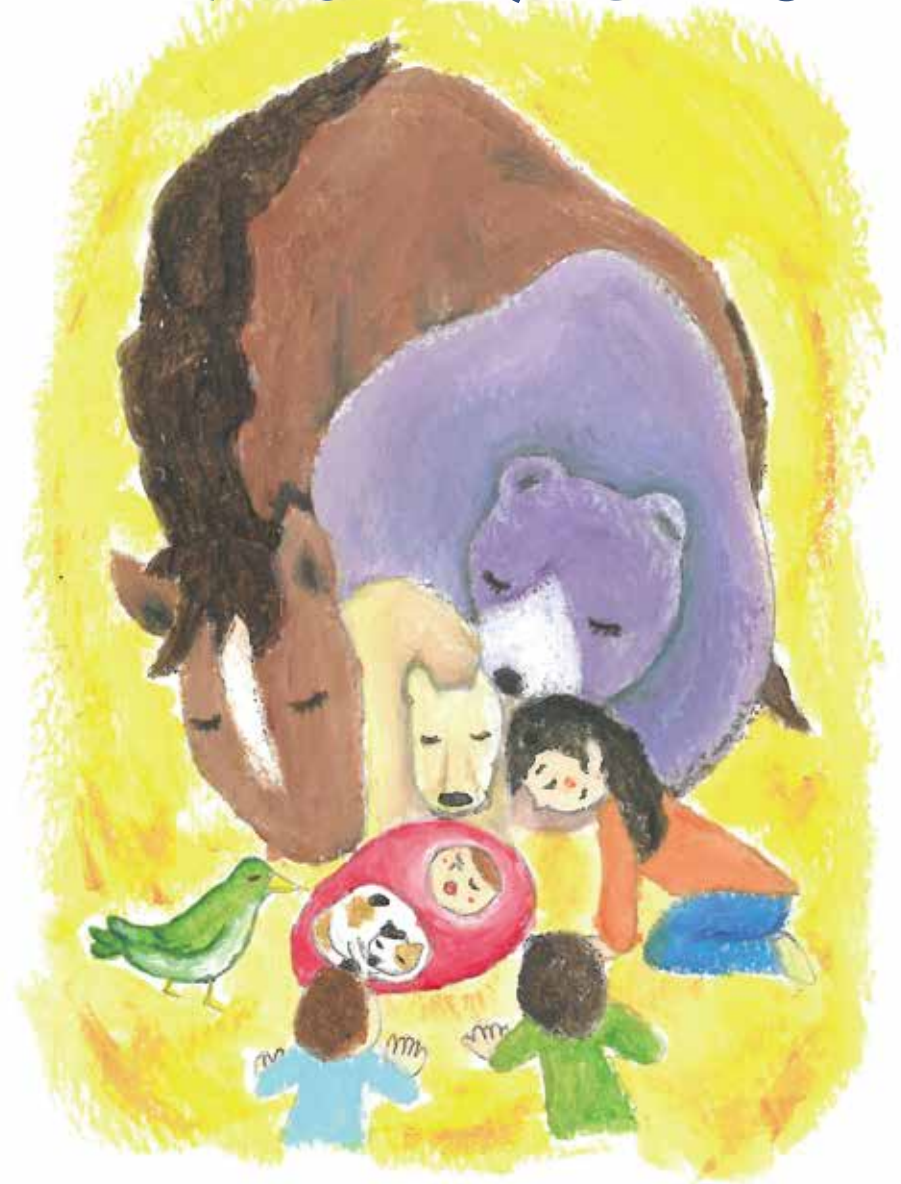


みんなの赤ちゃんを みんなでそだてる



もくじ

☐ コロナ禍の今こそ、みなさんの力が必要です	P 4
☐ 赤ちゃん時代にはぐくまれる社会性	P 6
☐ 赤ちゃんを目と目をあわせましょう	P 8
赤ちゃんのしぐさや表情からメッセージを受け取ってみよう	P 9
☐ 赤ちゃんに語りかけてみましょう	P10
マスク着用の今、わたしたちにできること	P12
マザリーズって何？	P13
☐ 赤ちゃんの気持ち、わかるかな？	P14
赤ちゃんのしぐさや表情を読み取る	P15
赤ちゃんの気持ちをキャッチしてみましょう	P16
☐ 赤ちゃんを人として尊重しているかな	P18
こちらの気持ちを伝えていると・・・	P19
子育てアプリについて思うこと	
安心感の輪を知ろう	P20
☐ 赤ちゃんの過ごす環境を整えましょう	P22
60年前には当たり前だった畳の生活	P23
☐ 産前産後のママのこことからだ 赤ちゃんのこことからだ	P24
☐ 思いを伝えるための具体的な方法	
大事な思いが「伝わる方法」	P26
動画／冊子／かるた	P27
☐ プリント用ダウンロードデータ	P28
☐ おわりに	P30

赤ちゃんの誕生とは・・・



月に1個しか出て来ない
たった1日しか生き延びることができない卵子が
たった3日しか生き延びることができない精子と出会い
受精し
お母さんの子宮に着床する・・・

神秘としかいいようがない経過を経て
お母さんの子宮の中で長い日々を過ごし 赤ちゃんは誕生します
大切な命を みんなで見守りたいですね

コロナ禍の今こそ、みなさんの力が必要です



このコロナ禍で、出産も例外ではなく、殆んどのお母さんは、病院で、付き添い制限のある中での出産を経験されました。

いつもなら、歓声が響く病院なのに、お見舞いもお祝いの訪問も難しく、出産直後の大変な時も、他の人の力を借りられずに過ごし、多くのお母さんたちは、コロナ禍をくぐり抜けてきました。

そして、早2年が過ぎました。

この2年間に失ったものが大きすぎることをひしひしと感じています。

コロナ禍では、SOSが出し難く、お母さんたちは、自分で何とか解決しようと孤軍奮闘、ものすごく頑張ってきました。

人に出会うこともかなわず、助けを求めても難しい中
ひとりでなんとかしようともがいている・・・
その姿を、現場にいるわたしたちは、強く感じてきました。

今のような少子化時代の前には、わが子を産む前に、他の子を抱いたり遊んだりして“見よう見まね”で、子育てのイメージを持つことができました。

そうなのです。

以前のお母さんたちが、子育ての仕方を知っていたのは
“見よう見まね”という、大きな経験があったから。

伝えてもらわなかったということは
それを知らなくても当然なのです。

「子育て」は、文化です。

多くの先人たちが、迷ったり、失敗をくりかえしたりしながら経験を積み重ね、赤ちゃんが、まだ自分で出来ない部分を、そっと後押ししながら、培ってきた技、思い。

そんな貴重な「子育ての文化」なのです。

それならば、子育てをしている人の傍にいた人が、伝えればいいのです。

幾世代も続いてきた「子育ての文化」を途切れさせないように、一人一人が、メッセージになっていきませんか。

赤ちゃんをしっかりはぐくむには、

『おおぜいの人からの知識』

『実行するためのノウハウ』

『穏やかでゆたかな気持ち』

『優しい見守り』が今こそ必要です。

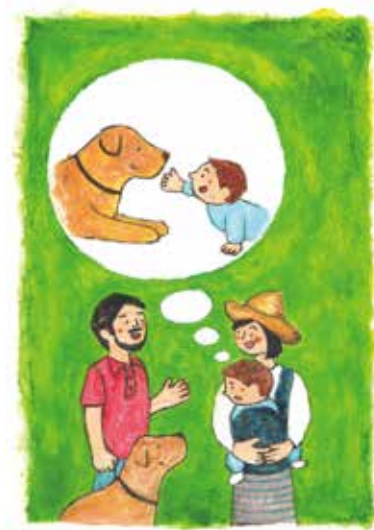
赤ちゃん時代にはぐくまれる社会性

“おおぜい”という言葉から
何を連想するでしょうか？

3世帯家族でしょうか？

それとも、地域のおまつりなど、
おおぜいの人がいる場でしょうか？

今では忘れられていますが、
集団での生活を選び、
集団の中で家族を形成し、
おおぜいで子育てすることこそが、
人間本来の子育ての姿だったのです。



そこに生まれた赤ちゃんは、

“生まれてすぐから、自分だけで仰向きで寝る”ように進化しました。

これは、おそらく人間だけが獲得したスゴワザです。

結果、寝ている赤ちゃんのそばを通る人は、赤ちゃんを見て、声をかけてあやしました。
気になるような泣き声を聞きつけ、歩み寄り、泣き止ませようと手を差し伸べました。
そう、仰向けに寝ることこそが、おおぜいの人とのつながりを持つ、大きな力になったのです。

このことからわかるように、赤ちゃんの時期は、沢山の人と出会って、社会性を身につける、そんな大事な期間なのです。特に、生まれてすぐからの乳幼児期に、人との関わりを持つこと（ジョイントネス）は、とても大きな意味があると言われています。

人間の赤ちゃんは、
自分だけで仰向きに寝られるようになったことで、
これから生き抜くための力である社会性を、
赤ちゃん時代から身につけることが可能になったのです。

さて、仰向けで一人で寝ることができるようになった赤ちゃん、

やがて首がすわり、そうすると頭も自由に動かせ、
手が動かせるようになってきます。

大人になった私たちは感じることはありません重力ですが、お腹の中の赤ちゃんは、子宮にみたされた羊水のなかでプカプカと浮いています。

まるで無重力状態の宇宙飛行士みたいな状態で、お腹の中にいたのです。

だから、お腹のなかで、指をなめたり、手を動かしたり、歩く練習さえしていたのです。

それが、おぎゃ〜あと生まれ出て、びっくりですね。

地球の重力の重さはなんでしょう！

お腹の中で過ごした時の約6倍の重力がのしかかるのです。

お母さんのお腹をポンポン蹴っていた同じ足なのに、生まれてからは、殆んど足が動かせない。お腹の中では指しゃぶりをしていたのに、手も殆んど動かせない。それは、すべて重力のせいなのです。

そんな中、頑張って、毎日トライ＆トライの生活をしているのが、赤ちゃんなのです。
生まれてきた赤ちゃんは、ただただ寝ているだけにみえますが、お腹の中から出たことで、いろんな新しい経験を始めているのです。それまでお母さんに頼っていたものを一つ一つ自らの力で得るために努力をしているのです。

一番大きなのは呼吸です。

狭い狭い産道を、グルグル回りながらおりて行き、お母さんの身体から外に出ると、初めての空気を強く吸い込み、その空気が肺に入ります。オギャ〜 誕生の瞬間です。

そして、もう一つの重要なことは、自分で栄養をとることです。

お腹にいた時は、すべてお母さんから貰っていた栄養分ですが、赤ちゃんは、自分の力で自分の身体に取り込むようになります。

赤ちゃんって、すごいですね！

赤ちゃんを目と目をあわせましょう

目と目を合わせたことが無い赤ちゃんは、見つめ合おうとすると、キョロキョロ目を動かし、相手の眼差しを避けようとします。

それでも、頑張って目を合わせようとしていると、根負けし、目を次第に動かさなくなり、やがて目と目が合います。一度コツを掴めば、あとは大丈夫。上手くいったら、「じょうずだね」と、いっぱい喜んであげましょう。



生まれて直ぐの赤ちゃんは焦点がぼんやりしています。大体 20 cm くらいのところにあるものがぼんやりみえる程度の視力です。毎日おっぱい・ミルクを飲んでいううちに、その姿勢で見える、親の顔と自分の顔の間くらいの距離（30 cm くらい）にうまく焦点が合うようになるのです。なんだか不思議ですね。

赤ちゃんの目の機能は、最初はモノトーンの世界から始まり、目の部位でかなり違うのですが、14～15 歳頃にはすべての機能の成長を完成させると言われています。

生まれて間もない赤ちゃんの視野は非常に狭く、また、首を動かすことも出来ません。その、狭いラッキーゾーンの中に、話しかける人の顔がすっぽり入るようにします。真上から赤ちゃんの顔を見下ろすような感じです。

赤ちゃんが、自分を見てくれている人の存在に気づけば、にこっと反応してくれたりします。わが子の目と目が合った瞬間を、こんなふうに伝えてくれたママがいます。「赤ちゃんの瞳の中に、“赤ちゃんを見つめているわたし”を見つけたとき、胸がじーんと熱くなりました。」

支援のポイント

目と目を合わせ、相手を見つめながら話をすると、心の通い合いをしっかりと感じます。

赤ちゃんの時期は、目がいろんな動きを獲得するとても大事な時期です。

近距離での焦点は、うつ伏せで顔を上げて見る床や、床に置かれた玩具などを見ることで発達します。

また、この時期には、目の玉が動かないような行為（スマホや至近距離からのテレビ視聴）は控えましょう。目で距離感を測ったり、焦点を合わせたりすることが、しにくくなります。

遠くの景色を見せてあげたり、動くものを追ったりすることも、目の発達にとって大事な動きです。

スマホなどは便利です、喜んだりもするので使ってしまいがちです。

けれども、色んな距離のものを見ることで目は発達するので、この時期は特に気を付けてください。



WORK① 赤ちゃんの姿勢やしぐさをまねてみよう

まだ頭を自由に動かせない、生まれたばかりの赤ちゃんになったつもりで、上を向いて寝転んでみましょう。

ほんの少し、視線を左右に動かしてみるのもいいですね。何を感じますか。上や横だけしか向けられない赤ちゃんは、見えるものが限られています。近くに誰もいない時、人の声がする時、誰かの顔がのぞきこんでくれる時、寝ていて、どんなふうに感じるでしょうか。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。

Memo



赤ちゃんに語りかけてみましょう

赤ちゃんへの言葉かけの少ないお母さんに、その理由をきいてみたことがあります。
ある方は、「日本語をしゃべったって、わからないでしょ」と言われ、
また、ある方は、「語りかけなくても、1歳になったらしゃべるから」と言われました。
赤ちゃんは、いったいどうやって言葉を獲得するのでしょうか。
わたしたちは苦労を感じずに、母国語をしゃべっていますが、
実感が伴わない時期に、母国語を獲得したので、後から学んだ「英語」などの外国語とは違い、
“母国語は誰でも話せるもの”と思いがちです。
しかし、それは自分に向かっての語りかけを聞きつづけての蓄積があってこそ。
言葉は、まわりで発せられる言葉を取り込み続けることによって獲得するものなのです。

赤ちゃんは、ものすごい努力をして母国語を獲得するのです。

“どうしたら、うまく声が出るのかな”
“ま〜ま〜 って言ったら、うれしそうだったなあ”
“この気持ち、どんな風に伝えたらいいのかな”
試行錯誤と努力の連続、幾年もの時間をかけ、
その国で使われている言語を、一つ一つ獲得していくのです。
この時期に赤ちゃんがしている努力は、とても大きいものです。
それを支えているのが、親や周りの人たち。



支援の ポイント

赤ちゃんにとっては、周りのみんながしゃべりかたの先生です。とりわけ、親の語りかけが、言語獲得のキーポイントです。

赤ちゃんへの伝達方法

- ① 目と目を見合わせます。
 - ② 難しい言葉は使わないようにして、顔を見ながら語りかけます。
 - ③ 少し話してみて、赤ちゃんの様子を見てみましょう。
- 赤ちゃんは、まだ上手く返事が表現出来ないし、親の側も、上手に受け止められてないのかも……。どちらもが初心者、あきらめずに何度もやってみましょう。

現場中継バージョン

動きをそのまま言葉に換える方法をお伝えします。

- ① 赤ちゃんに向かって、動きをそのまま言葉に換えて語りかけます。
「さあ、オムツ換えようね。足をあげるよ、ハイ！」
「あ、いっぱいおしっこが出てるね。ほら、さっぱりしたね。足をちょっと動かしてみようか。」
- ② 少し慣れたら、動きだけでなく、いろんなことを言葉にしてみましょう。
「はい、できあがり」「もうすぐ、パパ帰って来るよ」「お帰りさんだね」
- ③ 声が出るようになった赤ちゃんには、オウム返しで応えるのもいいですね。
「う〜う〜」と言えば、「う〜う〜」と応えるなど。

気持ちの言葉

赤ちゃんに伝えるには、「ふさわしい場」が必要になります。

その時の気持ちを言い表す言葉を伝えるのは、“その一瞬”を言葉にするのが近道です。
美味しいものを食べた時・・・「美味しいね」
ぶつかったり、こけたりした時・・・「痛かったね」
上手く行った時・・・「すごいね！」「じょうずだね」
面白い時、嬉しい時、楽しい時・・・「よかったね」「たのしいね」「うれしいね」「いいなあ」
失敗した時・・・「あ〜あ、残念だね」
びっくりした時・・・「こわかったね」「びっくりしたね」

言葉とその意味

こういうときには、この言葉を使うのだと、少しずつ憶えていきます。

「おんなじ おんなじ」
「はんぶんこ（半分ずつ）」
「もいっかい（もう一回）」
ふさわしい時・ふさわしい場で使われた時に、言葉と、その意味がきっちりつながります。
教えよう教えようとするのではなく、いつも使っていたら、言葉の意味を理解し、次第に使いこなせるようになるのです。言葉の獲得には、実感を伴った理解が欠かせません。

支援の ポイント

おしゃべりや絵本を楽しむ中で、言葉を蓄積させ、
やがて、言葉を発する時がやってきます。
あわてず、ゆったり会話や絵本を楽しみましょう。

マスク着用の今、わたしたちにできること

新型コロナの感染拡大で、マスク着用が当たり前になって、2年が過ぎました。

赤ちゃんが言葉を獲得するには、耳からの情報だけではなく、その言葉を発する際の口の動きを見て、視覚情報と聴覚情報を統合しながら学ぶと言われています。

「この言葉を発するには、こんな口の動きするんだね」と、言葉を発している大人の口元を真似して、一つ一つの言葉を獲得しているのです。

赤ちゃんは、2つの目とその下・中央にある1つの口の位置関係で、“顔”を認識しています。

その位置が逆になると、赤ちゃんは“顔”と認識できないそうです。

赤ちゃんにとっても大事な口ですが、この2年間、マスクの下になり、隠されつづけています。

口が隠れていると、口の動かし方の模倣ができないのは当然ですが、もう1つ大きな問題にぶつかります。顔の表情が読み取れないと、感情も読み取れないのです。

「日本人は目でコミュニケーションしているから、口が隠れていても感情はわかる」と言われていますが、赤ちゃんが、目だけから感情を読み取ることはとても難しいのです。

色んなものを活用し、少しずつ赤ちゃんは学び続けている、成長過程にある赤ちゃんには、厳しい環境といえそうです。

コロナ禍の今、できること

残念なことに、マスクを外して赤ちゃんに関われるのは、家庭内の人しかいません。だから、家庭ではマスクをせずに口を赤ちゃんによく見せてあげましょう。

口を丁寧に動かして、「こうして口を使うんだよ」と見せてあげる、地道な学びの場の提供をお願いします。

話す時の口、食べる時の口、笑っている時の口、いろんな口を見せてあげてください。

マスクを着用されている方は、耳からの情報が正確に聞き取れるように明瞭な発音をお願いします。

難しい言葉を使わず、ゆっくりしたテンポ、センテンスの長さは短めがいいでしょう。

そして、少し大げさなくらいに、

身振り手振りで感情を表現して頂ければと思います。

あと、スキンシップのひとつが持てると良いのですが、

コロナ禍では一番難しいことかもしれませんね。



マザリーズって何？

～赤ちゃんに受け入れられる、魔法の語り掛け～

マザリーズって、なんでしょう？

赤ちゃんに出会った時、声のトーンを上げて、にこにこしながら、やわらかい声掛けをしますね。

自然と声が高くなって、ゆっくりと抑揚をつけて・・・。

そんなふうに語りかけると、赤ちゃんが分かっているのか、ニコニコと、こちらを見てくれたりしますね。この声を「マザリーズ」といいます。

このマザリーズ、日本だけのものではなく、世界共通なのだそうです。どの国の赤ちゃんもお好みのようで、聞くと安心し、ころがおだやかになるようです。

赤ちゃんへのマザリーズ、一番やさしいのは、お名前を呼ぶこと。ゆっくりと、抑揚（節）をつけて、「は～るかちゃ～ん♪」のように呼んでみると、きっと呼ばれた赤ちゃんは見てくれると思います。

赤ちゃん自身、気持ちいいという表情になります。

歌を歌ったり、ゆっくり喋ったり・・・、色々やってみてください。

やや高め

ゆっくり

抑揚たっぷり

意識して、「マザリーズ」にトライしましょう。

気をつけるのは、長い文章にせず、わかりやすい言葉で伝えること。

いわゆる赤ちゃん言葉で話すではありません。

「お～は～よ～。今日は、お天気で気持ちいいねえ～。」

ゆっくりと抑揚をつけて、おだやかに分かりやすい言葉で、やや高めに。

上手く行くと、赤ちゃんが心を通い合ったとを感じるのでは・・・。

マザリーズは音符で正確に伝えるものではないので、

上手に語りかけている人をみつけて、マネしてみるのもいいですね。

参考図書：『0・1・2歳児の子育てと保育に活かすマザリーズの理論と実践』 児玉珠美他 北大路書房
尚、当研究所のHP上にも、児玉珠美さんの動画をアップしています。

支援の
ポイント

色んな手立てを使いながら、マスク着用の今に応じた
言語環境を、整えて行きましょう。

赤ちゃんの気持ち、わかるかな？

「赤ちゃんはどう思っているのかな？」と、気持ちを推し測る練習をしてみましょう。
赤ちゃんは、まだ言葉で伝えることはできませんが、表情、身体の動かし方など、思いがけない程多くの方法で、伝えようとしています。
「どう？」「これでいいかな？」「うれしい？」などと、赤ちゃんにたずねてみましょう。
回数を重ねるうちに、次第に意思の疎通を感じ出します。
しばらくすると、赤ちゃんは自分から、身振り手振りで、気持ちを表出するようになります。

①思い込みを打破

お腹がすいたら泣いて、おしっこやうんちをしては泣いて、眠たいのに眠れないと泣いて、
赤ちゃんは泣くことしか出来ない・・・。
「赤ちゃんは何もできない。だから、守ってあげなくては！」と感じます。
でも、実は、そうではありません。
生まれた時から、快・不快の感情や安心感・不安感をしっかり持っています。

②ていねいに観察

オムツを換えてさっぱりした時、抱っこしてもらったり、あやしてもらったりした時、
朝、窓を開け、空気を入れ換えながら、「おはよう」と語りかけてもらったりした時、
赤ちゃんは、気持ちよさそうです。
安心してると、すぐに寝入りますし、不安になると泣いて知らせてくれます。
そんな姿を観察し、そこから推測してみると、新たな姿が見えてくるでしょう。

③赤ちゃんにも意思がある！

赤ちゃんは、自分が話題の中心にいない時、泣くことが多いようです。
0か月～3ヶ月ごろの赤ちゃんには、とりわけ、その傾向が強いと感じます。
赤ちゃんは、「わたしを見て！」「わたしに注目して！」という欲求で泣いているようです。
その姿を見ると、こんなに小さい頃から、ちゃんと自己主張しているんだ、と驚かされます。

支援の ポイント

親だって、子育ては初めてで大変です。
赤ちゃんのいろんな様子をキャッチできるようになるのを、
あたたかく寄り添って、見守っていきましょう。

WORK②

赤ちゃんのしぐさや表情からメッセージを受け取ってみよう。

赤ちゃんは、いろんな表情、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。
正解はだれにもわからないけど、
読み取ろうとする気持ちは伝わります。



吹き出しの中に
赤ちゃんの気持ちを書いてみましょう。

WORK③ 赤ちゃんの気持ちをキャッチしてみましょう

手足をモゾモゾさせ、困った顔でヘルプのサインを出し、
今にも泣き出しそうな赤ちゃん。
どんな理由があるのかしら？
吹き出しに“赤ちゃんのつぶやき”を思いつくまま
書き込んでみましょう。



どうしたの？

おむつ、かえようか？
かえても、やっぱり
ごきげん斜めだね。

おなかすいたの？
おっぱいのもうか？
ええ？
違うみたいね。

淋しかったのかな？
だっこしてみようか。
あっ！ごきげんになったね。
お歌を歌って遊ぼうか。
楽しいね。

あらあら、
疲れちゃったあ？
じゃ、トントンして、
ねんねしようね。



3割くらいの確率でも OK

このママは、赤ちゃんからのヘルプサインにすぐに気付いたけれど、ぴったりくるまでに3回かかりました。
でも、大丈夫。赤ちゃんは自分の欲求が満たされたので大泣きすることなく、またねんねすることができました。
実際のところ、赤ちゃんの欲求を見極めるのは難しいもの。迷いながらも、ママが3割くらいの確率で分かってくれば大丈夫とされています。

もしも誰も応じてくれないと・・・

シク
シク

シク
シク

エーン
エーン

ビューン！
ビューン！
ママたすけて～

すぐに対応できない時や、少し離れているところにいる時は、「どうしたの？
今いくから、ちょっと待ってね！」と、声を掛けるだけでも赤ちゃんの安心につながります。ママのできる範囲で考えると、気が楽になりますよ。

赤ちゃんを人として尊重しているかな

「赤ちゃんを人として尊重していますか？」と聞くと、
「勿論!」「いつも大事にしているわよ!」という返事が聞こえてきます。
でも、“人として、その人格を尊ぶことができているか”を考えると、どうでしょうか。
言語という形での返事がないことから、どうも、おろそかになりがちです。
赤ちゃんは大事な存在であり、ひとりひとりに尊厳があることを意識し、豊かに育てたいですね。

まずは、次の問題を読んでみてください。

- ① Q. 中学2年生の女の子の部屋に、お母さんが入りたい時、どうしますか？
A. ノックし、「〇〇ちゃん、入っていいかしら？」と了解を得ます。

次の問題では、どうでしょうか。

- ② Q. 赤ちゃんがいる部屋(場所)に行き、お母さんがだっこしたい時、どうしますか？
A. そばに行き、「〇〇ちゃん、だっこするよ。いいかな？」と、了解を得ますか？

「・・・赤ちゃんだからいいのよ。」
「赤ちゃんにそんなこと言っても返事もないし・・・。」
だから、これでいいと思っておられる方もあるでしょう。
でも、そうではなく、
①②どちらも、相手の意思を尊重するべきでしょう。

0歳児でも、幼児でも、中学二年生の女の子でも同じです。
年齢や性別を問わず、尊厳を持って生きている大切な命です。
本人の意思を尊重することを、忘れないでくださいね。

支援の ポイント

みんなが、赤ちゃんに敬意を持って接し続けることで、
赤ちゃんに、“自分は大切な存在なんだ”という気持ちが
芽生えます。この自分を大事に思う気持ち、生まれてから
死ぬまで、ずっと大切にしたいですね。

赤ちゃんに、こちらの気持ちを伝えていると
いつの間にか、通じ合ってくるのです。

赤ちゃんのお世話で同じような繰り返しの行為、
例えば、オムツを交換するときに、
「オムツ換えようね」と言いながら、おむつの交換をすると、
赤ちゃんは、次第に次に何が起こるのかを予測し、
大人の動作と上手にかみあうようなしぐさをするように
なってきます。

誰もが気付きやすいのは、抱き上げるときです。
「だっこするよ」と言うと、だれに教えられた訳でもないのに、
赤ちゃんは、抱かれやすく自分の身体を固くしたり、
腕を前に出したり、抱かれるポーズになります。
日々の繰り返しが、このような動きにつながっているのです。
赤ちゃんって、すごいですね!



子育てアプリについて思うこと

昨今、子育てアプリがいろいろあるので、ママになった気分で入れてみました。
授乳の時間や睡眠の他、泣いた時間なども入れる項目があり、びっくり!
空欄があることが許せないタイプの方にとっては、それだけで疲れて
しまいそうで心配になります。

アプリには、コロナ禍でなかなか会えない孫の様子を祖父母と
共有できるなど、利点も多々あります。

しかし、記入に時間を取られてしまう、日々重なる「授乳の時間です」の合図や
「最近睡眠時刻が遅くなってますよ」のお知らせで不安になる、などの欠点もあります。
過度に使用している方へは、「あくまでも参考程度に」と、声かけをしてあげて下さい。
目の前にいるお子さんの「お腹空いた」「今、おしっこでたよ」「ねむたいのだけど眠りきれ
ないんだよね・・・」という気持ちを察するアプリは存在しないのですから。
写真の家族共有などのアプリは便利なようですが、それもまた義務に感じさせないように、
祖父母側が気をつけましょうね。





安心感の輪を知ろう

赤ちゃんの気持ちを知る手がかりの一つとして、『安心感の輪』を知っておくと、赤ちゃんとお母さんの気持ちが楽になるかもしれません。

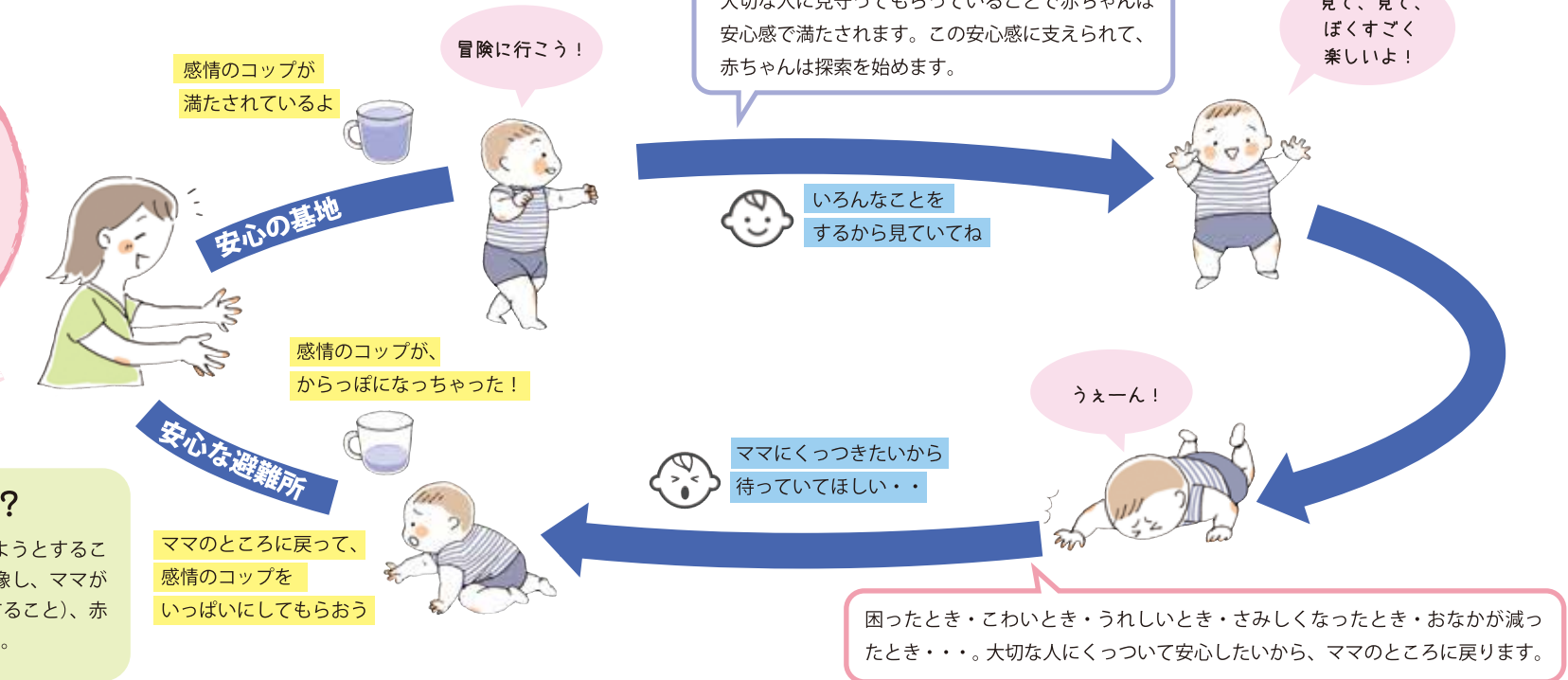
赤ちゃんは、安心してるとき（気持ちが満たされているとき）、外の世界に好奇心を持ち、探索を始めます。そして不安を感じたとき、大切な人（ママ）のところに帰ってきます。この行動が、赤ちゃんの心の根っこを支える安心感を大きく育てます。この『安心感の輪』は、赤ちゃんだけでなく、子どもも大人もみんながもっている「輪」なのです。赤ちゃんの動きを観察すれば、何か新たな発見があるかも！

赤ちゃんにとって一番身近で大切な人（ママ）

大切な人（ママ）の存在に支えられて、赤ちゃんは心の根っこ＝安心感を育んでいきます。赤ちゃんは、安心感の輪の中でママに寄り添ってもらうことで、自分の気持ちとの向き合い方を学んでいきます。

“寄り添う”って？

赤ちゃんの気持ちをいっしょに感じようとする。赤ちゃんの感じていることを想像し、ママが赤ちゃんに言葉で伝えること（代弁すること）、赤ちゃんの気持ちの変化に付き合うこと。



注：ここでは、「赤ちゃんにとって一番身近で大切な人＝ママ」としていますが、その存在は、ママに限定されたものではありません。パパ、おじいちゃん、おばあちゃん・・・、他にも赤ちゃんにとって身近で大切な大人の存在が、赤ちゃんの安心感の輪を支えます。赤ちゃんの成長とともに、安心感の輪も豊かに変化し、広がっていくといいですね。

まちがっていても、大丈夫

寄り添いはいつもぴったり！というわけにはいきません。ママが赤ちゃんの気持ちに、おおよそ3割くらい寄り添うことができていると、それで十分『ほどよい』といわれているのです。赤ちゃんはどんな気持ちをママに向けているのかな？まずは想像してみましょう。

心の根っこは、ずっと根付き続けます



赤ちゃんは輪を一周することに安心感を高め、心の根っこを育んでいきます。輪の大きさも、ママから離れたり戻ってきたりするスピードも、一人ひとり違います。そして、子どもがいくつになっても（大人になっても！）、この輪が心の根っことして存在し続けます。なんだか、ふしぎですね。

赤ちゃんの過ごす環境を整えましょう

落ちついた雰囲気と慌ただしい雰囲気では、

赤ちゃんはどちらが気持ちよいでしょう？どちらで過ごしたいでしょう？

赤ちゃんは文句を言わないけれど、身体全体で、色々感じています。

テレビのすぐ横にベビーベッドが置かれたり、夜でも照明があたり続けていたりするなら、

赤ちゃんは、生活のリズムが整わず、本当は困っているのかもしれない。

生まれて2か月もすれば、睡眠のリズムも、次第に整ってきます。

朝になるとカーテンを開け、太陽の光が差し込む環境をつくれるといいのですが、

住環境的に無理なら、朝＝明るい、夜＝暗い・静か になるよう、環境を整えましょう。

例えば、ベビーベッドがリビングにあり、大きな音とまばゆい光が溢れていては落ち着けません。

LEDの真下にいると、光が目差し込むように入ってくるので、設置場所には気をつけてください。

寒いか暑いかによって服は何を着せようかと、誰もが気に掛けます。

でも、テレビやゲームの音量の調節やライトの強さ、太陽の日差しやエアコンの風が

赤ちゃんに直接あたらないか等の配慮は忘れがちです。

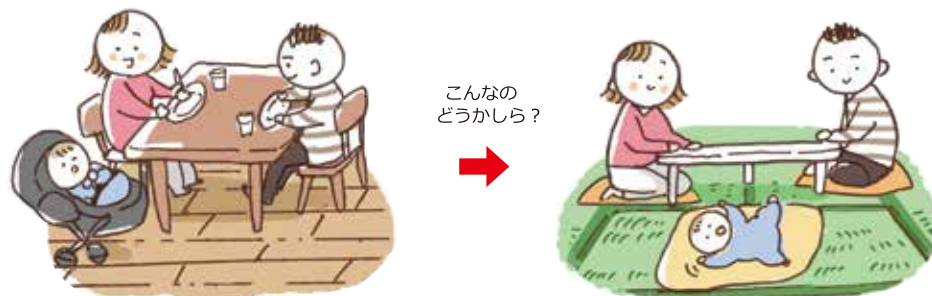
赤ちゃんは、まだ自分で移動ができないのですから、環境を整えるのは大人の役割です。

親が“椅子とテーブルの生活”をしていると、

赤ちゃんも親の視線の高さに近い位置で過ごす道具（ハイローチェアなど）で生活することになります。

結果、高いところは危険なので、赤ちゃんは安全ベルトで固定される時間が長くなります。

（※車に乗る場合は、安全ベルトは必須ですね。）



もし、赤ちゃんが床でゴロゴロ転がってられるなら、首をうごかしたり、手足をバタバタしたりして、身体のかなんな動きをひとつずつ獲得することができます。その時間は、赤ちゃんにとってとりわけ大事なもののです。この貴重な時間をベルトで固定されてしまうなんて、とてももったいないことです。

そこで提案があります。

赤ちゃんが一人で動けるようになる迄の間、部屋の模様替えをしてみませんか。部屋からテーブル・椅子を片付けて（無理なら壁に密着）、赤ちゃんが床でゴロゴロ過ごせる空間を確保しましょう。フローリングの場合は、置たたみを2・3畳分だけでも敷くと、代用できます。

大人は、その間、ローテーブル（座卓）での生活を楽しんでくださいね。

中には、兄姉がいて“踏みつけられるかもしれない不安”や、犬や猫などの動物がいるので…等、不安なので、赤ちゃんを床に寝かせられないご家庭もあるでしょう。

そんな場合は、少しの時間でも、意識して、赤ちゃんが、自由に体が動かせると時間をつくることを心がけてください。

また、安全ベルトで固定されるよりは、硬めの敷布団を敷いたベビーベッドのほうがいいでしょう。

60年前には当たり前だった畳の生活

60年前の日本では当たり前のことだった住宅事情は、この半世紀余りで、すっかり変わりました。その頃の和室（畳）での生活では、夜に使っていたお布団をたたんで押入に片付け、朝からは、ちゃぶ台くらいしか置かない、シンプルな暮らしをしていました。その頃と今を比較すると、家具（テーブル・椅子・ベッド）や電化製品（冷蔵庫、洗濯機、テレビ）などが増えました。

赤ちゃんがつかまって立ち上がる“手助け”となる品物がぐんと増えたことにより、つかまり立ちの時期が早まったように思われます。

とりわけ、出産からの約1年は、親が赤ちゃんのために良い環境を整えたい時期です。畳は、適度なクッション性があり怪我をしにくい上、踏ん張ることができる固さも、併せ持っています。いぐさ畳は、香りに癒しの効果がありますが、湿度調整作用、抗菌作用などにも優れています。

現在は、いぐさだけでなく、和紙が材料の畳など、色も素材も多様になっています。

支援のポイント

ほんのしばらくの期間だけなので、大人の責任として、赤ちゃんが安全ベルトで固定される時間を減らすことに努めましょう。

産前産後のママのころとからだ 赤ちゃんのころとからだ

赤ちゃんと言育者とのあいだに築かれる大事な絆＝アタッチメント

赤ちゃんが生まれてからの毎日は、赤ちゃんのリズムに合わせた生活となり、初めての子育てに、戸惑うことも多いことでしょう。しかし、人間の母体は出産を乗り切るために、脳内ホルモンを出して痛みを緩和してくれたり、おっぱいを吸われる、赤ちゃんをだっこするなどスキンシップを取るとオキシトシンという脳内ホルモンを分泌し、赤ちゃんを養育していくために“しあわせだ”と感じる感情が高まるようになるという、生物としての能力がそなわっています。

そして、毎日何回も、赤ちゃんが泣いては、おっぱいかな、おむつかな、だっこかな、と赤ちゃんの欲求に応えながら、ママも赤ちゃんの声が聴き分けられるようになっていたり、笑顔を向けられると愛しいと思う気持ちが増えたりしていきます。こうした日常のお世話を通じて、赤ちゃんもママに特別な絆を作っていきます。それがアタッチメントです。

アタッチメントは、不快な感覚を感じた時に、誰かにくっついて安心したいという欲求です。赤ちゃんが、泣いて訴えることに、あれかな、これかなと、ママが試行錯誤しながら欲求に応え続けてくれることを通じて、赤ちゃんは、自分は求めたら応えてもらえる、どんな気持ちも応えてもらえる、和らげてもらえる、この世は安心して信じていい世界だ、という感覚を脳内に刻んでいくのです。前言語的感觉として、それをすべての五感を通じた感覚として獲得していくのです。そしてそれは一生を通じて人間関係の基盤になっていくのです。



マタニティ・ブルーズと産後うつ

赤ちゃんのころが育ち、親子の絆が育つ大切な時期ですが、妊娠・出産・子育てというのは、女性の身体にもものすごく大きな変化をもたらしています。妊娠出産期は女性が生涯で最も大きな心理的な危機を受けやすい時期ともいわれています。急激なホルモンバランスの変化が「マタニティ・ブルーズ」「産後うつ」といった症状を引き起こすことにつながることは珍しいことではないのです。

出産後1、2週間、涙もろくなったり、気持ちが落ち込んだりすることは日本では30%、欧米では50%以上の女性に現れるというデータもあります。しかし、すべての人が精神科にかかる必要があるわけではありません。多くは軽症で、この時期十分に休み、お世話を手伝ってもらったり、労ってもらったり理解をしてもらえることで、自然と元に戻っていくと言われています。昔から日本では産後の疲れや身体不調を、「産後の肥立ちが悪い」といったり、育児疲れや心配を訴える「育児不安」と言われたりしてきたものの中にも、軽症の産後うつが混ざっていると考えられます。

中にはそうした症状が継続して長引く人もいます。専門的には2週間以上にわたり以下のような症状が継続する場合に、産後うつだと診断されます。



・気分の落ち込みが続く（何をしてもうれしい、楽しいと思えない）

・楽しみや趣味でさえ楽しいと感ぜられない

・眠れない、食欲がない、疲れやすい、やる気がでない

・考えがまとまらない（家事や子育てなど何から手を付けていいかわからないなど）

・「罪悪感」を感じる（赤ちゃんや夫に申し訳ないなど）

こうした症状をチェックしてくれる体制は、地域の保健センターや赤ちゃん訪問の訪問員さんなどにより、多くの自治体で取り入れられています。産後の赤ちゃん健診は、ママの健康を守るための優しい見守りにもなっているのです。身近に相談できる身内、友達などの支えがあることで、多くは回復していくと言われていますが、長引くときは、ためらわずに、地域の保健師さん、支援者さん、お医者さんなどの専門家に相談してください。



産後うつの回復には、周りのサポートがとても大切です。

特にパパがこの時期、親になり一緒に子育てに取り組んでいくパートナーとして、ママのからだところらに起きている変化を理解し、労う気持ちを持ち、それを伝えてあげ、安心させてあげることが、ママの大きな支えになることを知ってほしいと思います。勿論、ママは赤ちゃんの世話を分担して一緒に「行う」ことに助けられます。しかし、何よりも女性が大きな心身変化を経ながらも、赤ちゃんとの絆を作る大事な作業に取り組んでいくことを知り、理解あるまなざしをもって「居る」ということがママを救うということにつながるのです。



思いを伝えるための具体的な方法

大事な思いが「伝わる方法」

テーマを「みんなの赤ちゃんをみんなでぞでてる」として、ここまでを書いてきました。

これを伝えるには、できるだけ身近な人、いろんな立場の人が実際に関わって、～教えるというより一緒に子育てをして～、「見よう見まね」で伝えればよいのです。

けれども、「何を伝えと伝わるのか？」という根本的なことだけでなく、「会いたくても会えない」という社会情勢もあり、それが難しいことも、私たちは経験してきました。

また、たくさんの情報に囲まれている現代では、「方法」と「それがよいと思う理由」を同時に伝えることも必要になっていると感じます。

「子育ての文化研究所」では、「より良く伝わる方法」を模索し、いろいろな「伝える媒体」を探してきましたが、なかなか自分達の思いを伝えてくれるものに会えず、結果、自分たちで、手探りしながら制作してきました。

そうして制作した伝達用の媒体であっても、数年後に見返すと、「本質は同じだけれど、こんな風に伝える方がいいよね」と思い直すことも度々あります。

時代によって、地域によって、人によって、タイミングによって、「伝わったな」と感じるが違うのですが、常に「よりよい方法」を探し、「この方法なら伝わるね」というものを、赤ちゃんの育ちを応援したいみんなで共有出来ればと願っています。

昔から伝わってきた伝統的な和菓子なども、実は、時代に合わせて微妙に変化しているそうです。時代を超えて伝わり続ける和菓子のように、子育ての文化も、大事な思いが「伝わる方法」を探しながら伝承できればと思います。

今からご紹介するのは、当会で作ってきた冊子、動画（一部他団体のものを含む）、ポスターです。いろいろな助成金を活用してつくってきたものなので、職場で、地域で、家庭で、どうかご活用下さい。

大切な事は、伝えたいという思い。

でも、その情報は、今、

その人にとって必要がないこともあるし、

その時期ではないこともあります。

そのことを知っておくことも大事です。

届けたい情報と、受け取りたい気持ちがうまくかみ合うとき、

「わかった」「うれしい」「やってみた」「できた」という喜びに繋がります。

そのチャンスにうまくかみ合うように、届けたい側も常に新鮮な気持ちで、

届ける方法を模索して行きましょう。

動画



チームAKAGO

コロナ禍の 2020 年、「今までに『AKAGO』（子育ての文化研究所発行）で伝えてきたことを動画にして欲しい。」と、支援の場が大変な状況になった東京の子育て支援の団体の方から、連絡がありました。その頃には、既に東京では乳幼児の親子が安心して外に出られる状態ではありませんでした。「情報がありすぎて何を選んだらよいのか分らない。」との声を聞き、「私たちがこの情報は伝えたい」と思ったものをセレクトして、新しいサイトを作ろう」との思いに至りました。長年、子育て中の家族を温かくサポートしてこられた全国の仲間との合作なので、安心して参考になさってください。



だっこROOM

京都の宇治を拠点に活動されている「NPO法人子育てを楽しむ会」制作の、「だっこやおんぶ」を中心としたサイトです。素手でのだっこの仕方や、だっこ紐を使うとき、寝ている赤ちゃんをそっと下ろす技などの具体的なアドバイスもあります。また、140 個もあるだっこひも・おんぶひもを、パパモデル、ママモデルが着装した際の感想もあります。全国の子育て支援関係者も参考にされているサイトをお役立てください。



産前産後のなっとく楽しくセルフケア

この動画も、上記と同じ団体が制作されたサイトです。妊娠出産は病気ではないのですが、命を生み出すことは本当に過酷なこと。産後は、身体をしっかりと休めない、心も身体も、疲れから大変なことになってしまいます。もし、「なぜ休まないといけないの？」と質問されたら、答えられる方はどのくらいおられるでしょうか？この動画は、そんな疑問に答えると共に、身体を整え、体力を回復して行くためのレッスンなど、寝たまま行えるものばかりの動画集です。これらは、産前産後だけでなく、全ての方に有効なものですから、広まるといいですね。



冊子／かるた

AKAGO

～今つたえたい、赤ちゃんとの暮らし～



3 年かけて作ってきた冊子です。
「みんなの赤ちゃんをみんなで子育て」のベースとなる内容です。
②は残りわずかです。

AKAGO(1・2・3) 各 1冊300円

AKAGOかるた

～みんなで子育て～



「子育ての文化を遊びながら伝えられたら」との願いをもって作りました。
販売中（残り 80 個 2022 年 3 月現在）

AKAGOかるた 1 セット 2200円

プリント用ダウンロードデータ

食育ポスター

コロナ禍で、マスク生活が当たり前になり、いろんな支援の現場で「食」に関する相談が増えたことをうけ、大事な事を楽しく伝えようと、2021年度の助成金事業で制作したポスターです。食をテーマにしていますが、実は、この冊子と深いテーマは同じで、赤ちゃんの気持ちを大切にすることが伝われば良いと思っています。



令和3年度京都府こどもつながり応援隊事業補助金事業



子育ての文化研究所のHPからダウンロードしていただけます。



AKAGO ポスター

p8, p10 でご紹介した「AKAGO かるた」の絵札と読み札、その一枚一枚にメッセージをつけたポスターです。「AKAGO かるた」は、元々「子育てかるた」として作成し、京都らしさと季節の行事を含んだ遊びの要素の大きなものでした。しかし、このコロナ禍で、赤ちゃんの育ちをもっと丁寧に幅広く伝えることが必要となり、2021年に「AKAGO かるた」としてリニューアルしました。そのリニューアル後の札からのインスピレーションが結実して、AKAGO ポスターになりました。



子育ての文化研究所のHPからダウンロードしていただけます。



令和3年度京都府こどもつながり応援隊事業補助金事業



おわりに

子育ては、親の責任だけで行うものではない、身内以外からの支援が必要だ、との認識が、ようやくこの10年で社会に浸透し、あらゆる年齢の人に共有されることとなりました。それ以前は、子育ては家族や身内で解決すべき事柄であり、子育てに「地域の支援が必要だ」とは、誰も言わなかったのです。

でも、実際はそうではなく、地域のおばちゃん・おじちゃんが見守り、声をかけ、子育てを後押ししている、“ご近所ネットワーク”が存在していたのです。

それなのに、今、急に風当たりが強くなっています。子どもがうるさい、子どもは邪魔というような雰囲気…。時計の針が逆戻りもしたような状況に、子育てをしている人たちは戸惑っています。

困っている人を見つけたら、どうぞ、手を差し伸べてください。

家庭で

いろんな人の知恵や力をもらい、ゆたかな子育てが遠慮なくできるといいね！

地域で

出会った時、目と目があったら、ハイ、にっこり。支援云々の前にまず一歩！

社会で

みんなでみんなを支える仕組みづくりを。

子育ては、いろんな地域の社会資源が手をつなぎ、みんなが支え合っ

職場で

子育て中の人の育児休暇や時短勤務配慮しあえる職場にしたいね。



「みんなの赤ちゃんをみんなでそだてる」のような内容での研修会等をお受けします。パッケージでなく、希望される内容をお聞きした上でのご提案となりますので、まずはご連絡下さい。有料にはなりますが、より良く実施できる方法を、ご一緒に考えさせていただきます。

MEMO

みんなの赤ちゃんをみんなでそだてる

2022年3月発行

〒611-0031 京都府宇治市広野町寺山45-5 連絡先 info@kosodate-bunka.jp

発行責任者／朱まり子 イラスト／アキフミキング（AKAGO かるた） 他