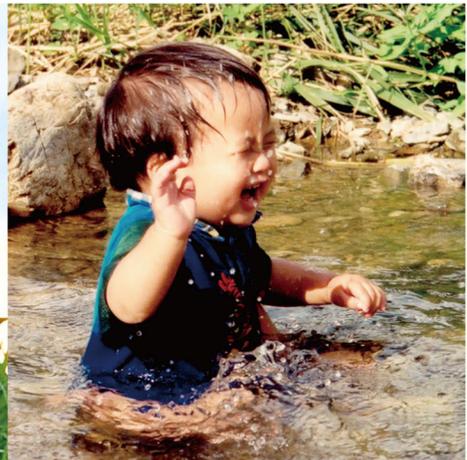


AKAGO ①

昔から伝えられてきた先人の知恵と
今の子育てにマッチする新たな情報をセレクトしてお伝えします



特集1 赤ちゃんとの生活スタートブック

特集2 これを見ればわかる
だっことおんぶの基礎レッスン

子育ては、太古から連綿と受け継がれ、
祖父母から親へ、親から子へと伝わってきました。
地域や家庭で、見よう見まねで受け継がれてきた子育てなのに、
いつの間にか、だんだん伝承されなくなっています。

何をしたらよいか不安を持ちながらの子育てなのに、
赤ちゃんを育てるのは当たり前と言われてしまいます。
きつと子育ては、教えるという概念もなく伝えられてきたのでしょうか。

理屈通りにいかない子育て、でも、楽しみな面もたくさんありますね。

赤ちゃんと一緒に「親」になっていく毎日。
そんな赤ちゃんと暮らしを楽しむために、
役立つ冊子を作ることになりました。

この冊子「AKAGO」が少しでも不安を解消させ、優しく背中を押せばいいな・・・
そんな思いがいつぱい詰まっています。

この冊子は、知識を伝えるだけではありません。
いろいろやってみてもうまくいかない時は、
周りにいる誰かに聞いてみてほしいと、お伝えしています。
また、実際にペンを持って書き込んでみたり、
赤ちゃんになったつもりで体験したりするワークも入っています。

新たな視点をプラスすることで、子育ての楽しさを見出してもらえたら、
これ以上の喜びはありません。

子育ての日々 幸あれ！



生まれて間もない赤ちゃんの身体が赤みをおびていることで赤子(赤児)と呼ばれてきたことにちなみ、誌名としました。子育て中の方や、祖父母の方、地域で子育て支援をなさっている方に利用して頂きたいとの願いでAKAGO①②③の3冊を発行しています。ぜひ御利用ください。

目次

P 4	エッセイ「あなたの中のマンモスと、 いのちのつよさに思いをはせて」
P 6	赤ちゃんをじっくり見て！視て！看て！／「ミニ学」見守られて育つ どんな時に「うちの赤ちゃんかわいい！」って思うのかな？
P 8	赤ちゃんって、こんな感じ！／「ミニ学」五感の話 一年で、赤ちゃんはこんなに大きくなるよ！／「ミニ学」成長と発達
P 10	赤ちゃんの体勢やしぐさをまねてみませんか？ 日々、しぐさでメッセージを発信！
P 12	赤ちゃんといっぱいおしゃべりしよう！／「ミニ学」話しかけ 30センチまで近づいて、目を見て声をかけよう／「ミニ学」ゆらす
P 14	親子で絵本のある生活を楽しもう 赤ちゃんは肌のふれあいがい好き！
P 16	エッセイ「おんぶ回想記」
P 18	首がすわる頃までのだっこのポイント
P 20	赤ちゃんの声を聴こう だっこっていいね おんぶっていいね
P 22	抱きつく力の大切さ／股関節脱臼について
P 24	おんぶにチャレンジ ちようちよ結びをマスターしよう
P 28	おんぶひもを作ってみませんか？ 「だっこ」「おんぶ」のサポート事業 赤ちゃんとおもちゃ
P 31	あかちゃんと一緒のごはん「簡単ポトフ」「具だくさんのおつゆ」 不安な気持ちは当たり前！
P 32	「子育てかるた」で子育て



絵：星野光

あなたの中のマンモスと、

いのちのつよさに思いをはせて

タニグチ・エイコ

子育てひろばにいますと、「離乳食は、何をどれくらいあげたらいいですか？」とたずねられることがあります。

私は、そういう知識は持っていますが、あえてお伝えしていません。

かわりに、こんな話をします。

「マンモスを追いかけていた原始時代に、離乳食ってあったのかしらね？」

「もし、離乳食はこうでなくちゃならないってものがあつたりしたら、ヒトはマンモスと共に滅びたかもしれないよね…」

あなたの中にあるDNAは、マンモスの時代を無事に生き抜きたいのちのつよさを刻んでいきます。

いのちのつよさを受け

継いで、赤ちゃんだった

あなたは、大きくなりまし

た。あなたの赤ちゃんの中

にも、そのDNAが受け継

がれている。

そう信じてみませんか？

子育てひろばにいますと、ため息やあせりがあることもあります。

「いつになったら、言ってることがわかるんですか？」

「この子はまだ何もわかっていないんですよ？」

赤ちゃんの立場を考えて、とお話する前



に、私は、思い出してほしいと、呼びかけます。

あなたの幼い頃の思い出、いちばん古い記憶は、なに？

幼い頃は、十分に言葉で表せないこともあったけれど、あなたの心の中は、いつもいろんな思いがあふれていたでしょう？

何もわかってなかったのでも、何も思っていないのでもない。

うまく言葉で伝えられなかったことはあったかもしれないけれど、あなたはずっと、あなたなりの表現をしてきたよね？

だから、あなたの赤ちゃんの心の中にも、たくさんの思いがあるはず。

赤ちゃんなりの表現をくみ取れる感性が、あなたの記憶の中に刻まれている。

そう信じてみませんか？

世の中がどんなに複雑に変化しても、いの

ちの根っこは、いつもマンモスを追いかけていた頃と変わらない気がします。

あなたとあなたの赤ちゃんには、「いのちのつよさ」が受け継がれています。

もつとシンプルに、信じてみませんか？

子育てに向き合い、いろんな疑問が生じた時は、あなたの中のマンモスにたずねてみて下さいね。

「いのちの根っこは、どっちに向いているの？」

もしも、あなたの中にいるマンモスが迷子なら、一緒に手がかりを探したい。

手がかりを一緒に探してもらったことがあるから、探すよろこびも受け継いでいきたいな。

私は、そういうお手伝いがしたいと思っています。

赤ちゃんをじっくり見て！視て！見て！

赤ちゃんをじっくり見てみましょう

目、耳、口、じっくり見てみましょう。
こんなに小さいのに、指一本一本に可愛らしい爪。

目は誰に似ていて、耳は誰に似ていて、とおじいちゃんやおばあちゃんまで登場。何だかすくすくフシギな気持ちになりますか。



赤ちゃんに語り掛けましょう

赤ちゃんと同じ向き合えるようにお母さんの顔を近づけましょう。そうすると、自然と、赤ちゃんの目とお母さんの目が合ってきます。目と目を合わせ、ゆっくり、ゆったりとしたテンポで語り掛けてくださいね。

そうしている間に、赤ちゃんからも見返してくれるようになってきますよ。

「三二学」

みんなに見守られながら育つ 赤ちゃん

哺乳類として考えると、人間の赤ちゃんは本来二十一ヶ月の間、お母さんのおなかの中で育ってから生まれたほうが安全なのです。

でも、人間の脳がどんどん大きくなったことにより、頭部も大きくなり、出産がむずかしくなりました。そこで、何とか上手に産道を抜け出られる時期（十ヶ月頃）に、やっとこさで、未熟なまま出てくるようになった、早産動物なのです。ところで、そのような未熟さを持つ人間の赤ちゃんは、上を向き、いつでもみんなに顔がみえる姿勢で過ごすようになりました。その結果、生まれて直ぐから多勢の大人たちの世話になり、社会との関わりを持ち、みんなに見守られ、大切に育っていく成長過程をとるようになったといわれています。

どんな時に

「うちの赤ちゃんかわいい！」って思うのかな？

パパとママが感じたことを書いてみましょう。



赤ちゃんは、たくさんの力を秘めて
生まれてきた大切な存在です。

赤ちゃんって、こんな感じ!

耳 聴力は良く、パパとママの声を聞き分けられます。

頭 頭蓋骨はまだ柔らかく、特におでこの上（大泉門）は強く押さないようにしましょう。

目 視力は30センチ位の所に焦点があい、ぼんやり見えます。（授乳中のママの顔に焦点が合う距離です。）

鼻 ママの匂いが好き。おっぱいの匂いに安心します。

腕 Wの字型。指はにぎっていて開けるのが苦手。手の甲を優しくなでたり、お風呂などに入るなどリラックスした時には手を開けやすいようです。



口 味覚のうち、おっぱいの甘さを一番良く感じます。くちびるに触れたものに吸い付きまます（吸綴反射）。

首 首がすわるのは、だいたい4～5か月頃。赤ちゃんが自分の意思で動かせるのが、めやすです。

脚 M字型。股下に余裕があるように、ボタンを2～3個外しておくのもいいですね。

肌 ふれる感覚が大好きな赤ちゃん。やさしく体にふれられることで安心や安全感を感じます。興奮している時も穏やかになります。

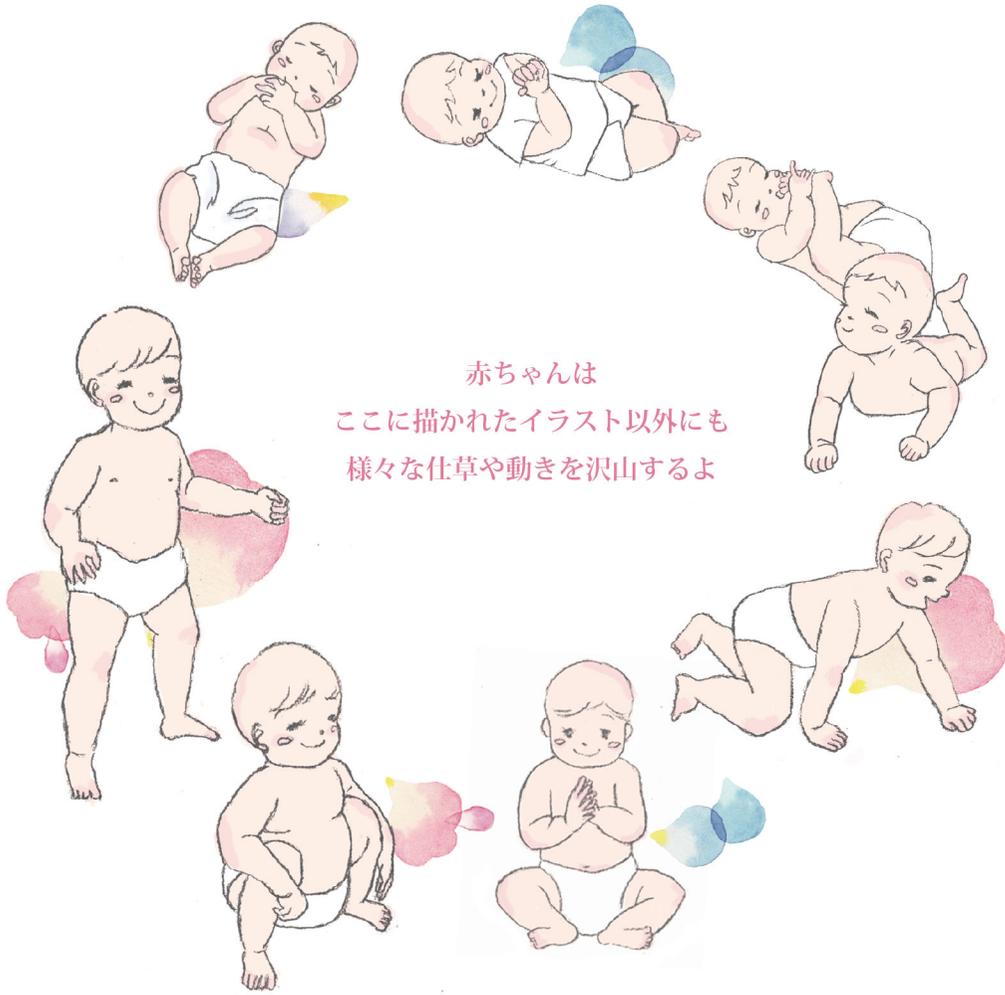
ずっと羊水のなかにいた赤ちゃん。
実は新しい世界に不安がいっぱい!

「三二学」

五感の話

人の五感は、触覚↓味覚↓嗅覚↓聴覚↓視覚の順に発達していきます。生まれたばかりの赤ちゃんは自分の手足をなめたり、さわることで自分の体を感じ取ります。まずはだっこやふれられる刺激がとても大事なので、たくさん関わってあげるようにしましょう。

1年で、赤ちゃんはこんなに大きくなるよ！



赤ちゃんは
ここに描かれたイラスト以外にも
様々な仕草や動きを沢山するよ

「三二学」

成長と発達

赤ちゃんの育ちには二つの側面があります。

身長が伸びる、体重が増えるなどの物質的な変化を「成長」、言葉を獲得すること、体の動きがしつかりすること、人とのかわりが上手になることなどを「発達」といいます。

赤ちゃんの育ちというと身長・体重を測ることをイメージしてしまいがちですが、両方から見えていくことが大切です。

それと併せて内面（こころ）の育ちにとっても大切な時期なので、ゆつくりと、あたたかく見守っていきましょう。

赤ちゃんの育ちは個人差が大きく、そのために不安を感じる人も多いようです。でも、個人差は当たり前前、他の赤ちゃんと比較しなくてもいいのです。

それでも迷ったときは、定期健診や小児科を受診する際に質問したり、子育て支援の窓口などで相談してみてもいいでしょう。

赤ちゃんの体勢やしぐさをまねてみませんか？

赤ちゃんの気持ちをお母さんが100%
わかるなんて出来るはずありませ
ん。

けれど、赤ちゃんになりきってみる
ことで「もしかしたらこんな気持
ち？」ということが感じられるかも。
数人でやってみるのもいいし、おう
ちで一人こつそりするのでもOK！



〈ワーク①〉
床に寝転んで、上を見る。時々、
顔だけ動かしてみましよう。どん
な感じでしたか？

上や横だけしか向けない赤ちゃん
は、見えるものが限られています。
近くに誰もいない時、人の声がある
時、誰かの顔がのぞきこんでくれる
時、寝ていて、どんなふうを感じる
でしょうか。想像してみてください。
窓からの風の吹き込み、電灯の明る
さ、テレビの音や光など、気づく事
はありませんか。



〈ワーク②〉
うつぶせから頭を
おこし、手足をつ
いて「はいはい」
してみましよう。

体のどこに力が入ったり緊張したり
するのか、わかるでしょうか？
ソックスをはいていると踏ん張れな
いので素足になってみましよう。床
の素材によってはハイハイしにくい
ものもあります。すべりやすい床や
ふとんの上では踏んばりにくいもの。
ずりばい、ハイハイの時期の赤ちゃん
は、素足での動きをじゅうぶん経
験させてあげてくださいね。やって
みてうまくいかない床材ならば、ホー
ムセンターなど
で買える置畳を
2畳分置くだけ
で、赤ちゃんに
とって快適な空
間になります
よ。



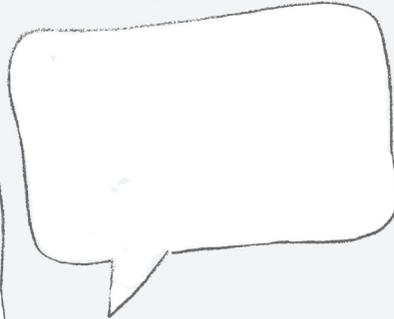
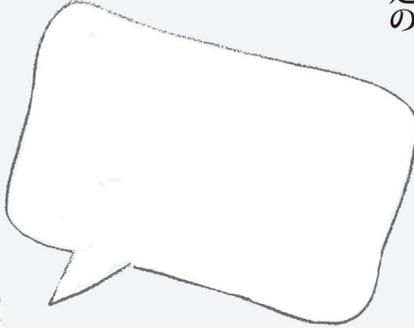
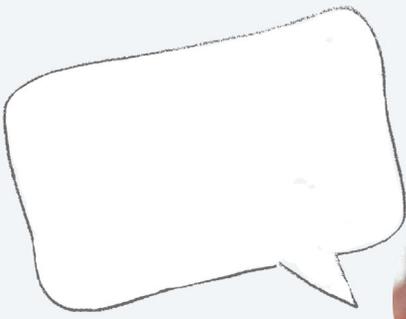


日々、しぐさでメッセージを発信！

〈ワーク③〉

赤ちゃんは、いろいろな表情、声、しぐさ、手足の動きをしています。

それは、どんな気持ちを表しているのかな。



吹き出しの中に、
赤ちゃんの気持ちを書いてみましょう。

赤ちゃんは、精一杯、大人を求め、大人に伝えて
もらうことで、たくさんのお話を学んでいるのです。

赤ちゃんといっぱいおしゃべりしよう！

赤ちゃんは言葉を発してなくても、いっぱいメッセージを伝えています。声を出す時もある、笑顔やしぐさで応じている場合もあります。赤ちゃんが声をだした時には、赤ちゃんの顔を見て、「なあに、どうしたの？」と声をかけたり、赤ちゃんの「あー、ぶー」という声を真似して笑いかけたりして、赤ちゃんとおしゃべりを楽しんでください。

赤ちゃんが話した時期は個人差がとても大きいものと言われています。他の子と決して比較せず、少しずつの変化を楽しみながら、ゆっくり進めていきましょう。



「三二学」



〈ワーク④〉
動作の実況中継のつもりで、話しかけてみましょう。

「おなか すいたねえ。じゃあ、おっぱいのみましょ。」
「お外に行こうね。うれしい？」
こんな話しかけに、赤ちゃんはどんな様子をしていますか？
赤ちゃんが教えてくれる何かしらの合図を少しずつ受け止め、応じてあげることから、コミュニケーションが始まってきます。

なぜ、話しかけは大事なの？

赤ちゃんには1歳頃になるまでの喃語や、泣き、笑いなどが見られる『前言語期』があります。このおしゃべりを始める迄の準備期間、赤ちゃんの発声、表情、

動作、指さしに対して、大人は意識して言葉で返していきましょう。

「だっこしようか？」「おっぱいほしいの？」「お外に行こうか」等の言葉かけると、行動と言葉が繋がっていきます。「おいしいね」「痛かったね」「寂しかったの？」等の言葉をかけると、自分の感情と言葉を結びつけていきます。親や祖父母だけでなく、電車で隣に座った方からの「どこ行くの？」等の何気ない言葉も、赤ちゃんには大切な刺激となります。赤ちゃんに何を話せばよいかと悩むでしょうが、とにかく、日々の生活や遊びの中で、物の名前や感情を言葉にしましょう。赤ちゃんは、見て、感じて、声に出して、一つ一つ言葉を拾い、それを積み重ね、言葉がたまった頃におしゃべりを始めます。尚、映像や音源を聞かせるのは一方的な情報の与え方なので、充分ではないことも知っておきましょう。スマホなどは、最初から見せないようにしましょう。

30センチまで近づいて、目を見て声をかけよう



生まれてしばらくの赤ちゃんが一番よく見える距離は30センチ程度だと言われています。赤ちゃんに思いを伝えようと思う時は、これくらいの距離で語りかけると、話をしてくれている人の顔がはっきり見えるので安心するでしょう。赤ちゃんと視線が合うと感じる距離を見つけていってくださいね。語りかける時は、正面から目を見ながら、「○○するよ」と、わかりやすい言葉で声をかけてみましょう。

赤ちゃんは、いつもいつも、親の姿を追っています。

世話されるだけに見える赤ちゃんも、日々少しずついろいろなことを獲得して、成長しています。

そんな姿を見ると、赤ちゃんにとって本当に、けなげだと思ってしまうですね。



「三二学」

**ゆらゆらはとっても大事。
でも、ゆったりと。**

「揺さぶられっこ症候群」という言葉を聞いたことがありますか？

故意に激しく揺さぶることで、赤ちゃんの脳にダメージを与えてしまった状態の事をさします。本当に極端な揺さぶりで起こることなので、日常生活の中で、赤ちゃんを揺らしたり、揺れながら歩いたりすることでは決して起こるものではありません。

赤ちゃんはゆったりとしたゆらしが大好きです。三半規管が発達する時期でもあり、バランス感覚も養われ、脳幹を育てる等、脳の成長には欠かせない日常の動きなので、心配しないで楽しんでください。

「歌を歌いながら、ゆったりゆらゆらしてくれたので、気持ちよくなって寝ちゃったよ」という、赤ちゃんの幸せいっぱいの声が聞こえてきそうですね。

親子で絵本のある生活を楽しもう



「まだ言葉も話せないのに、もう絵本なの？」って思われるでしょうか？

実は、この時期は、絵本とかかわる良い時期。読むというよりは、赤ちゃんがしたいように見たいぶんだけペラペラと見るだけで充分です。大事なのは、親子で過ごすひとときを好きになることなのです。

絵本を囁んでしまうから渡さないというのではなく、「あゝあ、囁んじゃった」くらいの気持ちで接しましょう。

このころは、五感で物事を認識していく時期です。ですから、囁んでも困らないような分厚い用紙の絵本を用意するのも良いですね。「絵本なんて、まだわからない」と思わずに、まずは、親がこのチャンスを楽しみましょう。

おひざに乗せ、あるいはだっこして、同じ方向から一緒に同じものを見て楽しむのを『共同注意（共同注視）』といい、赤ちゃんが言葉を獲得するときに、とても大きな役割をはたします。

親子が一緒に同じものを見て、語り合える時期というのは、長い人生の中でも、そんなにはありません。お膝の上で絵本を読んでもらった、絵本を読んで寝かせつけてもらった・・・そんな日々は、じんわりとした、あたたかな宝物のように心に残り、その思い出は、きつと受け継がれていくでしょう。

絵本やこもり歌、語りかけ、どれも、なんだか難しそうです。でも、大丈夫。慣れれば、面白くなっていきます。大事にしたいひととき、親子で楽しんでくださいね。

食べ物が好きな子には食べ物の絵本、車の好きな子には車の絵本など、その子の興味や関心に合わせて選ぶのも良いでしょう。大人だって、いろんな趣味がありますし、わざわざ購入した本なのに読まないこともありますね。

また、赤ちゃんの気がおらない時は無理せず、ご機嫌な時に再挑戦してみるなど、押し付けにならないように気をつけましょう。

好きな絵本は、お出かけ時のお助けグッズになったり、寝かしつけの魔法になったりします。赤ちゃんのお気に入り絵本が見つかるといいですね。



赤ちゃんは肌のふれあいがい好き!

赤ちゃんを抱いていると、赤ちゃんだけでなく、抱いている側も、愛情ホルモン（オキシトシン）が出て、落ち着いてくると言われています。

赤ちゃんは優しく手で抱きしめてもらうと心がおだやかになります。揺れながら、やさしく、おだやかな声で慰めてもらったり、なだめてもらったりの経験が大事なのです。

かつて、抱いてばかりいると抱き癖がつくと言われた頃もありましたが、今では、これは間違っていたと証明されています。赤ちゃんの気持ちに寄り添って、だっこしてあげましょう。

でも、赤ちゃんが泣くのは、だっこしてほしいからとは限らず、他に理由があることも多いようです。赤ちゃんの気持ちになつて、なぜ泣いているのか想像してみるのも大事ですね。



赤ちゃんの気持ちを感じる
ワークをしてみましょう。

〈ワーク⑤〉

どんなふれ方をしてもらうと、
気持ち良いか感じてみましょう。

二人一組で、相手の後ろにまわつて、相手の肩を包み込みましょう。相手の背中にも両手を置いてみましょう。
ゆっくり、やさしく、ふんわりふれあうと、なんだか、心まで温かくなってきたような気持ちにお互い
がなつてきますよ。



おんぶ回想記

迫 きよみ

私には四人の妹がおり、十歳年下の妹をおんぶすることがよくありました。「遊びに行く時もおんぶをしていた」というと、辛い思い出に聞こえるかもしれませんが、背中に妹の温かさが思いだされ、今でも気持ちがあたたかくなります。

私はだっこひもやおんぶひものことを調べ、少しでもいいものを伝えたいと学びを重ねていきますが、その源は、おんぶをしていた時間が幸せだったからだと思います。

おんぶをしていたのは昭和四十七年頃。その頃はもうすでに核家族が進み、一家庭に子どもが二人と言うのが一般的だったので、私はその時代では珍しい子どもでした。

もう少し時代をさかのぼりますと、昭和初期に生まれた方の子育て期は、第二次世界大戦中

でした。

その頃にお生まれになった方に話を伺うと、お父さんもお母さんも、大人はみな働いていて、赤ちゃんの子守りは、六・七歳くらいの子どもの役目だったと仰います。辛かったのではと思ってお話を伺うのですが、「辛かったさ・・・でも、そのおかげで自分の子育ては困らんかったさ・・・」と、その頃のことを懐かしそうに笑顔でお話なさるのです。

私もそうでしたが、この時代におんぶをしていた人たちにおんぶの仕方を教えていただくと、みな、赤ちゃんを誰かに持つてもらい、自分が背中をくるっと回して背負われます。

「自分しかいない時は仕方が無いから自分で担いだし・・・でも、誰かがいる時は持つてもらいたさ・・・」とのことでした。

そんな時代がしばらく続き、戦後、専業主婦

と言う言葉ができます。農業が中心の働き方の時代にはなかった言葉です。この時代に、アメリカから「赤ちゃんを自立した子に育てるためには、泣いても抱かない方がいい」という、今となつては世界中でその方法は間違つていたと認めている子育ての方法が日本に導入されます。

この頃子育てをされた方は、「この子のためだと思つて、泣いているのを抱かないで我慢したの」と、辛かった思いを伝えてくださいました。

さて、今は違う意味で大変な時代です。核家族化はもつともつと進み、自分が生まれ育つた所ではない場所で子育てをしている人がたくさんいます。

情報は多いけれど、今度は多すぎて、何を選んだらよいのかわからない時代になっています。

人はそれぞれ、生まれた時代や地域によって考えることが違います。だから正解はありません。でも、「日本という国では、一本ひもでおんぶをして、肩越しに赤ちゃんも社会とつながり、暑いときは涼しく、寒い時はねんねをかぶせてもらったのが良くあつていたんだろう」と思います。

どうか、人から人へ、こんな想いが伝わりますように。

首がすわる頃までの

だっこポイント

目と目を合わせましょう

新生児は、30センチくらいの距離の物がぼんやりと見えています。これは、赤ちゃんのおしりが抱く人のおへそくらいの位置で、だっこした時の距離とほぼ同じです。コミュニケーションをとるには最適な距離。声も聞こえますから、目と目を合わせて話しかけてあげましょう。

赤ちゃんのおなかをだっこする人に密着させましょう

赤ちゃんは、体が何かに密着している方が落ち着くようです。赤ちゃんのおなかを抱く人の体にくっつけて、胸で抱え込むようにすると、温かさや密着した感じが伝わって、赤ちゃんも安心します。

だっこをする人はリラックス

まずは「フーツ」と息をはきましょう。次に、肩を思い切り上げて、ストンと肩を落とし、その位置でだっこしてみましょう。支えるポイントが的確な力を入れなくても大丈夫。もし、あなたが緊張している人に抱きしめられたとしたら、必要以上に緊張しますよね。赤ちゃんも同じです。



①まずは話しかけて

前触れなく、いきなり抱き上げられると、赤ちゃんはびっくりします。抱き上げるときは、まず赤ちゃんの目を合わせて話しかけて「今からだっこするよ」と話しかけて、これからすることを伝えてあげましょう。



②片方の手で首を、もう片方の手でおしりを支えます

片方の手を赤ちゃんのおしりの下に差し入れて、手のひらでおしりを支え、もう片方の手は首の後ろを支えます。



③持ち上げて縦抱きに

首とおしりを支えたまま抱き上げて、赤ちゃんの体を起こし、抱く人の体にもたれかけさせましょう。このまま縦抱きしたいときは、赤ちゃんのおなかを抱く人にくっつけて安定させます。



授乳クッションや座布団なども活用できます。



横に抱くときは、まあるく包むような感じで抱くと安定します。

赤ちゃんの首を抱く人のおなかにもたれさせたら、前向きにもできます。抱く人は赤ちゃんに負担がかからないように体を斜めにしてくださいね。

首がすわるまでの赤ちゃんの抱き方って何が正解なの？

こんな質問を多く受けるので、いろいろ調べてみました。

「首がすわっていない赤ちゃん」と一口に言っても、大きな赤ちゃん、小柄な赤ちゃん横に抱かれたら、落ちつくという赤ちゃんもいたら、縦に抱かれるのを好む赤ちゃんもいます。抱く人も、身体が大きくて力が強い方も、小柄できゃしゃな方もおられます。

つまり、いくら考えても、正解は見つからないのです。だから、ここでご紹介をするのは、あくまでポイントになります。あとは、赤ちゃんの様子を見たり、身近な方からアドバイスをもらったりして、赤ちゃんをだっこしましょう。

横抱きの場合

この抱き方のいいところ



- ①全身をまるくしている
- ②手足を伸ばしていない
- ③身体をねじっていない

首がすわるまでの時期は、おなかから出てきて、まだ、ほんの少ししか時間が経過していません。だから、おなかの中にいた時と似た環境が心地良いのだと思います。

だからといって、その状態をずっと続けるのではなく、首が座り姿勢が安定してくれば縦抱きに移り、赤ちゃんがいろいろな視野で社会をみたり、自分でしがみついたりする力を育てていくよう、色々な抱き方も試してみましよう。

縦抱きの場合



首の付け根を手のひらで包みこむように、しっかり支えましょう。



だっこする高さは、できるだけ上のほうにしましょう。そうすると、抱く人にとつても体への負担が少なくなります。

だっこする時には、首はしっかりサポートしてください。赤ちゃんの頭は大きくて重いのが特徴です。首を支えるのは、後ろに倒れないためのガードだけではなく、頭の重さが首や背中にかかってくるのをサポートしているのです。縦にしたときは、そのことも考えてだっこしてくださいね。

NG

片足だけ垂れ下がっているのはよくありません。

首が垂れさがらないように気をつけて

詳細は P23 をご覧ください

赤ちゃんの声を聴こう

赤ちゃんが泣いたとき、どのような理由で泣いていると最初に思い浮かべますか？

おなかがすいた？

おしっこ？

寂しいの？

暑い？ 寒い？

どこかが痛い？

もっといろんな理由があるのでしょうか。

理由が何であっても、だっこをしてもらう

ことで泣き止むこともあるとは思いますが、

だからといって、泣いていた理由が解決したか

どうかは分かりません。

「泣かれている」こと自体を辛く感じたり、近所に声が聞こえることを心配して抱き上げることもあるでしょう。

でも、あえて、「どうして泣いているのかな？」と、赤ちゃんと会話してみませんか？

「ヒューッと風が通り過ぎてびっくりしたの」ということだってあるかもしれませんよ。

心の声を感じとらずに「泣き止ませる方法」として、すぐにだっこをしたり、だっこ紐に入れてしまうと、本当の理由に気づけないかもしれません。

もう一つ大切なことがあります。

赤ちゃんには、だっこやおんぶではなく、床にごろごろしたり、すりばいをしたり、ハイハイをしたり、お座りをしたり、自分の体を使って遊んだり自分の行きたいところに移動をする時間が大切なのです。もちろんしっかり睡眠をとることも。

一日の生活全体を考えて、やさしく抱きしめると共に、赤ちゃんが、しっかり自分の意志で体を動かしている時間も大切にするように考えてください。

だっこひもやおんぶひもに入っている時間だけではなく、ベビーカー・チャイルドシート・バウンサー・椅子・ラックなどに入っている時間もあるので、バランスよく暮らせるように考えていきましょう。



だっこつていいね
おんぶつていいね

抱きつく力の大切さ

理学療法士 中原規予

だっこはお母さんと赤ちゃんの相互のやり取りで成立します。

決して抱く側だけの努力では成立しない、だっこというコミュニケーションの中で赤ちゃんの発達
は促されます。

発達においては、およそ4ヶ月頃には体を傾けても姿勢を保とうとする反射が出現します。

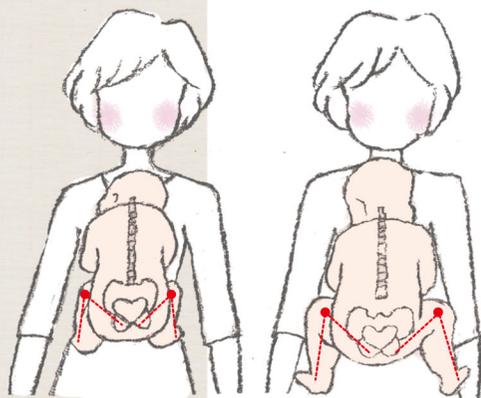
その反射から素手のだっこのような不安定な姿勢では抱きつくような反応がみられ、赤ちゃん自ら
姿勢を安定させようとします。手や足でしがみつ়くことで普段、ねんねの姿勢では使わない様々な
筋肉を刺激し、体の使い方を覚えることで次の動作の発達へ進んでいきます。

ただし、抱く側の支えが多い状態が続くと、その力に依存し姿勢を保とうとする反射や抱きつくよ
うな反応自体の遅れが見られることもあります。

赤ちゃんの側から抱きつきが見られる程度の力加減で支えましょう。素手で抱く場合、お座りが出
来る赤ちゃんであれば背中への支えをゆるくしても
良いです。

長時間の移動以外は素手でだっこをして赤ちゃん
の発達を応援してあげてください。赤ちゃんの発達
に合わせ普段の抱き方から少しずつ、赤ちゃんに
も頑張ってもらっだっこに切り替えていくことが
大切です。

だっこというスキンシップを通して赤ちゃんの変
化をみていくと発達を実感することができ、子育て
の不安の解消にもつながるのではないのでしょうか。



新生児期

乳児期

なかはら のりよ

東京衛生学園専門学校卒業後、病院にて勤務。その後非常勤として訪問看護ステーションベビーノ、スマイル訪問看護ステーションなど小児の在宅リハビリテーションに従事。小金井市児童発達支援センター立ち上げに参加。現在は杉並区子ども発達センター、中央愛児園など非常勤で勤務。不定期で理学療法士向けや子育て支援者向けの勉強会講師を行っている。

所属：日本理学療法士協会 行動発達研究会（現 赤ちゃん学会）

股関節脱臼について

股関節脱臼とは、赤ちゃんが生まれる前後に何らかの理由によって太ももの骨である大腿骨が骨盤から外れた状態になることを言います。

赤ちゃんの姿勢で注意することは、足全体を伸ばす姿勢を強制しないことです。

赤ちゃんは、自然な姿勢の中で股関節を M 字に曲げた姿勢をよく取ります。この M 字の姿勢は股関節のはまりが良く、赤ちゃんが自然に取るものなので見守っていきましょう。

また、抱っこ紐の中で斜めになっている赤ちゃんを時々見かけます。

抱っこ紐の中で片側の足が下がると、必然的にその下がった足が伸びたままとなり、脱臼しやすい姿勢となります。

足の開きが左右対称で赤ちゃんのお尻が床と平行になっていれば姿勢は良いといえます。

自分で四つ這いができるようになれば、抱く時間は極力短くして、自分で体を動かす時間を大切にしましょう。

股関節を開いていたとしても、長時間の抱っこは身体的発達を遅らせることがあります。重力に抗した姿勢を取ることで骨の成長が促されますので、自由に遊ぶ時間を取ることも大切です。

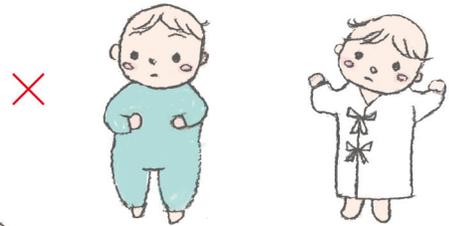
股関節の動きやすさを考えると、きつい衣類は股関節の動きを妨げることがあります。動きやすい服装を検討してみてください。

これらのことで気になることがあれば、各自治体で行う乳児健診でご質問いただくか、最寄りの整形外科（可能であれば小児整形外科）を受診することをお勧めします。

赤ちゃんが自分で動くこと、移動としての抱っこやおんぶ、スキンシップ、それぞれの時間のバランスを考えて生活してみましょう。



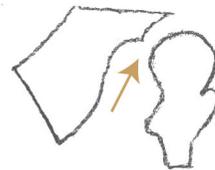
服で脚が締めつけられないので、自由に動かせる



服がきつくて、自由に動かせない



正常な股関節



股関節脱臼

おんぶにチャレンジ

昭和の中頃まで、日本では一本のひもでおんぶをしていました。昔の方法のいいところを参考にして、ちよつとおしゃれにアレンジしました。

おんぶの仕方に「正解」「不正解」はありません。みんな自分のしやすい方法でいいのです。ここで紹介する方法は、初めておんぶする方の多くが「これならやれそう」と言ってくださった方法をご紹介しますので、参考してみてください。

なお、おんぶをするのは、腰ずわりが出来るようになってからにしましょう。



⑦ しっかりと肩が入ったら、肘を後ろにひくと、持ち上げなくても赤ちゃんは背中にのります。



⑧ 背中にのったら、赤ちゃんの背中にひっかかっているひもを、しっかり前にひきます。



⑨ ひもを引っ張ったまま、自分の頭をひもの間にぐらせます。



⑩ 両方のひもを前に引っ張りつづけたまま立ちます。(慣れない方や心配な方はこれからの動作を座ったまましてください)



④ 自分と赤ちゃんの間に手を入れていきます。



⑤ 自分と赤ちゃんの間に手を入れて、腕を下にのばしていきます。



⑥ 赤ちゃんの胸のあたりに自分の肩がくるまで、肩をいれていきます。



① 「おんぶしようね」「うん。してほしいなあ」というコミュニケーションが大切。



② 担ぎあげたい方の膝を立て、太ももに座らせます。この地点で赤ちゃんの座位が不安定なときはおんぶは早すぎます。



③ 膝を立てた足と反対の手で、赤ちゃんの胸の前で2本まとめてギュッと（ひもがゆるまないように）握ります。





14 胸元でひもをクロスして、リュックにしたひもにおたがいのひもを通してから結ぶと安定します。



13 ひもがゆるまないように、片方の手でしっかりひもを引っ張りながら、片方の手で、赤ちゃんの足がひろくように、迎えています。



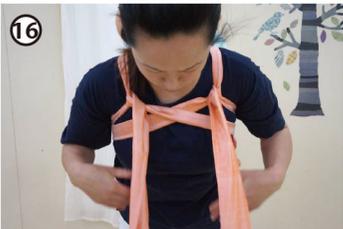
11 ひもを胸の前で × にせず、リュックのようにします。この時もひもは引っ張ったままです。



ひもを通すときは外から内にしたほうが安全です。



12 リュック型でうしろに回した紐は、引っ張ったまま、赤ちゃんの股関節のところでクロスさせ、前に持ってきます。



16 ちょうちょ結びをして、完成です。



片方ずつ赤ちゃんの足を出します



前からみたらこんな感じ



おんぶをした人の肩越しから景色が見えると赤ちゃんもご機嫌!

おんぶしたときの姿勢のイメージ



・・・というより

このくらいの角度

背中にのっている感じ

下ろし方



⑨ おぶる時のように、膝を立て、赤ちゃんをしっかり座らせます。



⑤ 両手で一本ずつひもをひっぱります。



① くくったひもをほどきます。安全のために座ったほうがベスト。



⑩ すわったことを確認したら、肩を抜きます。



⑥ ひっぱりながら、赤ちゃんを下ろしたい方にひもを寄せます。



② 肩にかかっているひもに手を通して、ゆるめないように、胸の前にひっぱってきます。



⑪ おんぶは楽しかったかな？コミュニケーションを大切に。



⑦ 肩のあたりで、ひもを片手で持ちます。



③ ひもは、絶対にゆるめないで！



⑧ 赤ちゃんのおしりを掌でつつむように支えます。



④ 片手でひっぱり、空いた手で腰に絡まっているひもをほどいていきます。

「ミニ学」

おんぶを楽しむポイント

赤ちゃんの立場に立って考えてみましょう

赤ちゃんがおんぶされて楽しいと思えるのは、しっかり腰がすわった頃からです。どうしてもそれ以前におんぶをしなければならぬ場合は、赤ちゃんに負担がかかることを考慮し、背中にもたれかかれるように背中の角度をキープすることや、最小限の時間にしておくなどの配慮が必要です。

おんぶしてくれた人の肩越しに景色が見え、お話してもらっていると、お買い物も、家事も、お散歩も楽しい時間になります。忙しいかもしれませんが、赤ちゃんと一緒に楽しんでください。

背中は気持ちがいい。でも、赤ちゃんにとつては同じ姿勢の時間が続きます。自由にごろごろ動き回ることが大切な時期なので、用事が終わったら速やかにおろしてあげましょう。



④
下側に出ている紐で輪をつくり
ます。輪をつくった手で結び目
を押さえます。



⑤
上の紐を下でつくった輪にかぶ
せて結びます。



⑥
両側の輪をしっかりひきます。



⑦
きれいに形を整えて**出来上がり!**

ちょうちょ結びを マスターしよう

※ここで紹介している方法は布の表裏が同じ場合で
す。表裏が違う場合は、⑥で表がでるように布をねじ
る動作を入れて下さい。



①
後ろがゆるまないようにして交
差して持ちます。



②
一回結びます。



③
たて十文字にします。こうすると
ゆるみにくくなります。



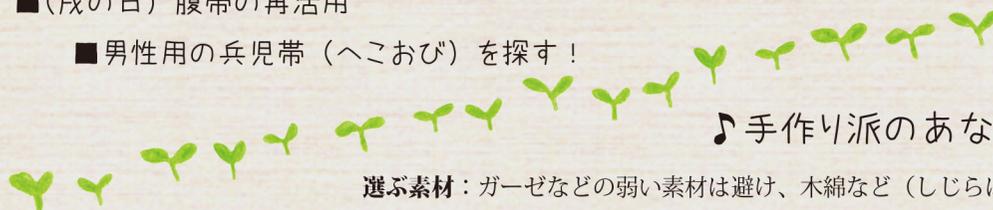
かつては靴紐や後ろで結ぶエプロン、ワンピースなど、紐結びをする機会がたくさんありま
したが、今はマジックテープなどに変わり、結ぶ動作が少なくなりました。でも、手先を使
うことは大切なこと。いろいろなものを結んで楽しんでくださいね。

おんぶひもを作ってみませんか？

♪ お得・お手軽派のあなた

■ (戌の日) 腹帯の再利用

■ 男性用の兵児帯 (へこおび) を探す！



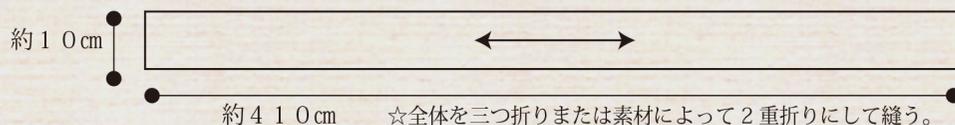
♪ 手作り派のあなた

選ぶ素材: ガーゼなどの弱い素材は避け、木綿など (しじらは通気性が良く、丈夫) 赤ちゃんの肌に優しい素材を選びましょう。

適した素材: 24 ページの写真で紹介している一本紐は絹です。着物地 (ゆかた地) は端を縫う必要がないので、手軽につくれます。丈夫、やわらかい、つるつるしすぎない、少し凸凹があるものが適しています。

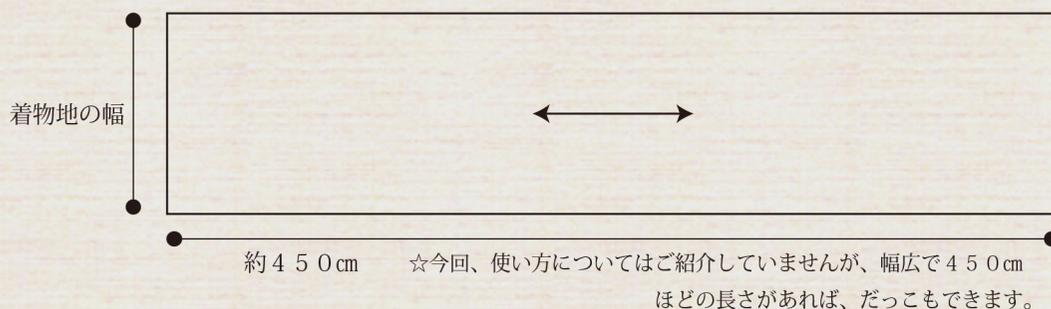
< 服地で作るおんぶひも >

紐タイプの仕上がりサイズ (24 ページに使っている一本ひも)



< 着物地 (浴衣地) で作るおんぶひも >

幅広タイプの仕上がりサイズ



- 古い布は素材が弱くなっていることがあるので、必ず両手で布をつかみ、力一杯引っ張って破けないことを確認してください。
- 日本各地・世界には、さまざまなおんぶの方法があり、もっと長さが短い布でおんぶができる方法もあります。
- おんぶ紐を用いると、災害時などの緊急避難時に両手が使えます。保育所の中には、おんぶ紐を各クラスに常備している園もあります。

あなたの地域でもはじまるといいな・・・

「だっこ」「おんぶ」のサポート事業

抱っこひもお見立て会

試着体験サロン

「単に道具の試着だけではなく、あなたの“しつくりくる”おんぶやだっこの感覚をサポートします」がキャッチコピー!!!

素手のだっこの方法を教えてもらえたり、助産師さんともお話ができるアットホームな1日です。

予約も不要で、開催時間は出入り自由。こんな場所が地域に増えていくといいですね。

NPO法人まちづくりサポートクラブ
(京都府舞鶴市)



1999年から手作りだっこひも教室を始め、2010年には80種類以上のだっこひもおんぶひもを集め、使い心地を調査研究したという、こだわりの団体。この会の「これがおススメ」という、スリング・だっこひも・おんぶひもを体験できるのが、

試着体験サロン。

「理論より、カラダで感じてほしい」がモットー。素手のだっこの教室・個人レッスン等、目的に合わせた少人数のクラスを多数運営されています。

NPO法人子育てを楽しむ会
(京都府宇治市)



赤ちゃんと一緒のごはん①

- 火にかけるだけの簡単ポトフ -

骨付きのお肉を使うので、スープの素が要りません。火にかけて置くだけで、勝手に美味しいポトフの出来上がり。野菜はお家にあるもので大丈夫。

<材料> (おおよそで2人分の分量)
鶏手羽元 4本～6本、人参 3分の1本、玉ねぎ 1個、じゃがいも中2個、かぶ3個、セロリ 3分の1本、キャベツ 6分の1個、白ワイン少し、塩少し

■まずは、下ごしらえ

野菜は大きい形のまま。人参は縦に4つ割りに切る。じゃがいもとかぶは皮をむいて形のまま。

セロリは2つに切り分ける。キャベツは芯をつけたまま縦2つに切り分ける。玉ねぎも芯をつけたまま、1切れを4分の1個分の大きさに切る。鶏肉は水で洗い、水分を拭いておく。

■煮込みましょう

鍋に材料をすべて入れて、水をひたひたに入れる。沸騰したらアクを取り、火を弱めて、ふたをし、コトコト約1時間煮る。水分が少なくなったら、水を足す。離乳食分を取り分けた後、大人用に白ワインを加え、煮たてで出来上がり。最後に一つまみ塩を入れて味を加減する。大人は食べる時に粗挽きコショウをかける。

■離乳食を始めたばかりの5～6ヶ月頃なら、スープを少し薄めて。7か月頃からは、少しとりわけて、離乳食の進み具合に応じて野菜をつぶしてください。



赤ちゃんとおもちや

赤ちゃんが最初に出会うおもちゃは、やさしい音の小さなガラガラ（トル）、吊るしてあるものを触ったり、動きを目で追って楽しむおもちゃから始まります。手でつかみ、くちやくちや舐めて、噛んで、五感で楽しみますから、素材は拭けるものを選びましょう。ぬいぐるみなら丸洗いでできるのが良いですね。

まだ約束事がわからない赤ちゃんはおもちやを投げます。そんなことも考えて、おもちや選びのポイントお伝えしましょう。

■安全なおもちや

壊れにくいもの。部品が取れたり外れないもの。

※ボタン電池のあるものはダメ。

※「大人が親指と人差し指で作った輪」より

小さいものは飲み込む危険があります。

■体の大きさにあつたおもちゃ

赤ちゃんが握れる太さ、重さ。

※投げることも考えて重過ぎるものやこわれやすいものはダメ。

■使い込めるおもちゃ

いっしょに楽しめる、使うことで会話が進む、遊び込めるもの。

積み木は箱に入っているもの全部を使う必要はありません。セットの中の一番小さい積み木を5〜6個出して遊び、少しずつ出すものを増やし、年齢に応じ複雑な遊びにしていけるのもいいですね。

タオル1枚とヘアゴムがあれば、簡単に動物さんが作れますよ。



赤ちゃんと一緒にのごはん②

- 具たくさんのおつゆ -

疲れた時にほっと心まで温まる、たっぷりの野菜から出てくる自然の出しがやさしい味。コトコト煮るだけで赤ちゃんと一緒にの食事が楽しめます。

<材料> (おおよそで2人分の分量)

鶏胸肉 80g、片栗粉、塩、酒、大根 3cm、人参 4cm、里芋2個、ブロッコリー小分けの房2個、白ネギ 10cm、しめじ(しいたけ) 少し、出し 500cc (水1ℓに昆布10cm位を一晩浸ける)



■まずは、下ごしらえ

大根、人参は厚めの薄切りでいちょう切り、里芋は皮をむき1cmの厚さの半月切り。塩で揉んでぬめりを取り、水洗い。長ネギは1cmのぶつ切り。ブロッコリーは食べやすく分け、きのこは石づきを落とし適当な大きさに切る。鶏胸肉は5mmぐらいの厚さのそぎ切りにし、塩少しと酒少々をふり、手で揉んでから、片栗粉をまぶす。

■煮込みましょう

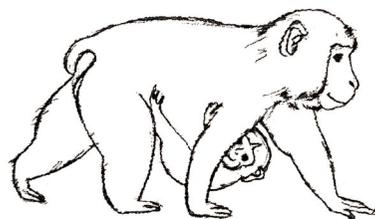
鍋にきのこ以外の野菜と出しを入れ、火にかける。沸騰したら鶏肉ときのこを入れ、アクを取る。火を弱めコトコト煮て、出しが少なくなったら出しを足す(水でも可)。根菜が柔らかくなったら、離乳食分を取り分けた後、大人用に酒と塩を加え(好みで醤油も)味付けした後、少し煮れば完成。

■離乳食を始めたばかりの5〜6ヶ月頃ならスープだけを、7ヶ月頃からは離乳食の進み具合に応じて野菜をつぶします。鶏肉もこの頃からぼちぼち食べられますよ。

不安な気持ちは当たり前！



産後は、どうしても不安な気持ちになりやすいものです。まずはあなた自身を労わり、あなた自身を大切にしましょう。もし、赤ちゃんを実際に触ったこととお世話したこともなかったのなら、初めての出来事に戸惑うのは当然です。出発は今。これから子育てのための適切な情報、スキル、そして赤ちゃんからの発信を受け止める力を少しずつ育てていきましょう。



サルの子は母にしがみつき、一年間はだっこ生活で過ごします。でも、人間の赤ちゃんは、仰向けで人生をスタートします。なぜ、人間の赤ちゃんはサルとは違う生活スタイルなのでしょう。霊長類の進化の研究で言われていることですが、赤ちゃんを多くの人が覗き込み、声をかけ、あやす・・・そんな風にしてもらいやすいように、人間の赤ちゃんは常に仰向けの姿勢でいるようになりました。その後、赤ちゃん自身も、はいはい、つかまり立ち、そして自分の足で一步を踏み出すようになっていきますが、この進化の過程を振り返ると、子育ては親が一人だけするものではないことに納得することができそうです。

アフリカのことわざに、「ひとりの子どもを育てるには、村中の大人の手が必要」という言葉があります。アフリカと言わずとも、あなたの住む町も同じ。SOの発信にたえてくれる人は、思いのほかいるはず。大勢の人の力を借りて育てていく子育てに、是非、挑戦してみてください。



あなたが
疲れた時に力づ
けてくれるのが
赤ちゃんだった
ら素敵だね。

あなたの子ども
の白地図があるとす
ればそれに少ずつ色を
塗っていく、その作業を
子ども達と一緒にする積
み重ねが「子どもの育
ち」。その中で親も
育っていく。

興味を持つと、
見えること・わか
ることが増えてくる。
「赤ちゃん」を知れば、
少しずつ、あなたの不
安な気持ちも変わって
いくよ。

あなたの子ど
もを見てくれた人、
遊んでくれた人、い
ろんな人の言葉が大
事。きつと役に立つ
ことがあるよ。



「子育てでかるた」で子育て

子育ての日々での、楽しいこと、大事なこと、
悩みなどを織り交ぜた「子育てでかるた」を作りました。



AKAGO① 改訂2版 2020年2月1日発行
 子育ての文化研究所 〒611-0031 京都府宇治市広野町寺山45-5
<http://www.kosodate-bunka.jp/>
 発行責任者 朱まり子
 レイアウトデザイン CG&CRAFT まあ工房



お世話になった方々（敬称略） 中原規予
 取材・素材協力 NPO 法人子育てを楽しむ会

『AKAGO』をテキストにしての講習（親むけ・支援者むけ・祖母むけ・地域むけ）を承ります。
 ご希望の方は上記ホームページからお問合せください。

定価 300 円