

いつも地域とあなたのために  
JAにいがた南蒲広報誌

2011

11

vol.  
130

# なんかんライフ

特集

## とったぞおー!!

第9回子ども生き生き農業体験  
第3弾稲刈り体験レポート!


営農情報

南蒲コシ一等米66.9%  
23年産米の検査・品質概況／23年産米検査実績(個袋)



あなたもわたしも



 JAにいがた南蒲  
[www.ja-niigatanankan.or.jp](http://www.ja-niigatanankan.or.jp)

“南蒲産”のおいしさをもっと。



# なんかん探訪

vol.126



## 上手に息抜きをして 成長を楽しみながら

一般社団法人日本ベビードダンス協会

三条市

認定ベビードダンス  
インストラクター

千原 由佳



### こころの栄養として

白壁にはめ込まれたガラスブロックを通して、やわらかな朝の光がさしこんでくる。今回おじゃましたのはベビードダンスのレッスン会場。小さいマットを並べたフロアにつきつきとお母さんたちが集まってきた。みなさんの腕の中には、まだ1歳に満たないくらいの赤ちゃんたち。「おはよう。今日もごきげんかな。」インストラクターの千原さんが小さな笑顔たちに声をかける。よちよち歩く子、はいはいする子、みんなの元気を確認したら、輪になって座り、「はじまるよのうた」でレッスン開始。お母さんたちの歌声に合わせて、赤ちゃんの手足をなでたり、パチパチしたり。朗らかな光景からいつぱいの愛情が伝わってきて、取材陣は早くも大感動。

「記憶に残らなくても、こころの栄養として大事な土台のところに染み込んだらいいなと思っています。」と千原さん。大きくなったとき覚えていなかったとしても、こんなふうに愛情をそそがれた感覚はきつとどこかに残るような気がする。お母さんたちも、忙しい日々のなか、赤ちゃんと一緒にリラックスしたひとときを大切に楽しんでいるようにみえた。

### この楽しさを伝えたい

まだまだ耳慣れないベビードダンス。千原さんが県内初のインストラクターとして活動を始めたのは今年の1月。昨春秋、





**ベビーダンスレッスン**

レディスクリニック石黒 毎週金曜日など  
詳しくはブログ「ひだまりのぬくもり」で  
<http://ameblo.jp/hidamari-nukumori>  
●千原 由佳 TEL 090-1532-6251



偶然知った養成講座を受けに、当時2歳の娘さんと一緒に東京へ。

「3歳から結婚するまでバレエを続けていて、娘を寝かせるときなど、自然に抱っこしながら踊っていたんです。ベビーダンスの存在を知って、この楽しさをみんなに伝えられたらと思って。」その熱意を三条市のレディスクリニック石黒さんに伝えたとこ、生まれてきた子どもたちの成長を見守れると理解を得て、会場を提供いただけたそう。今では県内各地にレッスンを届けたり、年配の方が集まる機会に、ダンス発表のお誘いも受けるように。

ベビーダンスと聞いたときは、いったいどんなものなのか見当もつかなかった。レッスンの前半は赤ちゃんたちの手遊びうたや、お母さん自身のストレッチだったので、ゆったりしたふれあいタイムかと思っていたら、後半は一変。それぞれ抱っこひもで赤ちゃんを抱っこして、ブルースやサンバのリズムに乗ってステップが始まった。お母さんたちの表情も一気に真剣に。10キロ近い赤ちゃんを抱えてのダンスに、初めて参加した方も、いい汗かきましたとハンカチを取り出していた。

**抱っこできる貴重な時期**

腰に負担をかけない姿勢を保ってステップが繰り返されるうちに、赤ちゃんたちはやすやすや夢の中。家庭でも、眠らない赤ちゃんに意識が集中しすぎたときに、

気軽にベビーダンスをすることでお母さんもリラクセスして、赤ちゃんも気持ちよく眠ってくれることがあるそう。

「自分がママなので、こうしたらいいな、こうだとうれいしいなということがあって、助けていただいていた分、なにか周りにお返しできたら。」レッスンのあいだ、千原さんはずっと笑顔。抱っこひもの調整を手伝ったり、近況をたずねたりと、自分の経験を通してのお母さんたちへのさりげない気配りもみえてくる。

「パパと一緒に、抱っこできる貴重な時期を楽しんでほしいです。力まないで上手に息抜きをして、成長を楽しみながら子育てを。」時折お父さんのレッスン参加もあり、初めてパパが子どもを寝かせましたと感想もよせられるそう。また、自分が楽しいと思えることを提供したいと、カメラマンを招いてダンスを楽しむ母子の様子を撮影したり、季節のイベントに合わせた内容のレッスンも企画されている。「毎日の育児、おつかれさまです。」レッスン終了時、爽やかにあいさつする笑顔から、千原さん自身も子育てを満喫している様子が伝わってきた。

