

生み育てる人の心と体に寄り添うための 子育て支援者「15のまなび」

第8、9回 中原 規予（理学療法士）

8月4日（土）宇治会場 13：30～16：30

8月5日（日）舞鶴会場 10：00～13：00

赤ちゃんの発達やそれに関連した生活内での過ごし方を運動学や生理学に基づいてご講義いただきました。

前半は運動発達の基礎について、後半はお母さんたちから実際に出てきた赤ちゃんの事例をもとに具体的に説明していただきながら、検討していただきました。講演の内容を紹介します。

最初に運動発達の流れを説明し、その後に実際の動きについて説明したり皆さんで体を動かしてみたりしながら考えていければと思います。

今日のキーワードは・動物であるということ・重力に抗して生活しているということ・赤ちゃん自身が主体であるということです。

動物であるということ

最近特に女性の学歴が高くなってきて産後に資格を取ったり、勉強したくなるお母さんが多くいます。でも、できればその段階で、お母さんは赤ちゃんを育てる上での感覚を養うことを頑張りたいと思います。例えば赤ちゃんのおしっこが出たのか、うんちはどんな感じなのかなど色んなことを感じとることです。感覚を鋭くして子育てをすることが大事なので、その感性を養って欲しいと思います。赤ちゃんは体が大きくなる為におっぱいを飲んだり、体を動かして遊んでいくところなども含めて、「動物」だと意識してもらおうと少し分かり易いと思います。

重力に抗して生活しているということ

重力に抗してとは、赤ちゃんをお腹の中に授かるころからそうですが、お腹の中の赤ちゃんは羊水の中で無重力の中にいます。ですが、切迫流産などで寝て過ごしているお母さんのお腹の中にいる赤ちゃんは、頭が下向きになっていたとしてもお母さんが寝て過ごしていれば重力が上からかかってしまいます。つまり、起きてちゃんと過ごせているお母さんの中にいる赤ちゃんとは、寝て過ごしている赤ちゃんとは重力のかかり方が変わってきてしまいます。

そのようなことや、赤ちゃん自身も姿勢が少しずつ高くなっていくのはちゃんと重力に抗した姿勢を獲得しているからです。赤ちゃんの運動発達を考える際には、そのあたりを考えていきたいと思います。

赤ちゃん自身が主体であるということ

赤ちゃんの運動の発達を考える時、私達大人はどうにかして獲得させたいという風に考えやすいです。でも主体は、やはり赤ちゃんです。赤ちゃんがどうしたいのかを考えながら運動発達を促していけると良いと思っています。

この3つを頭に入れて、まず、運動発達の流れを説明します。

①運動発達の基礎

発達の基礎

発達とは、受精から死に至るまでの人の心身及び、その社会的な諸関係の量的質的变化・変容を言います。物質的な変化は成長と呼びます。例えば、身長や体重の変化は「成長、発達」といい、言葉や運動を覚えることは「発達」と言います。赤ちゃんをお腹に授かったときから発達は始まり、実はここにいる皆さんも今でも発達的な変化をしていてまだしている途中です。一定の運動を獲得した後、成長期を過ぎた後というのは、どうしても老化の現象が強くなってくるので発達していることが分かりにくくなりますが、まだ私達は発達している途中であると言いうことが言えると思います。

発達の原則

粗大⇒微細	手で支える力⇒手指の運動へ
頭⇒尾	首のすわり⇒寝返りや立位へ
中枢⇒末梢	頸部、体幹⇒手足へ
連続性	前の状態を受けて進んで行く

発達の進み方ですが、どこか一カ所で発達が滞ったとき、例えば寝返りをしないなどあったとき、どこに戻って考えれば良いのか、どういう風に進むのか考えたときなど、理学療法では一つ戻って考えることがあります。

そのときの方法がだいたい粗大な運動、体を大きく動かす運動が完了した後に指先の細かい動作の獲得が進んでいき、首がすわり、追視があり、寝返りが始まって、起き上がって、立ち上がって・・という風に、頭に近い方から発達が始まっていくということです。あとは、中枢、末梢の部分、体の中心部がしっかりしてくると手先、足先の発達に進んでいきます。

また、連続性は、前の状態を受けて進むとき、1つ飛ばして次にというのは連続性が途絶えていくことになり、それは必ず本人の発達でそうなったのではなく何かしら大人の手が加わっているだろうと私達は疑います。連続的に順を追って前

の状態を受けて順番に進んでいるのが原則としてあるので、そこを確認しながら進めていきます。

時期による分類

胎児期	受精約 8 週後～出産
新生時期	出生後 4 週ないし 1 ヶ月未満
乳児期	生後 1 年前後
幼児期	生後 1 年から 6 歳まで
学童期	6 歳から 13 歳くらいまで
青年期	13 歳から 22 歳くらいまで
成人期	前期は 22 歳から 35 歳くらい 後期は 36 歳から 64 歳くらい
老年期	65 歳以上

今日はだいたい学童期の前くらいまでの話になりますが、乳児期の段階で人の運動発達は完了していくので、その辺についてまでを説明していきたいと思います。

脳の変化

最初、25 週あたりではつるんとした脳ですが、出産の直前には大人と同じくらいにまで脳の皺は増えてきます。一部、疾患がある子どもは 25 週の皺のない脳で生まれてきてしまう子どももいますが、ほとんどの子どもは脳に皺ができて生まれてきます。ただ 0 歳から 3 歳くらいまでの間に大人と同じくらいの大きさに急激に脳が大きくなり、7 歳から 10 歳くらいまでの間に大きくなり、脳神経が増え、脳に刈り込みという作業が入ります。

ですので、3 歳くらいまでの時期は何でもよく覚えますが、ほんの少しの間に必要の無いところは忘れて削っていくような作業が入ってきます。脳の状態を考えても 3 歳くらいまでに複雑な話をしても、そこから積み重ねていくのはまだ難しいと言えると思います。

私の子どもは今 9 ヶ月ですが、「いないいないばあ」が楽しい時期です。赤ちゃんは、顔が隠れているところから出てくる、ビックリするのが楽しいので、このいないいないばあを何度やっても楽しいのは記憶を蓄積する部分の脳がしっかり発達していないからです。それを遊びの中で少しずつ脳を使っていくことで発達が進んでいくことがあります。

発達はその子のペースで

デンバーの発達スクリーニング検査というものがあります。

テストでよく使いますが、講習会を受けて使わなければいけないものです。よく

雑誌などに付いてくる定型発達の表などでは5、6ヶ月の間に寝返りしなさいなど書いてありますが、このデンバー式のスクリーニング検査を見ると、とても幅が広いと分かります。

一つの発達で言うと、だいたい3、4ヶ月頃には頭が上がる動作をしますが、幅が2、3ヶ月くらいあり、このくらいの時期に、どこかでこの動作をしていれば良いということが分かります。しかし、お母さんたちからすれば定型発達というところから逸れてはいけないものだと恐れている方が多く、3ヶ月になってもうちの子どもは首がすわらないなどと心配します。早ければ良いものでもなく遅ければ困るものでもない。逆に運動発達が滞らなければある程度問題ないと言えます。その子のペースで進んでいけば、もちろん手助けするところはあったとしてもそんなに問題はないのです。

私が色んなところでお母さんたちを集めてお話をするとき、だいたい月齢が同じ子どもの時が多いのですが、赤ちゃんを交換します。体をまず触ってみて抱っこを試みる。同じような月齢でもこんなに体の育ち方が違うということを確認してもらったりします。

運動発達は運動をさせればどうにかなるものではなく、それぞれの体の組織の育ちが必要になります。それぞれの組織がある程度しっかり育たなければ、支える方向に関節がしっかりしてきません。ですからそれが進まなければ、はいはいや立ったりすることに対してその子はその方向に体を使いこなせません。だからこそ幅があるように一般的にはしているのですが、どうしてもお母さんたちに伝わるところはピンポイントで運動を獲得していかなければいけないというイメージになりやすいと感じます。

運動を獲得していく上で原始反射がだいたい消えてくるくらいから、立ち直り反射やパラシュート反射(体が傾いた時に、手や足が出る反射)が必ず出てくるようになります。原始反射が消えていかなければいけませんし、消えていくためには運動を獲得して自分でバランスをとれるようになっていきます。でもこれは促すものではなく勝手に起こるものです。ところが、今はこの原始反射が少し残ってしまう子どもの中には、自分で運動を獲得する前に座る姿勢や立つ姿勢をどんどん取ってしまうことで反射が出る余地がないまま、体の発達がどんどん進んでいくアンバランスな子どもも出てきています。

胎児期の発達

- ・赤ちゃんは40週かけて羊水の中で重力に耐える基礎を作ってくる
- ・丸い姿勢や手足を動かす胎動も発達のために欠かせない要素の一つである

この丸い姿勢をしっかり長い期間、お腹の中でとれているかどうかで外に出てきたときの体の使い方が変わってきます。

400 グラムちょっとで小さく生まれた赤ちゃんでも、発達していく赤ちゃんはいます。ただ、このような赤ちゃんはお腹の中で丸くなる姿勢ではなく、まだお腹の中に余裕があるので手足を広げている時期になります。そうすると、生まれてきても体を丸めることができない。丸めることができなければ、手足を顔に近づけられないので手足の認識がでてきにくいのと、寝返りなど動きに伝わりにくいことがあります。お腹にいる間しっかり丸い姿勢を長い期間とって欲しいのと、体の他の組織の発達もしっかり促してから外に出てきて欲しいです。お母さんの子宮口が開きやすいような経産婦だと何とかお腹の中で40週に近くなるまでいましょうと子宮口を縛ることがあります。

お腹の中では7週目くらいからだんだんと反射が出てきて体を動かし始めます。8週くらいから無意識に手足をバタバタするような運動がでてきたり、外に出る準備の17週くらいになると羊水を飲んでおしっこで出す動きをしたりします。羊水をたくさん飲み込む動きもして欲しいですが、お母さんがなにか強い衝撃など受けてしまうと、お腹の中でのトラブルも起きやすいので、まず妊婦さんにはのんびり過ごして欲しいです。そして仕事もできればなるべく休んで最後の40週まで過ごして欲しいと思います。

また、原因は分かっていませんが、時々赤ちゃんがお腹の中でうんちを出してしまうことがあり、うんちが出て濁った羊水を飲んで肺の慢性疾患になったりすることがあります。

体の運動の発達の順序

定型発達の運動の動作の順序は、仰向けからうつ伏せになって、四つん這いになって、座って立つ、これが大まかな姿勢の変化です。

二足歩行にいくまでの、立って歩くというところがだいたい運動発達の完成形です。そこにいくまでの姿勢の変化は、一番低いところに重心があったのが徐々に高い位置になっていき、高い位置にいくまでの間にバランスがとれて転びにくい体になっていきます。

発達の教科書によっては、座る姿勢の獲得がもっと早く、6ヶ月よりも早くにきていたりするところもありますが、赤ちゃんは動いている中で発達を獲得していくので、大人のように何かをするために座るというよりは、動いている中でちょっと疲れたから休もうかなという感じで腰を下ろし始めるのが座ることに繋がっていきます。多くの子どもが四つん這いになりはいはいするような姿勢になることで、そこからお尻を下ろして座ることを獲得し始めます。ですがダウン症や低緊張で体がすごく柔らかい子などは、うつ伏せの状態から足を開いて座ってくる子どももいます。でもその子どもが発達として獲得した動きはそれで良いですが、

そのような運動をしていたとしても股関節が硬くなってくれば、もうその動きはできません。なのでちゃんと起き上がり、うつ伏せのところから横に座る姿勢から座る姿勢を獲得していくことになっていくと思います。

だいたい四つん這いになったところから低い座位や、何かに手をかけるところから四つん這いの変形でつかまり立ちが始まっていき、最初は低い座位の四つん這いのところから、高這いみたいに膝を伸ばした姿勢になり、そこからだんだん高い所につかまって立ってという風に目線が高くなっていきます。

姿勢をコントロールするために

姿勢が安定し、その姿勢で長くいられることが大事です。

しかし、寝返りをするのであれば安定している姿勢では動きません。私達の中では刺激低迷と呼んでいます。姿勢が安定しすぎて床と接している面積が広ければ広いほど動作が起こしにくくなります。

例えば介護のときもそうですが、抱っこやおんぶも同じで、いかに自分の体、重心の近くに相手を持ってくるのかで、すごく軽く感じることができます。

それくらい、動くためには安定しているところ、床と接している面積を狭くしなければいけない面があります。

運動を獲得するための要素

定頸（首のすわり）は、自分で好きな方向に向いたときに首を止めて保つことができる状態、重力に抗した方向でも止めることができる状態を言います。

今、健診などで引っかかる子どもの中に、座らせれば首がすわっていて座れるが、引き起こしたときに首が付いてこない子がいます。それは一部の筋肉は使えているので一部首がすわっている状態だと言えます。

うつ伏せの状態から首を起こすことを自分から獲得していない子どもは、その姿勢でたくさん遊ぶ前に座る姿勢を取っていることで、座る姿勢で首を止めることはできても、うつ伏せから自分で首を起こすコントロール、この筋肉を使いこなせていないということです。そのような子どもには色々な角度に傾ける、抱っこでも揺らしたりして遊ぶと、急に首がガクンとなったりするので、お母さんになるべく自分でうつ伏せから頭を上げて遊ぶようにしてもらいます。

前腕支持から両手支持、両手支持から四つ這いへ

うつ伏せの状態から少しずつ体を持ち上げ始めますが、肘の前のところで支える前腕支持をとっているところから、両手支持で支えられるようになり、だんだん肩甲骨、肩の後ろの部分の筋肉を使いこなせるようになっていきます。

両手で支えながらおもちゃで遊ぶ、片手でも支えられるという風になってくると、

少しずつ前に進んだり後ろに進んだりできるようになります。

赤ちゃんの筋肉の使い方はとても大雑把です。最初は筋肉の使い方が、例えばメモリが0から10までであるとしたら、いきなり10のとても強い粗大な使い方しかできません。それが3歳くらいまでの間に徐々に弱い力が出せるようになってきます。最初はとにかく手を突っ張ることしかできない。突っ張り支えることを覚えているので、疲れると力を抜いて、でもまた突っ張ってと繰り返していると、だんだん後ろに下がることをし始めます。とにかく突っ張ることしか覚えていないので床を押すようなことになり下がる。でもその使い方をしてる内に、前にどうしても行きたいと思えば、そこから足を立てて床を蹴ったり、何とか頭を下げて重心を前に持っていき手を伸ばしてみたりというふうに遊びの中から、何とかして前に進もうと気持ちが向いた時にそのような体の使い方が出てきます。

そこから股関節の部分、足の付け根の部分が持ち上がり始めると、少しずつ四つん這い姿勢に近づいてきます。このままの(ずり這いのような)姿勢で移動している子どももいます。動きとしてはとても良い動きですが重力には抗していないので、関節に体重が掛かっていかない。そうすると次の動きに繋がりません。

なので、ずり這いは定型発達に入っていきません。

四つん這いでこのままの姿勢で保ったり、そこから後ろに下がったり、向きを変えたりというところから少しずつ世界を広げていく感じになります。

四つん這いから座位

四つん這い姿勢から座るようになってくると、背中が最初丸く、重力に抗して座れなかったところから、だんだんと座る姿勢も骨盤を起こした状態でも遊べるようになってきます。この座る姿勢がとれるようになると、指先の細かい作業の方に注意が向くようになり、やっとおもちゃで遊べるようになります。

床から膝があがっているような感じ、リングシッティングと呼んだりもしますがこの姿勢をとれることがとても大事で、浮いているということは支えている面がすごく狭い、要はバランスがとれているということです。手を伸ばしてもひっくり返らない。この姿勢ができれば座っているとき色んなところに手を伸ばしても安定している姿勢になります。

座る姿勢は大人と違い、赤ちゃんたちはどうして座るのかというと、例えば遊んで動いている中での休憩だったり、何かを触りたいときの止まる姿勢がそうだったりすることが多いとイメージしてもらえると分かりやすいと思います。

そんなところから、だんだんと両膝をついて立ったり、四つん這いの姿勢から色んな所に手を付いていく。でもこれはまだ四つん這いと同じ体の使い方ですが、

そこから少しずつつかまって、立って・・・と移行していきます。つかまって立ち上がるときも、私達が床から立つときがほしいのですが、膝をついて立つような姿勢から片足をつくような姿勢になり、初めて立ち上がることができます。このバランスがとれるということは、この姿勢で立たなければいけないし、この姿勢で立てるということは、やはり四つん這いになっていなければいけない。このように順番に低いところでのバランスを獲得していったから初めて上の方に行くようになります。

四つん這いをせずに大きくなってしまいうちももちろんいます。それが絶対いけないのかというとそうでもなく、そういった子どもは、200以上ある筋肉を協調してうまく使うことで体の姿勢を保っています。

協調する使い方の一つに、お腹の前の筋肉と背中側の筋肉のバランスがとても大きく、それを協調することで腰痛にならなかつたり効率的な動きができたりします。例えば、鉛筆を2本の指でもって落ちたりしませんが、でもどちらかの指の力の入れ具合が強ければ鉛筆は傾きます。真っ直ぐ保てるのは親指側が腹筋だとすると、人差し指が背筋になり、筋肉とは両方がしっかり強く働く、お互い力を出し合うことで保っています。私達の体は色んな筋肉が協調しています。その協調する動きを学ぶのに一番良いのが四つん這いになります。

つかまり立ちから歩行

床から立ち上がってバランスをとって座り込む子どもも中にはいますが、自分で体の使い方を研究し始める。そしてそこから一歩前に足が出ていく独歩の始まりです。

歩き始めの子どもは、手が上まであがって歩いていたりします。それはハイガードと言って肩甲骨を後ろで寄せてきて背中を固めるように力を入れます。そうすると上半身がしっかりバランスがとりやすくなり、歩きやすくなると言われていて、だんだんにバランスがとれてくるようになると手が下がってきて、普通に私達が歩くような歩き方になっていきます。

お母さんたちは赤ちゃんが一歩前に出て歩き始めると、すぐ手を引っ張って歩かせたがりませんが、安全に歩く歩き方を獲得したいのであれば、手を引っ張らずに歩く方が良いと説明しています。

歩く動作の説明をすると、人間は歩くためにはほとんど力を使わず歩いています。私達が歩くとき、一歩を前に出すとき、力を抜いて振り子の要領で前に足を出しています。足の重さで前に振り出しているだけなので力が入っていません。この動きに手を引っ張ってやったところで、何か力がつくのかというと、ただ重心の移動の仕方だけを覚えるだけに過ぎません。逆に転びにくいような歩き方を覚え

て欲しいのであれば、自分で壁を伝って歩くなど、片側だけ壁に手をつき歩く。そこから這って下にあるおもちゃを取ってくるなどし、立ったり座ったりする動きを遊びの中でする方が力がつくと伝えています。

感覚の育ち

お腹の中に赤ちゃんがいるときから原始反射があり、そのあとにバランスをとる反射があり、それらが統合されてきて色んな感覚を使い始め、五感や触った感覚や前庭覚（たとえば揺れを感じる感覚）や、固有覚などが獲得されて、初めて運動、認知、言語が獲得できます。土台の部分がきちんと埋まっていなければ、その先へ進んで行きにくいところがあり、就学前の間にしっかり土台部分、基礎の部分ができて、初めて学校に行ったとき座って授業が受けられるようになります。私達は経験してないことはできないのが当たり前です。小さい時から経験すれば体の使い方がなんとなく分かり、使いこなせたりできるので小学校に入るまでの間に色んな体の使い方を覚えてもらうことが大切になってきます。

感覚は自分で動いている中で勝手に獲得していつているところが大きくあり、例えばボディイメージなどは、赤ちゃんが指しゃぶりや足しゃぶりをしている中で自分の体を知っていき、そのようにして始まっていきます。

また、失敗をする経験からもボディイメージを感じることは結構あります。躓いたり、足を引っかけて転んだりすることがあると、思ったよりちゃんと高く足を上げられなかったので段を踏み外して転んでしまったり、そういう体の使い方の一つ一つが変わりにくいときにエラーを起こしてしまいます。エラーを起こした中から学ぶこと、失敗した経験から学ぶことも大事になってきます。

自分で感じて、それをどうしなければいけないのか考えてもらうことも大切です。

感覚遊び～触る遊びで触覚を養う

先ほど運動で説明したのが粗大運動ですが、これは感覚の育ちの部分の一つです。遊びの中で感じる事ができるものが全てなので、そのような感覚を遊んでいる中で考えてもらうとよいでしょう。

外遊びで感じることは多くあります。触る遊び、動く遊び、バランス遊び、見る聞く遊び、自分の体を知る遊びなど色々ありますが、触る遊びなどはお母さんによっては少し抵抗があったりすることもあるようです。では家の中で触る遊びで何があるのかというと離乳食の手づかみ食べです。ベタベタ、ネバネバ、サラサラ、硬い、柔らかいなど感じるには手づかみ食べから入ってもよいですし、外遊びで汚れてもよいのであれば虫を捕って遊んだり、土を触ったり色んなことを感じて貰いたいと思います。触れなくても外だと風が吹いていたり雨が降ったり、色んな感覚を感じる事ができるので外の方が触覚を感じる遊びはたくさんある

と思います。

固有覚を養う動く遊び

固有覚というのは筋肉や関節の受容器です。例えば目を閉じて右手を90度ほど曲げれば、左手も同じような角度で曲げることができます。これは関節の中にレセプターがあり、それで関節の角度を感じて脳で指令を出して同じ角度で曲げることができるのです。

そのような感覚を感じるために一番良いのはお手伝いです。引っ張ったり、押したりする、はいはいができる時期になると、家に届いた荷物を玄関からキッチンまで押して運んで貰ったり、自分が外で遊ぶものを用意するのに持って行って運ぶなど、そのような一つ一つを遊びの中で使い、そして少し重たい物を運ぶ要素が入ってくると固有覚を使い始めます。

固有覚がしっかりしていると、砂で作った団子をそっと置くなど、力を入れすぎないで止めることができるようになります。固有覚が育っていないと、どうしても赤ちゃんの場合、友達との力の関係で、髪の毛を掴んだり、相手を叩いてしまったりするのも力が入りすぎてしまって加減がうまくできないことがあります。まずは木の棒を使って木を叩いたりする、昔はよくこのような遊びをしている子どもを見ました。今はあまり見掛けませんが、無謀なように見えて意外とそういうところで力の感覚を養ったりすることができます。

前庭覚を養うバランス遊び

前庭覚は回ったり揺れたりすることですが、これが苦手な子どもが結構います。前庭覚がある程度しっかりしていなければ転び易いと言われていています。小学生などでよく転ぶ子どもがいるのは、一つに公園で固定遊具が減ってしまい揺れる遊びが身近ではなくなってしまったからだと言われることがあります。

赤ちゃんの間に体を揺らしてあげることから始まり、ブランコや公園にある地球儀のような遊具に乗ってひたすら回ったりして遊ぶことで三半規管が鍛えられたりします。しかし、今はそれらが減ってきて回ったり揺れたりすることができない子ども達があります。本当に何もないところで転んだりする。そんな子ども達に会うと縁石などに上って歩いたり、自分でバランスを保つことを遊びの中でやって貰うとよいです。究極は回転イスに座らせてグルグル回したりします。それで感覚を養うこともできます。ですが、回転イスを使う遊びをしなくても本来は遊びの中で揺れを経験することで前庭覚を養って欲しいと思います。

見る、聞く遊び～声かけすることが大切

風の音、虫の声を聞くだけではなく、葉っぱをカサカサ合わせる自然の中の音や、家の中では家事をしているときの音、これは何の音だろう？と言いながら洗濯機

を回してみたり、生活の中で音を確認しながら遊ぶのも一つだと思います。意外と大事なことは、生まれる前は胎教をすごく頑張って赤ちゃんにしていたのに、生まれてしばらくすると赤ちゃんに話しかけることが減ってしまうお母さんがいることです。赤ちゃんは自分の体のこともまだ分かっていない時期からたくさん話しかけてあげることが大切で、いつもの言葉プラス一言と言われていきます。例えば「今日は暑いね。汗いっぱい、かいちゃったね。お茶でも飲もうか」と言うところまで話してみます。

何を話して良いのか分からないお母さんには実況中継してみることを薦めます。お母さんたちは常に赤ちゃんを見ているので声に出して実況中継してみる。泣いていると、「なんで泣いているのかな、お腹が空いたのかな」など何でも良いので、赤ちゃんがこう思っているのではないかと思うところを言葉にしてあげる。例えば転んで泣いたとすると「転んじゃったね、今失敗しちゃったね」とお母さんが声掛けすることで、赤ちゃんも「転んで失敗して痛いんだ」と分かったりするのです。一場面だけでも良いので声掛けしてあげて欲しいと思います。

どんな形であれ、赤ちゃんに対しお母さんはちゃんと「見てるからね」と声掛けして存在を教えることが大切で、記憶を蓄積する部分がまだ未発達な赤ちゃんにとってみると、見えないしお母さんの声も聞こえてないと、いないのではないかと思って不安になる子もいるので、しっかり声掛けしてここにいるよとアピールすることが安心感を与えることになります。

産後の母体、内臓が元の位置に戻るまでは休むこと

今、理学療法士が産前産後に病院でリハビリに介入できるようになってきました。切迫流産で寝たきりになって手足の筋肉が落ちてしまったというような方に対して介入できるようになりました。アメリカなどは当たり前でしたが、日本はやっとなできるようになりました。逆に今までなぜ無かったのかと言われるほどです。マイナートラブル、例えば尿漏れや子宮脱など筋肉が緩む事で起きる問題がありますが、そういう事にも理学療法士が介入出来るようになってきました。

どうしてそのようなことが起きるのかというと、これも重力の元で生きている私達にとって当然のことと言えるかもしれません。産後のお母さんの体を考えて貰うときに一番注目して貰いたいのは、肋骨の一番下のところにある横隔膜です。横隔膜の筋肉と骨盤の中にある骨盤底筋群という小さい筋肉が寄り集まっている部分で囲まれている中には色んな内臓が入っています。その内臓は赤ちゃんが大きくなることで壁の端っこ(背中などに)寄せられています。それが赤ちゃんが出てぽっかり空洞ができたところに半年くらいかけてだんだんと位置を戻していきます。上の横隔膜も下の骨盤底筋群も赤ちゃんが入っていることで引き延ばされていました。更に出産のときに骨盤底筋のところを広げられて伸ばされる。そこ

から戻っていく作業が重要なのですが、初産で一度伸びたくらいなら良いですが、二度、三度になると戻りが悪くなり、戻りが悪くなったところに更に最近では出産直後からしっかり動いてしまうお母さんが多く、立ち上がってしまうことで筒状の中にぶら下がっている状態で内臓があるのが、急に空洞の中に戻されていったときにどうしても重量に抗していると元の位置に戻れなくなります。

ですから、お産後、しばらくの間は横になりしっかり臓器の位置が戻るように、また産道もお産で傷つくので、その傷がしっかり治るように半年くらいの間はお母さんの体は休めて欲しいと言います。しかし、そのときに、最初おっぱいをあげるとき、私もそうでしたが猫背でひどい姿勢であげたりするお母さんがいます。そのような姿勢にすると、肋骨から骨盤底筋群の間の部分が潰れてしまいます。その状態でおっぱいをあげていると骨盤底筋群のところに内臓が乗り、圧がかかってしまってせっかく収縮して戻ろうとしている骨盤底筋群の戻りが悪くなってしまいます。尿漏れや子宮脱など骨盤内の筋肉の状態が悪ければ、イスに赤ちゃんを置いて授乳しても良いくらい、自分の体を真っ直ぐに保つことが何より大事だと言われています。

やはり赤ちゃんの発達のことを考えたとき、お母さんの体とセットになっていて、抱っこやおんぶをしっかりして欲しくても、お母さんの体が回復していなければ良い姿勢を保って赤ちゃんのことを考えて抱っこやおんぶをして貰うことができません。ですから、産後は当たり前ですが、内臓の位置がしっかりと元の定位置に戻るまでたくさん休んで貰うことが大切です。

また、出産のときまで、赤ちゃんがお腹の中にいるとお母さんの心臓は通常の2、3倍まで負担が大きくなる場合もあると言われています。

産後、おっぱいをあげているお母さんは、赤ちゃんの水分は気にしていても自分の水分を気にしていなかったりします。今年は暑いですが、おっぱいの成分は血液と同じなので献血をしているのと同じでとても疲れます。おっぱいをあげるのはとても疲れる作業です。水分だけでもおっぱいは作られるので、赤ちゃんにおっぱいをあげられる状況では、お母さんにはしっかり水分を採って貰うことが一番効率が良いと思います。

遊びの重要性

赤ちゃんはどんなに小さくても生まれながらにして「生きたい」「知りたい」「仲間になりたい」という欲求があると言われています。

最初の時期は遊びの中でも、自分の体を知ることが遊びになっています。

月齢の通りのおもちゃを使っているのに、与えても遊ばないと言うお母さんがいます。赤ちゃんは指しゃぶりなど自分の体(内側)を知って、初めて外側に目がいくと言われているので、おもちゃに興味が無いと言うのであれば、まず赤ちゃん

の体で手遊びや体を使って、触って遊んであげる遊びから取り組んでいくと良いと思います。そのような遊びが得意でどんどんしていると、それに飽きて、おもちゃや外遊びに目がいくようになっていくと思います。

また、歩くようになり言葉が喋れるようになって、小学校に入る前くらいの時期になると、友達と遊ばないことを気にするお母さんがいます。まだまだ社会性の部分が発達していない時期なので、例えばごっこ遊びをしていますが、友達とごっこ遊びをしているようで、それぞれ全く違う活動をしている時もあります。でもそれはそれで遊びとしては間違いではないので、またその先でルールのある遊びやごっこ遊びでも順序が出てきたり変わっていくと思います。

社会能力の発達

小さい時から話しかけて貰って4ヶ月くらいで、お母さんと赤ちゃんの関係で話しかけてあげて対応していく関係＝二項関係ができてきて、8、9ヶ月くらいになり同じものを見ながら「花がきれいだね」など共有できるようになり、共同注意、二項関係から三項関係へと発達が進んでいきます。

大人主導によるやりとり

そんな中で、就学を考えていくと、大人が導いてあげながら色んなことを説明していくやり方を一つ提案していくと良いと思います。子どもの後ろについて行き、遊びを見守るお母さんが結構多いですが、公園に行くと子どもが遊んでいる遊具の周りに大人が輪を作っていて、危ないことをしないか見守ることがよくあります。もちろんケガをしてしまったりすると心苦しいところはあると思いますが、子ども同士の遊びの中で距離感が分からなかったりするところで手を出してしまうのではなくできれば見守ってあげて、お互いケガをしない範囲で、話合いの中で痛いという経験、嫌な顔を相手にされて、それでも更にやってしまうと、まずいんだと感じて止まれるのかということまでちょっと見守って貰えると本当は良いのだらうと思います。

大人がすぐに止めさせるのではなく、「相手が〇〇だったね」というフィードバックをあとで入れてあげたり、友達が泣いてしまったら「それは良いことではないよね」というところをちゃんと入れてあげるなどしてあげれば良いと思います。

そして、時には頼ることも大切です。それこそ戦争の頃は小学校低学年の男の子が大黒柱としてやっていた時代があったと聞きます。では、その時の子どもがどうして素晴らしくできたのか。やはり、それはそのような頼られ方をしていたからで、ずっと自分で考えて行動するような育ち方をしなければ、特に今の子ども達と変わらない育ち方だったはずで、そう考えると時には頼ることも良いと思

います。

20年ほど前、モンゴルの遊牧民のところへよく遊びに行く友達が話していたのは、1歳になったくらいの子どもでも自分で身の回りのことをする。食器を片付けたり、自分のことは自分でやるという話を聞きました。親がせずに子どもにしむけていくと、ある程度、遊びや生活の中で自分のことをしっかりできるような子どもになっていくのだと思いました。そして、そのようなことができるかできないかで集団に入ったときも変わってくると思いました。

真剣に遊ぶということ

運動負荷で考えていくと、赤ちゃんから乳幼児まで、大きくなるまでの遊びはおもちゃでも何でもだいたい軽く、ケガをしにくくなっている物が多いと感じます。ですが、真剣に遊ぶとなると、やはりそれでは物足りないことがあります。

私の娘が通っていた保育園での話です。

そこには同じ積み木が15セットあり、一人の子どもが輪っかを作って積み木で遊び始めると、だんだんそれに参加する子どもの数が増え、積み木の高さもだんだん高くなっていきます。最終的に、箱を踏み台にして天井くらいまでの高さに積み上げて遊んでいました。

このように一人がアイデアを出して遊び始めて、そこから工事で使うコーンを周りに置いたりしてみんなが意見を出し合い、更に箱を用意し、これに上って更に高く積み上げようとする子どもが出てきて、その箱を二つ重ねるとグラグラするので押さえる子どもがいて・・・そのように協力していきます。複雑な遊びになると、日常生活の活動を広げるというのでも関わってきますし、あと職業観みたいなものも出てきたり、箱を用意したり運動負荷の高い手伝いが入ってきたり、真剣に遊ぶと大人が想像していた以上のものが遊びの中で培われていたりします。遊びを提供してあげると言いますが実は大人ができることは物を用意するくらいです。そこから想像して工夫していく。例えば想像力は大人が培ってあげることにはできません。本を読んであげても自分が想像をしなければ想像力はつかないのです。やはり遊んでいる中でストーリーが出てきたりするので、大人が教える以上のことが遊びの中でできていくと思います。

事例検討

お母さんの視点で考えることが多いですが、赤ちゃんの視点から考えたらどうなのか。お母さんからよく出てくる質問事例から検討してみたいと思います。

① 首すわりについて

よくお母さんたちに聞かれるのが、赤ちゃんの首がすわったのかどうかです。引き起こしたときにどうなるのかもそうですが、うつ伏せで置いたときにどのよ

うにその子が反応するのか、赤ちゃんが頭を上げてくるのかどうか見て貰うのが良いと思います。赤ちゃんにとってみれば首がすわっていない状態は筋肉、体を自由に動かせない、首の筋肉であっても自分の思うとおりに動かせない状態です。そんな中でいきなり姿勢を変えられると、赤ちゃんにとってみれば心地良いのかどうか考えてもらうと良いと思います。

結局、首がすわったかどうか知りたいお母さんの中には、縦抱きに早くしたい希望があったりします。首がすわったからといって、自分で座る前の段階であれば長い間同じ姿勢というのは赤ちゃんにとっては負担だと手を添えてあげたりします。

抱っこであれ、おんぶであれ、長い時間同じ姿勢でいることで筋肉に硬さが出てしまう子どもが結構います。先に話したように、赤ちゃんを交換して貰うととてもよく分かります。足の指しゃぶりができる子どもは、それだけ皮膚が伸びるということで背中皮膚も柔らかい。

例えば、赤ちゃんは生まれたばかりの時は皮膚も硬いのです。よくおっぱいを飲む時、上唇が中に入っている子がいますが、そんな子どもは出してあげなければいけません。それは唇の皮膚が硬くて自分でまだ動かせないからです。このように細かい動きができなければ、うまくおっぱいを捉えられません。舌の動きと下唇の動きでおっぱいを挟みますが、両方でしっかり挟んでいなければうまく吸うことができません。その場合は両方の唇でしっかり捉えられるようにしてあげなければいけません。

そのようなことを昔は知らなくてもおじいちゃん、お婆ちゃんが教えてくれたりしましたが、今はそれすら知らないお父さん、お母さんがいるので「首がすわった」ことをきっかけに、そのあとに何がしたいのか、赤ちゃんにとってどのように育て欲しいのかまで話を広げて貰えると良いと思います。

②揺らしてはいけないのか？という質問も多くあります。

揺れ遊びというより、揺さぶられっ子症候群のことで揺らしてはダメだと言われていると思いますが、脳の硬さは豆腐と同じくらいだと言われています。ですから、その豆腐が崩れないように揺らしてもらうと分かりやすいと思います。優しく揺すれば崩れませんが、それが崩れるような揺れとは、強く衝撃が加わるような揺れです。揺さぶられっ子症候群のような虐待で障害を負った子ども達も私達分野では多いですが、そのような子どもの場合、周産期の麻痺とは違い、途中まではしっかり発達してきていて途中からできなくなっているため、体の使い方ができている子どもの中にはいます。ただ、そのような揺れを体験している子ども達は、揺れは愛着形成に必要なものでもあるので揺れながら遊んだり、話しかけたりすることで発達が促されていくところもあるので、揺れを全く経験さ

せないということは愛着がうまく形成できないところに繋がってしまいます。揺らしながら、歌を歌いながら寝かせたりすることは赤ちゃんにとってとても大事な経験です。そのような揺れから遊びのところで話したような固有覚や前庭覚の感覚を発達させていくので、揺らしてはいけないのではないということです。強い衝撃が加わるような揺らし方をしてはいけませんが、遊びの中で心地の良い揺れ方は大事ですし、更にそこから遊びの中で体が重力を感じるようなブランコなども重要になってくるので、決して揺れ自体が危ないわけでも、揺らしてはいけないわけでもありません。

③うつぶせ寝は危ないのか？ということもよくお母さんたちは気にされます。

多くの方が乳幼児突然死症候群のことを言われていると思いますが、最近の研究では睡眠障害の一つなのではないかと新聞に載っていました。もし睡眠障害の一つだとすると、うつ伏せにしたので死んでしまうのではなく、もともと起因があってそういう風になってしまうと考えられるので、うつ伏せ寝にすると呼吸が浅くなってしまっって心配だと言うのであれば、うつ伏せで寝ているときに背中を触ってみる、背中やお腹を触ればちゃんと呼吸しているかが分かります。あとは起きていておっぱいを飲んでいるとき、赤ちゃんがちゃんと鼻呼吸できているのかどうか、遊んでいるとき鼻をつまんでみると慌てて口で呼吸を吸うことがあればきちんと呼吸していて苦しいことも分かっています。しかし、中には未熟性の呼吸障害を持っていて、生まれてすぐ息をするのを忘れてしまう、寝ているときにすーっと呼吸をしなくなるような状態の子たちがいたりします。無呼吸発作と言われるもので、私の娘も生まれた最初の頃そうでした。でも、少しずつ呼吸の中樞が育ってくると消えてくる子もいます。睡眠に関して苦しいと分かるようになるのは生まれてすぐの段階です。

ですので、お母さん自身にその子を見る機会を作って貰う。寝ているときでも起きているときでも触って確認してもらうことが一番だと思います。

④寝返りしないで座るようになったと言うお母さんがいました。

寝返りはどこから起きるのか。どういう風なところから寝返りが起こるのかというと、足の方から寝返りする。足を捻ることで体幹を捻るのです。しかし、その動きが手、腕から起こってくる子もいれば、首から捻ってくる子どももいます。このように、どこからでも良いですが、捻るという動きが入って体幹部分が回転することで寝返りが起きますが、手や足を口に持っていく動きがなければ支えの面積が広すぎて動きに伝わりにくくなります。

ずっとお母さんと赤ちゃんが家にいて、赤ちゃんが泣くと抱っこをしてを繰り返していると、体を捻って自分で動く仕草が少なかったりする子どももいるので、

泣いたときに色んな方向から声を掛けてあげると良いと一つ提案しています。同じ方向から声を掛けるより、同じ向きのベッドに寝るより向きを変えてみるなど、色んな方向から体の動かし方を分かっていくことで寝返りに結びついたりします。どうしても自分の体を知る遊びに結びつかない子どもであれば、足を持って赤ちゃんの顔に近づけたりする遊びを試みたり、手と足の両方、四肢を赤ちゃんの体の真ん中で持ってあげて体を揺すってあげたり、本当にいまその子どもがする少し前倒しの動きをしてあげて、寝返りのときに一緒にやってあげたりします。ただ、小児科の先生に多いのは、「寝返りの練習をして下さい」ということです。寝返りができてそこから戻ることができずに泣くのでどうすれば良いのか聞かれることもあります。

基本的に寝返りの練習というのは必要なく、自分で気付いて体を自分で動かしたいという気持ちが出てこなければ、なかなか動きの獲得には繋がりません。寝返りを自分でしない子どもであれば、一番簡単なのは手を握らせて万歳の状態で寝返りをさせる。その時「ごろりん」など声掛けしながら、赤ちゃんは自分から手を握ってくれたりするので、赤ちゃんの関節は自分で力を入れているときは抜けません。力を入れていないときに引っ張ると関節が抜けてしまうので、赤ちゃん自身にお母さんの指など握らせておいて、一緒に手を万歳の状態でごろんとしてあげると寝返りができます。

ですが、本当は大人が手伝うのではなく自分でやって欲しいと思います。お母さんがそればかり気にしているようであれば一度手伝ってあげ、次は自分でできるようになるのか観察してもらおうなどしてあげれば良いと思います。

⑤すぐに抱っこと言ってくるというお母さんの話から

大人が考える抱っこと、子どもが考える抱っこが違う場合があります。抱っこと言われると「また？」と思われるお母さんがいますが、子どもが抱っこと言う場合、結構甘えたいときスキンシップをとりたいときというのがあります。そういう場合には、お母さんもずっと抱っこをしているのはしんどいので座って子どもをちょっと圧迫するようにぎゅーっと抱っこしてあげる。要はスキンシップの遊びをするような時間をとってあげる工夫をしてあげると良いと思います。ぎゅーっとしてあげて、くすぐり遊びをして膝の上で遊んであげることで結構満足感が得られるのと、大きくなっても座ってそのような時間をとっていると抱っこと言われるなら「じゃちょっとだけ座って抱っこしようか」とスキンシップがとれるようになります。

または、移動で疲れたときに「抱っこ」と言われたら紐の中に入れてあげて移動するでも良いし、子どもの立場から「抱っこ」と言ったとき移動の抱っこだと言っているのだとしたら、例えばそこで立って休んでも良いと私は伝えています。

子どものペースで移動していけばある程度小さくても長い距離、一定の距離移動することができると言われてるので、スキンシップの部分と、移動の能力、体力の疲れているところを少し分けて考えてもらおうと思います。

⑥はいはいしない、背這いやいざりをよくするのですがというお母さんの話から。はいはいをしない場合、筋肉の協調性を考えると定型発達しなくても、例えば遊びの中でははいはいや、ずり這いはやって欲しいと思います。

例えば、毎回背這いで移動しないのであればある程度は良いと思っています。定型発達の中で考えると背這いや、いざりは他の動作の獲得、歩くところまでのワンクッションになってしまい、どうしても他の動きが遅れるのであまり良くありませんが、ただ赤ちゃんの立場からすると、やっとの思いでその動きを自分で獲得したのであれば、それ自体は一つ「できたね」と褒めてあげても良いと思います。

ただ、それが次の動きに繋がらないと考えると、やはりそれよりもっと他の動きに目がいくようにしてあげると良いでしょう。

はいはいもそうで、それをせずにいざりだけで立ってしまった子どもは、くぐるような遊び、テーブルの下や段ボールの中をくぐったりして日常生活の中でそのような格好になるような時間がどこにあるのか考えてもらおうと思います。

〇〇をしなかったから〇〇をさせたいと思うのであれば、発達のところではなく遊びの中に取り入れて考えてもらおうと思います。

感想

中原さんのお話は何度も伺っていますが、毎回、新しい学びがあります。また講座内容を振り返る機会をいただくことで、なるほどと納得しながら赤ちゃんの発達をしっかりと確認することができました。何度も読み返し、赤ちゃんの成長と発達を自分のものとして理解し、お母さんへ関わる際のヒントにしたいと思いました。