

# 「幼児期・児童期へのわらべうたベビーマッサージ」

齋藤 智栄美

## 1、はじめに

核家族、共働きによる家族共有の時間の減少、幼児虐待、家族の絆が薄れている昨今。そんな世の中だからこそ親子間でのスキンシップが重要視され、ベビーマッサージや親子ヨガ、ベビーダンス、ベビーサインなど親子間でふれあえる方法があり、母親の好みでそれぞれの教室やサークルなどに参加し、スキンシップを楽しんでいる。

私の娘（5歳）が発熱し眠れない時、わらべ歌を歌いながら背中を撫でてあげると「気持ち良い～」と言いながら眠りについてくれた。わらべ歌とマッサージって子供に良いのでは？と思っていた頃、あるテレビ番組で“わらべうたベビーマッサージ”の存在を知りこれだ！と直感した私はインストラクターとなり、わらべうたベビーマッサージ教室を開講した。

ベビーマッサージでは、乳幼児期に多くは限られており、少し成長しハイハイする頃から幼児期の子供達は、他に興味が発達してくるのか、逃げたりして出来ないと聞いている。しかし、わらべうたベビーマッサージでは、幼児期や児童期になっても、乳幼児期からわらべうたベビーマッサージを受けた子供達は出来ると聞いている。

また、1才を過ぎると子供の方から「マッサージして」と言ってくると聞いている。そこで幼児期や児童期（3歳～8歳）の子供を対象に本当に出来るのか検証する。

又「児童虐待」、虐待児の年齢分布の調査（東京社会保健局児童相談所 児童虐待の実態）によると、4歳児を頂点とし2歳～8歳までの児童が多く、虐待全体の6割弱がこの年代に集中している。そのため対象を3歳～8歳までとして、わらべうたベビーマッサージのリラックス効果、歌無しベビーマッサージとわらべうたベビーマッサージの比較、子供へのスキンシップ効果、母親へのスキンシップ効果等、調査し面白い結果がでましたのでここで報告する。

## 2、調査の概要

調査期間 平成24年2月10日～平成24年8月31日

調査対象 3歳～8歳までの親子

わらべうたベビーマッサージは初めての人 69組

ベビーマッサージ経験者 不明

初めから寝てくれなかった子供、途中から出来なかった子供については調査

に含まない（2人）

#### 調査方法

- 手順 ① わらべ歌遊び 「一本橋こちょこちょ」「ずいずいずっころばし」  
（調査の雰囲気をもたためるために行った）
- ② バスタオルを敷き、その上に服を着たまま寝てもらう  
（裸は恥ずかしい子供もいると思い、服の上からマッサージすることにした）  
（赤ちゃんの集中力は10分と聞いている為、10分以内で終了する様に「せーなかせなか」「おーなかおなか」「体操」「顔」「ブランコ」以下を省き、足から始めた）
- ② 手技を説明する  
指導者は説明しながら足の歌なしマッサージをしてもらう
- ③ 歌とマッサージの関係を説明して、CDに合わせて足のわらべうたベビーマッサージをする。その後聞き取り調査  
（3歳から8歳の場合、太ももから足先までをマッサージした）

以下同じような手順で行った

- ④ 歌なし「足の指・足の裏」→ 歌あり「足の指・足の裏」→ 聞き取り調査
- ⑤ 歌なし「お腹・胸・両手」→ 歌あり「お腹・胸・両手」→ 聞き取り調査  
（胸から両手にかけて脇の下は「くすぐったくて出来ない」と思ったので、そこはあえてしっかりとするには話していない）
- ⑥ 歌なし「手の指・手のひら」→ 歌あり「手の指・手のひら」→ 聞き取り調査
- ⑦ 歌なし「背中」→ 歌あり「背中」→ 聞き取り調査

#### 聞き取りの仕方

一人ずつ指導者が子供に質問して指導者がアンケートに記入した  
最後に母親に感想を書いてもらった  
調査用紙は最後に添付します

### 3、結果

<マッサージ出来た、出来ない>

69人中 2人がウロウロして出来なかった

<質問1> 子供への質問 わらべうたベビーマッサージのリラックス効果

今マッサージした所はどう感じたかな？

「気持ちが良い」、「くすぐりたい」、「どちらでもない」から選んでみてね。

	気持ちが良い	くすぐったい	どちらでもない
足	79.1% (53人/67人中)	14.9% (10人/67人中)	6.0% (4人/67人中)
足の指・足の裏	64.2% (43人/67人中)	28.3% (19人/67人中)	7.5% (5人/67人中)
お腹・胸・両手	56.7% (38人/67人中)	20.9% (14人/67人中)	22.4% (15人/67人中)
手の指・手のひら	80.6% (54人/67人中)	7.5% (5人/67人中)	11.9% (8人/67人中)
背中	95.5% (64人/67人中)	1.5% (1人/67人中)	3.0% (2人/67人中)

<質問2> 子供への質問 歌無しベビーマッサージとわらべうたベビーマッサージの比較

歌なしのマッサージとわらべうたを歌いながらのマッサージはどちらが良かったと感じたかな？

わらべ歌がある方が良い	80.6%	(54人/67人中)
わらべ歌がない方が良い	6.0%	(4人/67人中)
どちらでも良い	13.4%	(9人/67人中)

<質問3> 子供への質問 子供へのスキンシップ効果

お母さんと遊んだり、マッサージしてもらったのは楽しかったかな？  
またしてもらいたい？

楽しかった	97.0%	(65人/67人中)
いいえ	3.0%	(2人/67人中)
	理由：2人ともくすぐったいから	
またしてもらいたい	82.1%	(55人/67人中)
どちらでも良い	17.9%	(12人/67人中)

<質問4> 母親への質問 母親へのスキンシップ効果

お子さんとのわらべ歌遊びやわらべうたベビーマッサージによるスキンシップは楽しかったですか？

またしてあげたいですか？

スキンシップは楽しかった 100.0% (67人/67人中)

またしてあげたい 79.1% (53人/67人中)

時間があればしてあげたい 19.4% (13人/67人中)

いいえ 1.5% (1人/67人中)

<質問5> お母様へ よろしければご感想のご記入をお願いします。

- ・こんなに気持ち良いと思ってくれるなら、赤ちゃんの頃にしてあげればよかった。
- ・赤ちゃんに手がかかり、なかなか上の子供とのスキンシップをする時間や機会がありませんでした。背中や手もこんなに大きくなって…と今回のスキンシップで上の子たちの成長を改めて感じました。
- ・一人前の様に話せる娘にイラッとすることがあっても、まだまだ小さい体で精一杯生きているんだなあと思い直すことができた今回のマッサージ。まだこれからもマッサージを通してのスキンシップが大切だとつくづく思います。歌に合わせて楽しくできるのが良いと思います。
- ・上の子は成長痛でよく足が痛いと言います。足の甲から足首、くるぶしの辺りが特に痛いようで、赤ちゃんの頃にしていたベビーマッサージをしてあげると安心するのか痛みが和らぐと言ってくれます。マッサージを通して子供の体に触れ、体の成長にも気付くことが出来るし、怪我やあざが無いかなど発見することが出来るのではないかと思います。
- ・マッサージしていると親子でお互いにほっとしました。これからマッサージでスキンシップをはかっていこうと思います。
- ・楽しく子供とスキンシップをさせて頂きました。ふだんもう甘えることも少なくなった小学生の姉も「気持ちいい〜♪」と喜んでいましたし、マッサージだと照れや恥ずかしさも無くなり、気軽にスキンシップをとることができる良い方法だと思います。
- ・全体的にどこをさわってもくすぐったがりケタケタと笑っていました。けれど、親子でスキンシップすることが楽しい様でくすぐったいながらも嫌がる事はありませんでした。

(回答者34名中より抜粋)

#### 4、考察

1、歌無しベビーマッサージは乳児期しか殆ど行なわれていないと聞いているが、わらべうたベビーマッサージは乳幼児期同様、幼児期や児童期の子供にもさせてもらった。

わらべうたベビーマッサージは少し大きくなっても出来ると言う説がここで証明されたと思う。ただ歌なしベビーマッサージについては、今回の調査ではその部位毎に歌なし、歌有りとの手順で行ったので、歌無しでのベビーマッサージについては、再度調査する必要がある。

#### 2、＜質問1＞ 子供への質問

わらべうたベビーマッサージのリラックス効果

リラックスを気持ち良いと表現したと考えてリラックス効果を見た。

足 79.1%、手の指・手のひら 80.6%、背中 95.5%に気持ち良いと表現している。

足の指・足の裏 64.2%、お腹・胸・両手 56.7%と少し低い。

これについて、足の裏や脇の所など 28.3%と 20.9%が「くすぐったい」と感じたとなっているので、子供へのマッサージにおいては「くすぐったい」を考慮して行う必要がある。足の裏などは適度の圧力が必要であるし、胸などもリラックス出来るような姿勢や脇の下を避けるなどが必要である。

ただ、子供にとって「くすぐったい」ということは、親子のスキンシップの一つでもあるので、それが良い時とそうでない時があるので、その時を選ぶ必要を感じる。

それはマッサージ中に笑い転がっている子供も、逃げる事無く最後までさせてくれたことから言える。

#### 3、＜質問2＞ 子供への質問

歌無しベビーマッサージとわらべうたベビーマッサージの比較

歌無しと歌有りの反応を見た。

歌なしよりも歌有りの方が 80.6%が良いと感じたとある。

子供にとって歌が有る方が良いみたいだが、今回の手順方法では、それが確かに歌が有る方が良いという結果とは言えない。

それは、歌無しで足から背中まで終わらせて、歌有りを足から背中まで終わらせる。その後聞き取り調査をする方法ではっきりとしたデータが出ると思う。次回調査する必要がある。

#### 4、＜質問3＞ 子供への質問

子供へのスキンシップ効果

楽しかった、またしてもらいたいと感じた事をスキンシップの効果があったとした。

今回楽しかった 97.0%、またしてもらいたい 82.1%と高い値で楽しんでもらった。

これをスキンシップ効果があったと考える。

## 5. <質問4> 母親への質問

### 母親へのスキンシップ効果

楽しかった、またしてあげたいと感じた事をスキンシップ効果があったとした。

今回楽しかった100%、またしてあげたいは98.5%（時間があればしてあげたい含む）だった。

これでスキンシップ効果があったと考える。

子供と母親のアンケート調査がほぼ同じなのを見ると、子供への聞き取り調査の時に「またしてもらいたいですか」という言葉は子供を誘導したのではないか。子供にだけこっそりと聞き取れば良かったと考える。

しかし97.0%以上の親子が楽しかったと答えていることは、親子共々にスキンシップ効果があったのではないかと思う。

それは母親の感想の中に、

- ・赤ちゃんの頃からしてあげれば良かった
- ・マッサージによるスキンシップが大切
- ・親子でほっとした
- ・楽しく子供とスキンシップがとれた

等の感想からうかがえる。

## 5. まとめ

今回の調査で、わらべうたベビーマッサージは、幼児期や児童期の子供にも出来ることが分かった。そして、マッサージによる心と身体のリラックス効果、母親との絆を深めるスキンシップ効果は、幼児期や児童期の子供にも有効であることが分かった。また、その効果は、子供のみならずマッサージしている母親にも、同様の効果があることも分かった。ただ、調査方法にやや問題があるがおおむね効果があったと思う。

「一度スキンシップの楽しさを知ると、子供の方からスキンシップを求める様になり…それを受け入れているうちに子供の情緒が安定していく」（平井信義著1999「スキンシップで心が育つ」P130） 調査実施の後日、「帰宅後、子供が歌を覚えていたので一緒に歌いながらマッサージしました」「ママ、コロコロピっしてと娘が言ってきたのでしてあげました」「マッサージが気に入ったようで、お風呂でするのが日課になりました」等の嬉しい報告が寄せられた。これは、わらべうたベビーマッサージで、子供がスキンシップの楽しさを得たことが証明されたと言える。それを継続することで、より一層子供の情緒が安定することに期待がもてる。

調査をしていて一番印象に残ったのは、親子の楽しそうな沢山の笑顔とあたたかい雰囲気である。この光景は、私が主宰するわらべうたベビーマッサージ教室と同じであった。調査後のアンケートにも「子供が笑うと私も笑顔になります」「親子共にリラックスできとても癒される時間でした」「優しい気分になりました」とあり、母親の情緒が安定することも分かった。

このわらべうたベビーマッサージは、歌うことで親子を楽しませ、笑顔にし、情緒が安定する“親子の癒しの空間”を作り出す魅力的なスキンシップ法だと思う。

幼児期は、初めて親離れしていく時期で不安を感じたり、学童期は、新しい環境での学校生活や学習がスタートし、忍耐や緊張する場面が増えてくる。大人が想像する以上に子供達の心理は変化し、ストレスを抱えていると思う。そんな子供達の心を癒すのが、家族という居場所、家族とのコミュニケーションではないだろうか。特に母親とのスキンシップは、子供の人格形成の核となる非常に重要な役割を担っていると思う。

わらべうたベビーマッサージで、家庭の笑顔が増え、親子愛、家族愛、絆を深めて欲しいと強く願ってやまない。

最後に、奥田先生にはこの度この様な発表の機会とご指導を頂き、心から感謝申し上げます。

## 「幼児期・児童期へのわらべうたベビーマッサージ」 聞き取り調査アンケート

年齢      才

わらべうた遊び 「一本橋こちょこちょ」 「ずいずいずっころばし」

### <質問1> 子供への質問

今マッサージした所はどう感じたかな？

「気持ちが良い」、「くすぐったい」、「どちらでもない」から選んでみてね。

- |   |          |       |        |         |
|---|----------|-------|--------|---------|
| ① | 足        | 気持ち良い | くすぐったい | どちらでもない |
| ② | 足の指、足の裏  | 気持ち良い | くすぐったい | どちらでもない |
| ③ | お腹、胸、両手  | 気持ち良い | くすぐったい | どちらでもない |
| ④ | 手の指、手のひら | 気持ち良い | くすぐったい | どちらでもない |
| ⑤ | 背中       | 気持ち良い | くすぐったい | どちらでもない |

<質問2> 子供への質問

歌なしのマッサージとわらべうたを歌いながらのマッサージはどちらが良かったと感じたかな？

歌ありがたい          歌なしが良い          その他（                                  ）

<質問3> 子供への質問

お母さんと遊んだり、マッサージしてもらったのは楽しかったかな？ またしてもらいた  
い？

はい（楽しかった）                                  いいえ                                  その他（                                  ）

はい（またしてもらいたい）                                  いいえ                                  その他（                                  ）

<質問4> 母親への質問

お子さんとのわらべ歌遊びやわらべうたベビーマッサージによるスキンシップは楽しかった  
ですか？ またしてあげたいですか？

はい（楽しかった）                                  いいえ                                  その他（                                  ）

はい（またしてあげたい）                                  いいえ                                  その他（                                  ）

<質問5> お母様へ          よろしければご感想のご記入をお願いします。