

妊娠中から使える！
笑顔が増える「育児の教科書」

大塚 かずみ

はじめに

こんにちは！ 赤ちゃんとママのためのなんでも屋さん、大塚かずみと申します。

福岡県内を中心に、「呼ばれればどこへでも行く！」というスタンスで、リゾートホテル会場や地域の施設はもちろん、生徒さんのご自宅への出張なども含めさまざまなところでレッスンをしております。

心と体の発達を促すベビーマッサージ、ベビータッチ（親子ヨガ）教室、離乳食やお野菜のおいしい見分け方などの食育教室、赤ちゃんと一緒に使えるアロマのスキンケア用品を作るチャイルドアロマセラピー教室など、「知れば育児がもっとハッピーになる！」と思った情報の発信、また、妊娠中から知りたかった！というお声に応えるべくお腹の赤ちゃんとも触れ合える簡単なマッサージやストレッチ、赤ちゃんの体とお産への体力を作るごはんのお話、妊娠中のママを支えるマタニティアロマセラピーをお伝えする胎教セミナーも年に数回行っております。

おかげさまでどの教室もリピーター様が多く、月に1回の楽しみにして下さる方、お里帰りのたびにご参加くださる方、第二子・第三子をご出産されるたびに来て下さる生徒さんもいらっちゃって、本当にありがたいかぎりです。

どのレッスン内容も、私自身が今まで子育てをし、そして沢山の赤ちゃんを見ながら知識と合わせて体感したもの、アロマのレシピに関しては赤ちゃんと変わらないくらい敏感肌の私と娘で実験をくりかえし、これは！と確信した、自信を持ってお伝えできるものばかりとなっております。

私の思いから盛りだくさんな内容になってはおりますが、全部覚える必要はありません。どの章から読み始めてもOK！

さあ、どのレッスンから受けてみましょうか？

いつもバックに入れて、思い出した時に参考になるような、育児が更にHAPPYになるお助け書となっております。

どれか一つでも興味を持って頂き、今の育児がさらに笑顔が増えるものになったら。妊娠中の不安の解消やこれから始まる赤ちゃんとの生活へのワクワクを高めるお手伝いができたら。

育児は本当に千差万別、絶対なんて言葉はあてはまらない。周りと比べて悩む必要はなし、人に良し悪しを評価されるのもなんだかおかしい。

ただ笑顔があふれるものだったらいいなと思います。

そんなのんびり、にこにこママになれるきっかけが満載ですよ。

これを知るとイライラしなくなる、肩の力が抜ける！ 良いきっかけになりますように！

ママと赤ちゃんのなんでも屋さん 主にベビーマッサージ講師

大塚かずみ

