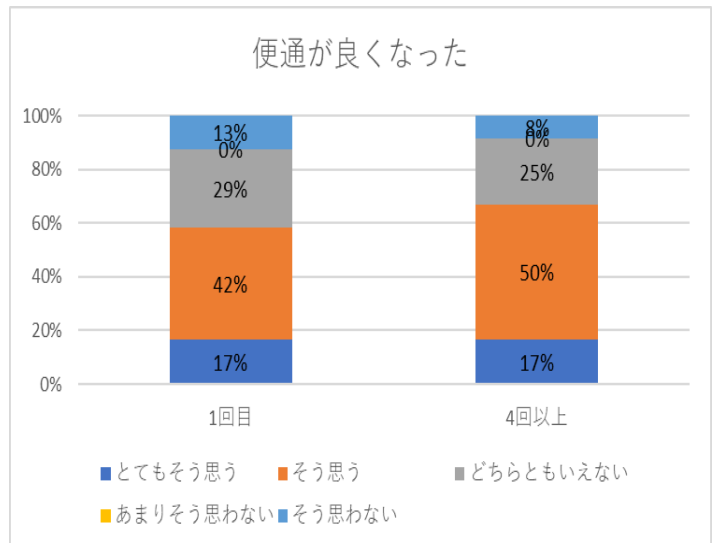
とてもそう思う 17%→17%

そう思う 42%→50%

両方で 59%→67%

結果：便通は初回と4回ではあまり
変わらなかったが
初回より改善されている

(図 3) 便通



■ 運動機能

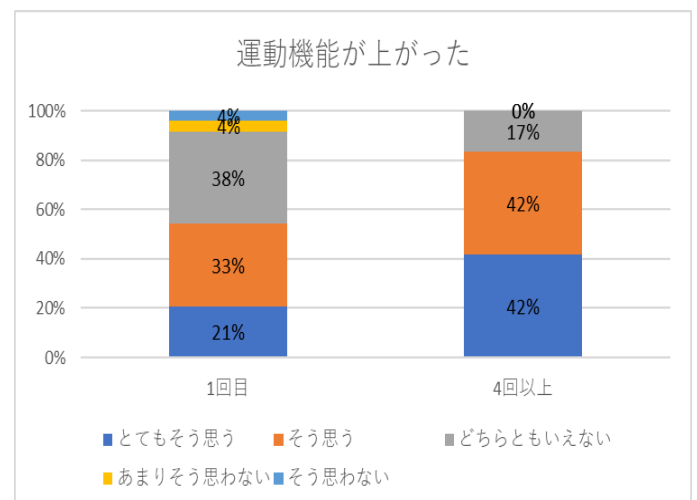
とてもそう思う 21%→ 42%

そう思う 33%→42%

両方で 54%→84%

結果：回を重ねるごとによくなっている

(図 4) 運動機能



②ママの心理：継続による“心理的变化”

■ 愛着（可愛いと思う）

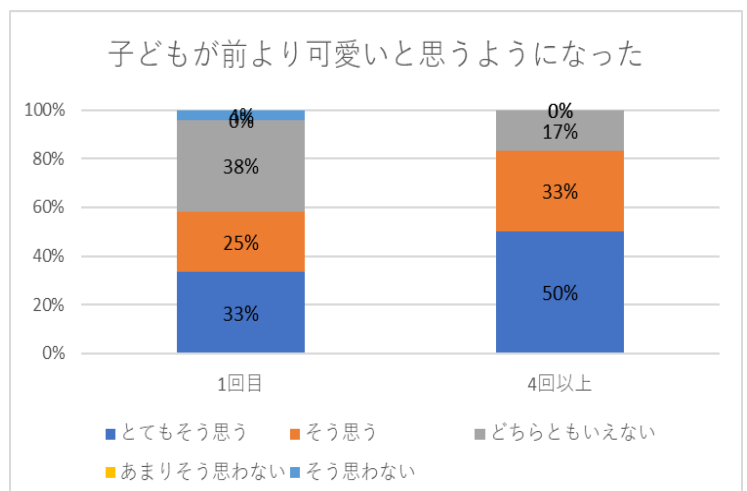
とてもそう思う 33%→50%

そう思う 25%→33%

両方で 58%→83%

結果：愛着形成が促進されている

(図 5) 愛着



■ 触れ合い時間

とてもそう思う 63%→75%

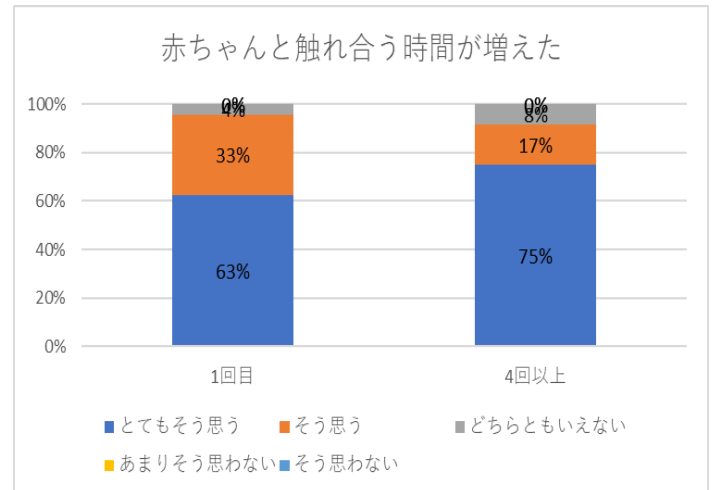
そう思う 33%→17%

両方で 96%→92%

結果：微減となったが

「とてもそう思う」の割合
が増加した

(図 6) 触れ合い時間



■ リフレッシュできた

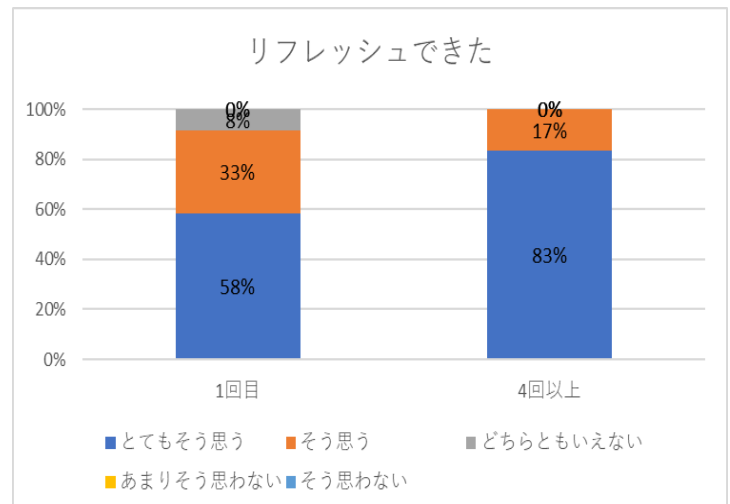
とてもそう思う 58%→83%

そう思う 33%→17%

両方 91%→100%

結果：即効性あり・最大の効果領域

(図 7) リフレッシュ



③ 家庭への影響：継続による“社会的変化”

■ 家族の会話

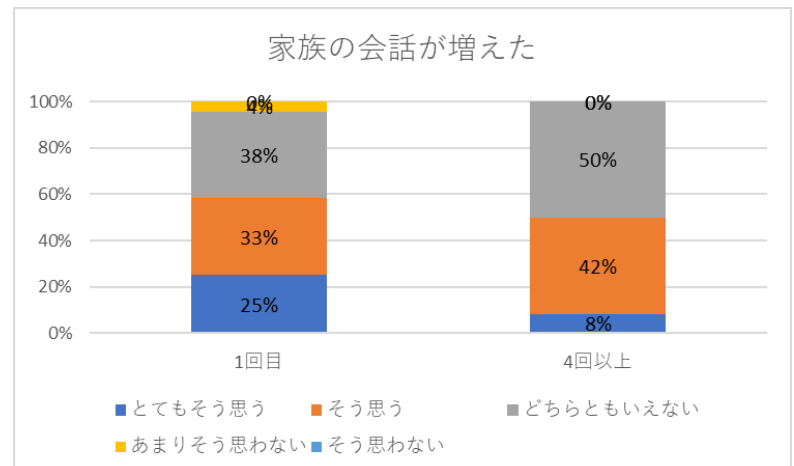
とてもそう思う 25%→8%

そう思う 33%→42%

両方 58%→50%

結果：減っている

(図 8) 家族の会話



④実践の特徴：継続しやすさ

■実施頻度

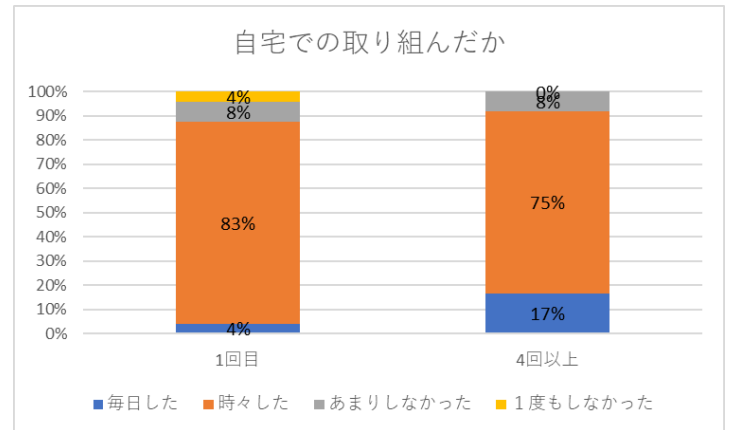
とてもそう思う 4%→17%

そう思う 83%→75%

両方で 87%→92%

結果：増加している

(図 9) 実施頻度



■タイミング

日中の触れ合い

寝る前 7%→13%

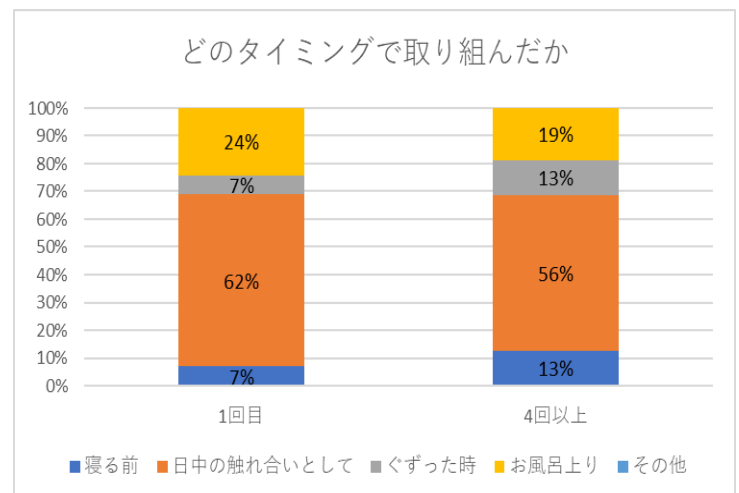
日中 62%→56%

ぐずったとき 7%→13%

お風呂上り 24%→19%

結果：一番多いのは日中
いろんなところで
ぐずった時が増えている

(図 10) タイミング



4, 結果。考察

① 身体面の継続による質的变化

図 1 睡眠とてもそう思うとそう思うでは 68% から 90% と改善がみられた

図 2 ぐずりは全体的にはあまり変わりがなかったが、「とてもそう思う」の割合が回数を重ねることで増えた

図 3 全体的には大きな変化は見られなかったが改善傾向にある

図 4 運動機能 54% から 84% と良くなっている

② ママの心理の継続による心理的变化

図 5 愛着形成 58% → 83% と、とても良い

図 6 ふれあい時間 両方とも 96% 92% と、とても良い

図 7 リフレッシュ 両方とも 91% から 100% と良い

③ 家族への影響は継続による社会的変化について

図8 家族の会話あまり影響がない

④ 実践の特徴 継続のしやすさ

図9 実施頻度 両方では87%から92%とし易いとなっている

図10 タイミング

寝る前 7%→13%

日中 62%→56%

ぐずったとき 7%→13%

お風呂上り 24%→19%

結果：一番多いのは日中いろんなところでした

また「寝る前」や「ぐずった時」が増えた

「ぐずりが減った」とする回答が、回を重ねるごとに「とてもそう思う」とする割合が増えたことと、実践するタイミングの「ぐずった時にする」割合が回を重ねるごとに増えている。このことから「わらべうたベビーマッサージ」が回を重ねるごとに母親の日常に浸透し「ぐずった時」の対処法として選択肢の中に増えていることが分かった。

またタイミングについてはお風呂の後とか寝る前とかを予測しておりましたが、意外に日中いろんなところでしていることがわかりました。

日中は子供と二人きりになる時間帯ですので、じっくりとかかわることができたのか？ その時間しかないのか、わかりませんが 日中のかかわりが多いことについてはこれからの指導に生かしていきたいと思います。

また家庭の影響の中では結果として減少傾向にあったが、これは「わらべうたベビーマッサージ」への参加が母親にとって母子との関係構築ととらえ、家族への共有や影響に思考が向いていないことがわかった。しかしここは教室での声掛けを工夫することで変化が見られるのではないかと推測される。

他のすべてのデーターにおいては良好な結果があり、わらべうたベビーマッサージをすることで良い効果が表れることは予測通りの結果となりました。

5、まとめ

ベビーマッサージ教室に参加した母親たちは感想に、「自分の子どもとの関りを見つめなおすきっかけにもなりました。」「他のママとの交流も毎回楽しみになりました。」「子どもと向き合えて私がリフレッシュすることができました。」など、ベビーマッサージの手技を学んだことより、教室に参加したことでリフレッシュしたり、仲間に出会い、共感し合えた喜びを感じている内容を多くみられた。これは、本教室の目的である「親子のコミュニケーションのきっかけを作ること」、「リラックスできて母親同士が子育ての悩みや不安を語り合えるような、共感的に交流しあえる場をつくること」と一致しており、ベビーマッサージ教室の意義の一つと考える。結果としても継続するほどにその効果も高まることがわかった。

子どもは可愛いけれど、二人きりの時間が長いと息抜きが必要な時もある。そんな気持ちの一翼を担うものとして「わらべうたベビーマッサージ」が期待に沿えるものであると感じた。

また今回の結果から継続的に支援していくことの大切さも感じました。わらべうたベビーマッサージにおいて体験会でも効果があるけれども継続することによりより身体的側面や社会的側面や母親の心理的側面が一層の効果が継続発揮されることを思うと、継続的支援の必要性を感じました、「小さいときにかかわった10分は大人にとっては何年分にも匹敵する」という言葉があるように、継続的支援をしていくことの大切さを改めて感じました。

また、今回アンケートをとってみたことで自分の教室を客観的に見つめなおすきっかけになり、気づきや改善点もみられたので今後の教室運営にいかしてよりわらべうたベビーマッサージの良さを伝えていきたいと思います。

【参考文献】

飯島梢、井上みゆき「日本におけるベビーマッサージの効果に関する文献レビュー」

細井香「ベビーマッサージ教室の実践とその効果」

三谷朋美、田中マキ子、長坂祐二「ベビーマッサージが父親・母親の心理的側面・発達側面に及ぼす影響について関する文献レビューの一考案」

【わらべうたベビーマッサージ教室 アンケート(参加後)】									
このたびは「ベビーマッサージ教室」にご参加いただき、誠にありがとうございます。									
このアンケートは、初めて教室参加後に変化がみられたか、また複数回参加された方の中でその気持ちや行動に変化がみられたか調査し、親子の絆づくりに「わらべうたベビーマッサージ」がよい影響を与えることができる可能性を知るための調査をさせていただきます。									
お手数をおかけいたしますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。									
■ 基本情報									
1. お子さまの月齢： 歳 ヶ月									
2. 参加回数： ☐ 初めて ☐ 4回以上									
■ ベビーマッサージを受けての変化について									
1. 参加前と比べて、お子さまの様子に変化はありましたか？(複数回答可)									
☐ よく眠るようになった		【とても思う / そう思う / どちらともいえない / あまりそう思わない / そう思わない】							
☐ ぐずりが減った		【とても思う / そう思う / どちらともいえない / あまりそう思わない / そう思わない】							
☐ 便通がよくなった		【とても思う / そう思う / どちらともいえない / あまりそう思わない / そう思わない】							
☐ 運動機能が上がった		【とても思う / そう思う / どちらともいえない / あまりそう思わない / そう思わない】							
☐ その他：									
2. ママの気持ちに変化はありましたか？(複数回答可)									
☐ 子どもが前より可愛いと思うようになった		【とても思う / そう思う / どちらともいえない / あまりそう思わない / そう思わない】							
☐ 赤ちゃんに触れ合う時間が増えた		【とても思う / そう思う / どちらともいえない / あまりそう思わない / そう思わない】							
☐ リフレッシュできた		【とても思う / そう思う / どちらともいえない / あまりそう思わない / そう思わない】							
☐ 家族の会話が増えた		【とても思う / そう思う / どちらともいえない / あまりそう思わない / そう思わない】							
☐ その他：									
■ 自宅での取り組みについて									
3. わらべうたベビーマッサージ教室参加後の自宅での取り組み									
毎日した / 時々した / あまりしなかった / 1度もしなかった									
4. 上記設問で1度以上取り組んだ方にお伺いします。									
どのタイミングで取り組みましたか？									
寝る前 / 日中のふれあいとして / ぐずった時 / お風呂あがり / その他									
■お教室に参加したご感想をお願いいたします。(自由記述)									
(悩みが解消されたこと ・ 気持ちの変化 ・ 他のベビーマッサージとの違い などございましたら)									
このたびは、アンケートにご協力いただき誠にありがとうございました。皆さまのご回答は、研究の貴重な資料として大切に活用させていただきます。									