



特定非営利活動法人 わらべうたベビーマッサージ研究会 のご案内

わらべうたベビーマッサージとは？

わらべうたベビーマッサージは

独自のわらべうたを歌いながらのベビーマッサージを通して親子の絆を深めていく育児法です。

赤ちゃんは母親の胎内にいるときから母親の心臓の音や声を聞きながら成長します。ですから赤ちゃんはみんな母親の声が大好き！その歌声を聴きながらのベビーマッサージには赤ちゃんの体調を整え、丈夫にするだけでなく心も育てます。

また、スキンシップには母親にとってもイライラ回避に一役買ってくれます。

ほかのベビーマッサージとどこが違うの？

歌を添えたベビーマッサージはメディアの影響もあり最近増えてきましたが、

私共「NPO法人わらべうたベビーマッサージ研究会」のわらべうたは日本古来からのわらべうたをそのまま使うのではなくオリジナルです。

古来のわらべうたにある音域やリズムはそのままにとっても耳障りのいい覚えやすい曲を作成し、そこに手技をわかりやすい歌詞にしてお歌にしました。

ですから、マッサージされる赤ちゃんだけではなく、母親や周りの家族にも覚えやすくおうちでも楽しく続けられるのです。

また、歌を添えたベビーマッサージは赤ちゃんの体調管理や健康向上以外に親子の心の絆を育て穏やかな育児生活を支えます。

わらべうたベビーマッサージの効果

信頼感がうまれます

自分自身の存在に対する信頼感

周りの人に対する信頼感

「愛情ホルモン：オキシトシン」の分泌が促されるため、

- 1) 子どもの成長が促される
- 2) 親子の愛情が深まる
- 3) リラックス効果がある
- 4) 社会性が高まる

運動機能が高まります

全身に刺激を与えることで脳の発達を促し、運動神経をはじめとするさまざまな器官を発達させることにつながります。また、それにともなって身体感覚も養われます。

音感・知能を育てます

肌に触れると感情や行動をコントロールしている前頭葉が刺激されるため、好奇心が生まれて記憶力もアップします。また、わらべうたを聞くことで小さな頃にしか育たない絶対音感や集中力、自己表現力を身につけていきます。

自立心が育ちます

子どもの甘えたい欲求が満たされ、自信をもてるようになります。

子どもの異変に気がつくようになります

普段から密に接していることで、肌から伝わってくる子どもの細かな様子に気づくようになります。

産後ストレスの緩和

出産後の母親は自分自身の身体的変化やホルモンバランスの崩れによる精神的変化のほか社会的変化、環境の変化によって多大なストレスを抱えることとなりますが、子どもとのスキンシップによって分泌されるオキシトシンの作用もあり、愛情が育まれ、ストレスが軽減されます。

わらべうたベビーマッサージの応用

妊娠と気づいたら胎教マッサージ~~~~産後もママの体の癒す産後マッサージ

わらべうた胎教産後マッサージ

わらべうたベビーマッサージ

わらべうた親子ダンスキッズ編

生後1ヶ月～

わらべうた親子ダンス（ベビー編）

歩けるようになってから

首がすわってから～できるところまで

わらべうた胎教産後マッサージの効果

赤ちゃんがお腹の中にいる頃からわらべうたベビーマッサージの歌を聞くことで、生まれた後スムーズな子育てを応援します。そして、胎教効果と一般的な妊娠トラブル防止（むくみ・便秘予防）や妊娠線予防、安産体操、母乳育児へのすすめもあります。産後ママにもおすすめです。

わらべうた親子ダンスの効果

ベビー編はベビーマッサージを初めて行なうには、じっとしてくれないハイハイ以上の赤ちゃんや、ベビーマッサージからのステップアップとしての親子のふれあいを増やす手段として、また、ママの産後の骨盤引き締めとダイエットにもオススメです。

キッズ編は子どもの興味をそそるワクワク体験と親子のスキンシップを促します。子どもの心の栄養補給を幼児期以降も簡単に続けられます。



わらべうたキッズマッサージ

わらべうたベビーマッサージの延長線でお使いください



わらべうたオリジナル手遊び

わらべうたベビーマッサージのオリジナル手遊びです



わらべうたベビーマッサージ研究会の活動

設立趣旨

わらべうたベビーマッサージ研究会は、全国の助産師及び保育士及び広く地域住民に対し、子育てに関する事業を行い、地域における子育て不安や密着育児、いじめ防止のための一つの手段として、わらべうたをうたいながら胎児の時からマッサージして赤ちゃんとのスキンシップを図ることによって、子育て不安等を減らすことを目的としており、わらべうたベビーマッサージの技術の伝承、育成、質的向上や地域における子供の健全育成を推進、もって社会教育に寄与することを目指している団体です。

事業

教室展開

全国各地でわらべうたベビーマッサージ、胎教マッサージ、わらべうた親子ダンスの手遊び教室を展開しています。産院や小児科、保育園、児童館、カルチャーセンター、企業などでわらべうたベビーマッサージ研究会の認定インストラクターがレッスンします。

また、市町村等で一部の公的機関から子育て支援の一環としてわらべうたベビーマッサージ教室を導入されているところもあり、当研究会のインストラクターもお手伝いさせていただいています。

インストラクターへの支援

インストラクターの研究活動支援や教室の開設アドバイス等の支援をおこなっています。

インストラクターの育成

全国各地はもちろん、海外においても、わらべうたベビーマッサージのインストラクター育成とその技術向上のための講習会を行っています。2014年より胎教産後マッサージ、わらべうた親子ダンス、キッズマッサージ。手遊びへ幅を広げました。

2012年9月現在で国内3200名以上が養成講習会を合格し、インストラクターとして活躍しています。

わらべうたベビーマッサージの啓発活動

研究会発行の会誌、ホームページ、facebook、mixiなどのweb上や店舗等の体験会など、会員のみならず、広く世間への情報提供、交流の機会を提供しています。

またチャリティなどの支援活動もおこなっています。

理事長ご紹介

ごあいさつ



私は長年、ベビーマッサージ教室を開いていますが、黙々とマッサージをしている母親を見て「楽しく歌ったり、赤ちゃんに語りかけながらマッサージができないだろうか」と以前より考えていました。そんなときにわらべうたに出会いました。

昔はわらべうたを歌い、語りかけ赤ちゃんを育てていました。ベビーマッサージという言葉ではなくても赤ちゃんをなでたり、あやしたりするときお母さんは歌を歌っていたのです。

「わらべうたベビーマッサージ」は、こうした日本の伝統に基づきながら赤ちゃんの大好きなスキンシップやマッサージを楽しむことができるものです。世間では、いじめや非行、暴力などの問題が騒がれていますが、親子の絆が弱まり、愛情をもって子どもを育てるといふ家庭の力が失われつつあることが、その根底にあると考えています。

「わらべうたベビーマッサージ」は必ず赤ちゃんにたくさんの愛情を注ぎ、強い親子の絆を深めてもらえるきっかけになります。是非普及活動にご協力ください。よろしく申し上げます。

プロフィール

氏名：奥田朱美（おくだあけみ）

<略歴>

聖バルナバ助産婦学院を卒業

天理よろづ相談所病院勤務7年

天理市立病院勤務6年

平成元年 櫛本助産所をはじめる
奈良県市の母親教室講師10年勤める
辻医院の母親教室講師10年勤める
天理市妊産婦新生児訪問指導員

平成8年 バーチャルホスピタル参加
田北看護学校講師
日本助産婦会奈良県支部保健指導部部長

平成9年 日本助産婦会奈良県支部理事
インターネットに母乳に関するホームページを掲載

平成10年 ロンドンのセントジョーンズエリザベスホスピタル研修
日本助産婦会奈良県支部理事

平成11年 日本助産婦会奈良県支部役員
田北看護学校講師
奈良県臍帯血バンクボランティアの会立ち上げる

平成12年 1月 あかね助産院開業
天理看護学校実習場所に指定される

平成13年 田北看護学校非常勤講師

平成15年 阪奈中央病院看護専門学校講師
7月 医学書院「助産婦雑誌」あかね助産院開業記 掲載
10月 悠飛社より「ぬくもりのあるお産を求めて」
風薫る助産院の窓 から 出版

平成17年 天理助産婦学校講師の実習場所に指定される

平成21年 7月「わらべうたベビーマッサージCD付き絵本」
現代図書より出版

わらべうたベビーマッサージブログを開始

平成23年 2月北海道にあかね助産院を立ち上げる 保健指導のみ
2月わらべうたベビーマッサージホームページ立ち上げる

<取材経歴>

主要・地方新聞、育児雑誌、NHKテレビ等多数

<著書>「ぬくもりのあるお産をもとめて」悠飛社

「わらべうたベビーマッサージ」CD付き絵本 現代図書

わらべうたベビーマッサージ教室 体験イベントの開催

わらべうたベビーマッサージを活用して集客イベントを実施

公共の施設等の子育て支援イベントの他に、カルチャーセンター、ベビーマッサージの専門店・百貨店・住宅展示場などでの集客イベントとして、わらべうたベビーマッサージ体験会を実施できます。ベビーマッサージは生後1ヶ月頃からでき、お子様の年齢上限はありませんので、小さなお子様から未就園児くらいの親子を集客できるイベントです。また、アトピーなどの皮膚疾患をお持ちのお子様にも配慮してはじめてする体験会ではオイルを使用せずに行えるので安心です。親子10～20組程度の小規模イベントがメインですが、是非お店のプロモーションイベントとしてご活用ください。

イベント内容の一例

1. ごあいさつ
2. わらべうたベビーマッサージってなんだろう（ママ向けの講演）
3. 手遊び歌（ママ・赤ちゃん対象）
4. わらべうたベビーマッサージのメリット（ママ向け講義）
5. 手技の指導（ママ向けの講義）
6. 実際にわらべうたベビーマッサージをしてみましよう（ママ・赤ちゃん対象）
7. ごあいさつ



●左記の内容で30分程度です。イベント時間は店舗様のニーズに合わせてご相談させていただきます。

胎教産後マッサージ教室、わらべうた親子ダンス室

わらべうたキッズマッサージ、手遊び

マタニティイベントから

❖**若いご家族向け**として、公共の施設等のイベントの他に、カルチャーセンター、ベビーの専門店・百貨店・住宅展示場などでの集客イベントとして、わらべうた胎教産後マッサージやわらべうた親子ダンス（ベビー向け、キッズ向け共）体験会を実施できます。

胎教産後マッサージは妊娠と気づいた時からでき、出産後生後1ヶ月からはわらべうたベビーマッサージ、。首が据わった赤ちゃんはベビーマッサージと併用して親子ダンス（ベビー編）、うろうろして落ち着かなくなってきた赤ちゃん～未就園児はわらべうたキッズマッサージ、わらべうた親子ダンス（キッズ編）を使用し、幅広く集客できます。

10～20組程度の小規模イベントがメインですが、わらべうたベビーマッサージ同様にお店や施設の 프로모ションイベントとしてご活用いただけます。

イベント内容の一例

1. ごあいさつ
2. わらべうたベビーマッサージ・わらべうた親子ダンスってなんだろう （保護者向けの講演）
3. 手遊び歌 （保護者・被施術者対象）
4. わらべうたベビーマッサージ・親子ダンスのメリット（保護者向け講義）
5. 手技の指導（保護者向けの講義）
6. 施術の実践講座（保護者・被施術者対象）
7. ごあいさつ

●左記の内容で30分程度です。イベント時間は店舗様のニーズに合わせてご相談させていただきます。

お問合せ

特定非営利活動法人 わらべうたベビーマッサージ研究会
(NPO Warabe Uta Baby Massage Association)

〒081-0204 北海道河東郡鹿追町笹川北9-10-5
(あかね助産院 内)

ホームページ：<http://www.jyosansi.com/warabeuta>

TEL：080-5711-3811

FAX：専用011-351-1630

e-mail: akaneppp@gmail.com