

「きょうからイクメンジャー」連載コラム4

(次回は12/2の予定)



宇治木 敏子

▶ 4

これも最近よくパパから受ける相談の一つです。「仕事が長引いて、

く息を吸い、3秒間止めて、ゆっくり長く吐きます。息を吸う時、肩が上

がらないよう注意して3回繰り返します。次に、赤ちゃんに優しく声掛け。名前で呼びましょう。生後間もなくても、おなかにいた頃からパパやママの声は分かっています。「○○ちゃん、ただいま、一日どうだった

」。呼吸が整ったなら、子どもの額にそっと手を当てます。ゆっくり息を吐きながら、眉間の辺りから円を描くように手のひら全体で頭をなでてあげましょう。前頭葉は眠りのツボ。寝ていてもリラックスを促します。

寝ている子には

優しく声掛け 頭なでて

家に帰った時には子どもは寝ている。どうしたらいいの？」

「ご安心を。赤ちゃんが寝ていてもタッチはできます。実は、初心者の方には寝ている子どもへのマッサージがお勧めなんです。

まずは、子どもの寝顔を見ながら、自分の気持ちを落ち着ける「ヨーガの呼吸法」から始めましょう。肩の力を抜き、軽



イラスト・にしもとおさむ

寝ている子どもに触るのが不安なパパは、左手で子どもの手を握り、右手で頭をなでます。目を覚ましてしまっても泣かれることもありますが、そんな時は「泣いても大丈夫よ」という優しいママのサポートをよろしくお願ひします。とにかく1週間続けてください。必ずパパの自信につながり、マッサージが夜の日課になるでしょう。

(NPO法人日本タッチコミュニケーション協会 理事長 吳市)