

頭集
巻特

本覚寺の「おくりさん」が
地域の幸せに寄り添う

ベビーマッサージ教室 「ママのおてて」



四百年以上の歴史をもつ本覚寺では、年間行事以外に坐禅やヨガ、瞑想会などのさまざまな講座を催しています。
住職の妻「おくりさん」である大橋朋子さんが開催する
ベビーマッサージ教室「ママのおてて」は、
この地域の子育て家庭の心の拠りどころ。コロナ禍という時勢や、
育児に関するさまざまな不安を忘れてしまうほど、
赤ちゃんも親もみんなが笑顔になれる場所です。

癒しを求めて訪れやすい 開かれた場所を目指して

宗派にもよりますが、この地方では僧侶の居住する場所や台所を指す、くりを守る住職の妻を「おくりさん」と呼んできました。住職は表方、おくりは裏方を担い、おくりは施設の管理のほか、行事や葬儀・法要の準備、片付けなど、寺の運営が滞りなく進むように陰から支えてきたといえます。
竹ヶ鼻城主歴代の菩提寺として知られる本覚寺のおくり、大橋朋

子さんは3人の子どもを育てる現役ママ。毎日仕事や家事に追われながら、住職と共に「開かれた癒しのお寺」を目指して、講座に、イベントにと、寺の施設を開放しています。

大橋さん自ら主催するベビーマッサージ教室は、もつと若い世代の人たちに寺に訪れてほしいという思いで始めた催し。育児経験を振り返る心の余裕ができた30代後半に資格を取得し、2014年6月にスタート



ママのおてて
代表 大橋 朋子さん

これまでの生徒さんたちのご縁が続いていることがうれしいです。教室の活動を通じて、この地域の人々みんなの幸せにつなげたいと思います。歩けるようになったら、外遊びも取り入れた体験型の親子知育教室へ!

自宅でできる ベビーマッサージの 一例を紹介!

胸を開くマッサージ
呼吸が深くなり、よく眠るようになります。
夜泣き、たそがれ泣きに効果的!



を切りました。
今年で開講から7年、延べ150組以上の親子と関わり、初年度0歳だった赤ちゃんはもう小学1年生に。コロナ禍であっても、子育ての悩み相談に訪ねてくるかつての生徒たちは途切れず、親子でふらりと足を運べる場所となっています。

ベビーマッサージは、親子のスキンシップのひとつ。ママやパパが赤ちゃんの肌に直接触れて、手足の曲げ伸ばしなどを行います。最近では便秘や夜泣きの解消といった多くのメリットが認知され、注目が集まっています。

けれども実際参加した人に話を聞いてみると、ベビーマッサージを始めた理由は、「赤ちゃんとの接し方がわからなかった。育児で息が詰まりそうになった」などの不安や悩みがきっかけだと語ります。「私自身子どもたちが小さかった頃は、毎日がいっぱいいっぱい、視野や世界は狭まりがちでした。自らの経験を生かし、『みんな同じなんだ』『ひとりじゃないんだ』と、その時々々に安心して心を許してもらえる存在でありたいと思っています」

参加人数は多くても8組に限定。さらに参加者が教室に集中できるように、保育士資格を有する子育てのベテランママがアシスタ

ントとして加わり、赤ちゃんの世話をサポートしています。「心身ともにゆっくりできて癒される」「少人数での開催なので、コロナ禍でも安心」と好評です。

「泣いてばかりだった子どもがすっかり慣れて、お友達と遊べるようになった」と我が子の成長を喜ぶ人も。「手や指から子どもの体調や気持ち、親子の絆を感じ取れるようになりました」。親としての成長を実感できたママもいて、自信や心のゆとりが生まれたと喜ばれています。

もちろん元気に動き回る子や、眠くなってぐずりだす子もいますが、大橋さんは参加者たちに「上手いかななくても自分を責めないで。今日ここに来られたことや、一緒に過ごせただけでも充分なんだよ。自分自身をほめてあげようね」と伝えていきます。少しでも前進しようとする親のがんばりや、親子の心の安定と成長を見逃さない姿勢が、信頼に繋がっているようです。

健やかな子どもの成長は親の意識や心次第

コロナ禍における育児は、子育て家庭のさらなる孤立が問題視されています。「乳児期の接し方がその後の健やかな心身の成長を左右することは、どんな時勢であっても変わりません」と大橋さん。「母親の意識や心持ちを変えることが一番大切」と明かします。



アシスタント
浅野 弓子さん

教室以外でもママたちがつながり、子育てをみんなで楽しめる仲間ができるようになります。6月は七夕まつりの短冊づくりを予定。一緒に作ってみませんか



教室はまず、心と体をほくすところから。産後や育児による肩こり・腰痛、骨盤周りの疲れ、むくみの解消などに役立つフレクノロジーやストレッチ、瞑想も

Information ベビーマッサージ教室「ママのおてて」

場所／曹洞宗 本覚寺
教室は月に一回、90分。
0歳～未就園児のいる親子対象で
定員7～8組。出張OK!
☎058-391-5453
✉info@mamano-otete.com

5月は26日に開催予定!
教室のスケジュールは
こちらから▶▶▶

ひ話しに来てください」と笑顔で呼びかけます。

教室の最後は、背景や小物で飾り付けた上に子どもを寝かせ、一枚の写真に見立てて撮影する「おひるねアート」の撮影会。マッサージが気持ち良くて、ぐっすり眠りについてしまった赤ちゃんもいました。すやすやと寝息を立てる愛くるしい寝顔を見ていると、「どんな夢をみているのかな」と思いがめぐり、あたたかたかた幸せな気持ちになりました。

ホッと一息つく時間は、誰にとっても必要なもの。ママとパパが笑顔になれば、きっと子どもも笑顔になるはず。癒しを求めて、ぜひ一度足を運んでみては。



「とんとんぱー」など、赤ちゃんが好きな抑揚のある言葉の調子に合わせてマッサージすると、うれしそうに笑います