あそんで　あそんで
子どもは育つ



赤ちゃんにとって、遊びはどんな意味があるのでしょうか？

赤ちゃんの遊びとは、興味関心に基づいての探索行動であると共に、常にチャレンジの積み重ねであり、前向きな行動です。

おもちゃは、赤ちゃんの気持ちを引き出すステキな道具。「あ、見たこともないものがあるよ。」「綺麗な色だなぁ。」「面白い動きをしているな。」という風に、気持ちが動き、見たものを触りたい、口で舐めて確かめたいという気持ちの原動力となります。つかんで振ると音がしたり、叩いたら音がしてビックリしたり、重ねてみたら積み上がったり、触ったら崩れたりもします。それを幾度も幾度も繰り返すことにより、「うれしいな」「たのしいな」「不思議だな」「できたー」というような自分の気持ちを引き出してくれるのです。

実は、赤ちゃんはおもちゃとして販売されているものよりも、大人が日常に使っている物（たとえば台所にあるお玉やティシュペーパーの箱など）の方に興味を持つ場合も多いのです。また、人と人とのふれあいも、とても楽しい遊びになります。この絵のように、お父さんと身体を使った動きをするだけでも、楽しく嬉しいのです。

遊びの主体は赤ちゃんです。赤ちゃんが楽しいと思ったら、どんなことでも遊びになるのですよ。

い いたいの　いたいの　飛んで行け！



ハイハイを始める頃や歩き出しの頃は、ぶつかったり、ころんだりすることが多く、痛くて泣いたり、びっくりして泣いたりを繰り返します。

何度もあることで、「また」と思ってしまいがちですが、それでも直ぐに「痛かったんだねぇ、ああ痛かった、痛かった」と痛い気持ちを受け止めてあげましょう。赤ちゃんは自分の気持ちに共感して貰うことを通して、気持ちを立て直していくことをおぼえます。

そのあとに気分を変えてあげられるのが、この「魔法」です。「いたいの　いたいの　飛んで行け！」といいながら、痛がっている部分をやさしくなでます。実際に痛みが飛んでいく訳ではないけれど、大好きな人たちが「魔法を使って痛みを取ってくれたんだ」と思うかもしれませんね。実際には、丁度痛みが引く頃合いなんでしょうけれど…。

このアレンジとして、「〝いたいの〟のキャッチボール」があります。隣にいる人に〝いたいの〟をパスすると、隣の人はそれを受け止めて、別の人に〝いたいの〟をパスします。〝いたいの〟があっちこっちにパスされていく間に、パスが楽しくなって、痛みを忘れるかもしれませんね。

う れしいな みんなで祝う初誕生



かつての日本では、誕生日を祝う習慣はなく、お正月がくると、みんな一斉に一歳年が増える方式（数え年）で祝っていました。自分の生まれた日を祝うようになったのは、昭和25年以降です。

昔から、満一歳の誕生日だけは、よくぞ無事に一歳まで生きてきたという思いから、祝っていました。なんとか無事に生きながらえてほしいという思いで、生後三日、生後七日（お七夜、命名式）などを祝っていた家もあります。

一歳の祝いは今も盛んで、〝一生〟と〝一升〟を掛け合わせて、風呂敷に包んだ餅を子どもに背負わせる「一升餅（背負い餅）」や、わらじを履かせ、餅を踏ませる「踏み餅」、筆記具・ソロバン・書籍などの品物から好きなものめがけてはいはいで取りに行き、その品物で将来を占う「選び取り」も受け継がれています。

満一歳は、意味のある言葉を一つか二つ言えるようになり、つたい歩きから、歩き出そうとする時期です。しかし、立つ姿勢は赤ちゃんに大きな負担を強いることになります。「立てば歩めの親心」という諺もありますが、立つのも、歩くのも、あんまり急がないほうが赤ちゃんの身体のためには良いことも知っておいてくださいね。

え 笑顔見たさに いないいない ばぁ



赤ちゃんの笑顔を見ていると、心がなごみ、癒されます。まさに、赤ちゃんの笑顔は最高です！

その一方で、赤ちゃんは泣いたり、ぐずったり、なかなかこちらの思うようにはなりません。だからこそ、赤ちゃんの笑顔は、宝物のように大人には思えるのでしょう。

この絵札は、赤ちゃんの泣き顔を、なんとか笑顔にしたくて、こわい鬼もオロオロしながら一生懸命に「いないいないばぁ」をしているところです。

このやりとりの遊びは、世界中で、ずっと昔から続いてきた遊びです。

両手で顔をふさいだだけなのに、赤ちゃんにとっては、今まで見えていた大切な人の顔が見えなくなる不安な一瞬。

〝あれれ、どこにいっちゃったのかなぁ・・・。〟

そんな不安な一瞬が過ぎると、今度は元気よく「ばぁ」と、大好きな人の顔がそこに戻ってくるのです。「いますよ～。ここに、あなたの大切な人は、ちゃんといますよ～。」と、顔を見せると、赤ちゃんが、その顔を見て笑顔になる。それは、大人にとっても、日々の疲れを吹っ飛ばしてくれる程の楽しさです。ほのぼのした、なんだか魔法のような遊びですね。

上手にこの遊びをしながら、大切な人と一緒にいることでの安心感を赤ちゃんに伝えられるといいですね。

お食い初め
祝いの膳のお鯛さん



生後百日前後で行う「百日祝い（ももかのいわい）」は、無事に生後百日を迎えられましたという祝いの日です。今は「お食い初め」の日としても定着していますが、これを「歯固め」と呼ぶ場合もあります。この日には、祝い膳を並べ、赤ちゃんに食べさせる真似をして祝います。

塗りの膳におめでたいとされる鯛や赤飯、神社で頂いた石などを並べます。石には丈夫な歯になりますようにと願いが込められています。赤ちゃんはまだ何も食べられませんから、食べるマネをして、いずれも口に触れる程度で行います。これからの一生、食べ物に困らないようにとの、親の願いが込められているのでしょう。日本のどこでも行われているようです。

かつては、命があることへの感謝として、生後一年までは儀式が多かったようです。現代は、少し意味合いが変わり、いつの間にか、ハーフバースデーなる日まで出現し、イベント化して、華やかさも増しているようです。そんな行事で、ママも赤ちゃんも疲れないように、まずは無理をしないようにしてくださいね。

とはいえ、赤ちゃんの健やかな育ちをみんなで喜びあえることは幸せですね。

か かごめかごめ 目かくしできたら仲間のひとり



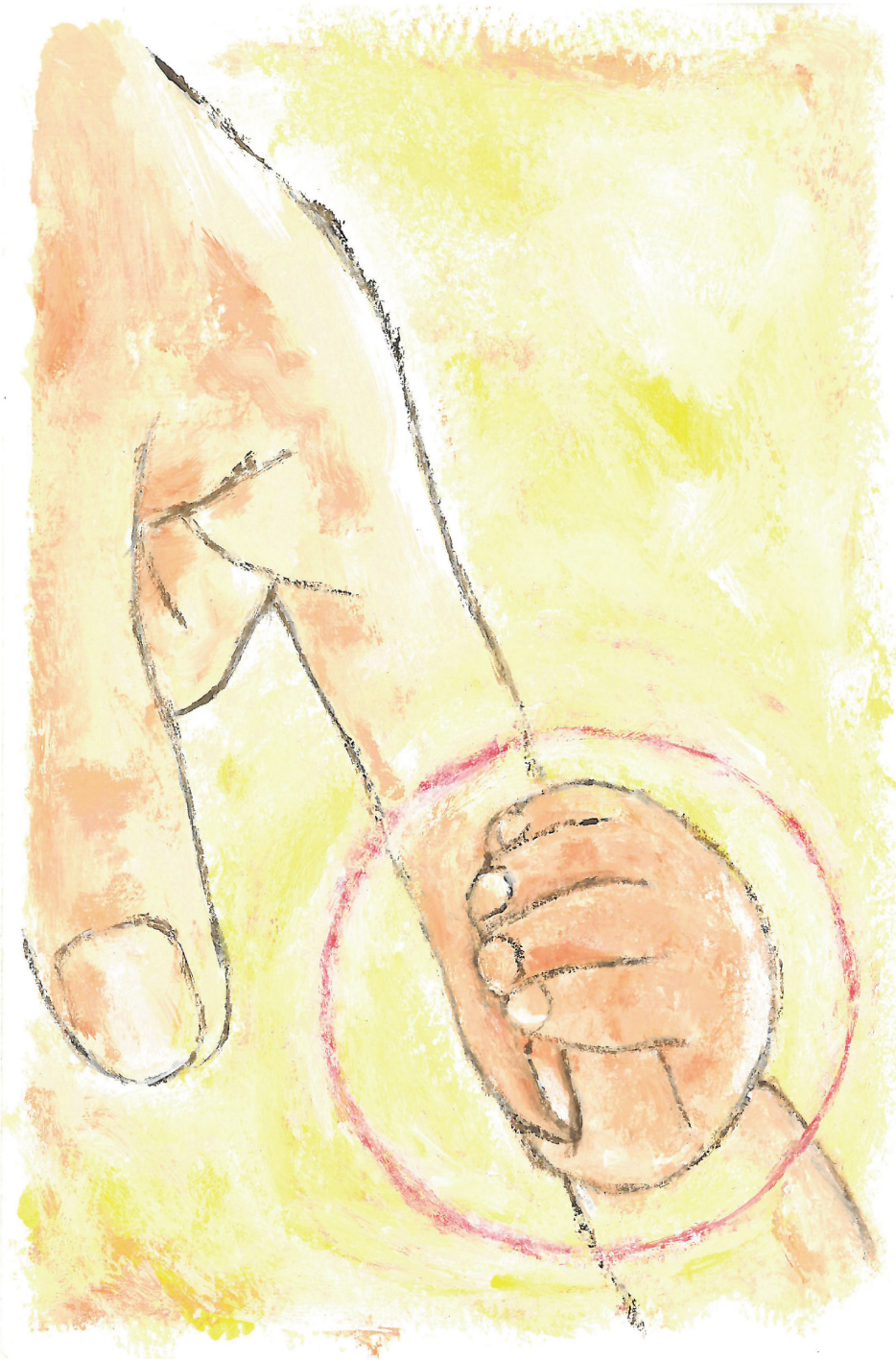
眼から得られる情報は、他の感覚器と比較できない程多く、大人でも目隠しをすると、すくんでしまう人がいるくらいです。私たちは、眼の他に、さまざまな感覚器をもっています。そのなかでも、最初に働きだすのは触覚です。赤ちゃんは、お腹の中で、指を自分の口の中に入れたりしていますが、きっと指をしゃぶる感覚を味わっているのでしょう。聴覚も早くから発達しており、お母さんの声が聴き分けられることは、よく知られています。

さて、「かごめかごめ」で遊ぶときは、目隠しをするので、視覚器が使えない状況となります。光に対する感覚が閉ざされ、音に対する感覚と第六感を働かせて「きっと○○ちゃんがそこにいる。なんか、そんな気がするよ」と遊ぶのです。

そのため、幼い子にとっては「かごめかごめ」は難しい遊びとなります。そこで、幼い頃は特例待遇の「ごまめ」になって、眼をあけて輪の中に一緒にいれてもらった経験が、みなさんにもありませんか。

このように、多様な年齢の子どもたちが一緒に遊ぶ中で、子どもたちは、もまれ、たくましく育ち、社会性を身につけていくのです。そんな豊かな人の輪の中での育ちが、今の子どもたちもたくさんできるといいですね。

き きゅっとにぎった小さなおててのいとおしさ



生まれて間もない赤ちゃんの手の平に人差し指をあてると、小さな小さな手でぎゅっと握ってくれたという経験をした事がある方も多いのではないかと思います。

赤ちゃんにすれば無意識に手にふれたものをつかんでいるのですが、つかんでもらった方はかわいくってキュンとした気持ちになるでしょう。

我が子ならなおさらのこと、やっと出会うことができた赤ちゃん。その手をしっかりつかんでくれた時に、かわいい、いとおしい、言葉に表せないほどのうれしさでいっぱいになるでしょう。握ってくれたその手の温かさや柔らかさまでもが自分の手の記憶に残り、大切ないのちを実感したことだと思います。

でも、そんな気持ちもつかの間で、慣れない赤ちゃんとの暮らしは、泣いている理由が分らなかったり、思い描いていた暮らしとはかけ離れたことだったりで、疲れたり落ち込んだりすることもあるかもしれません。

そんな時こそ「ぎゅっと握ってくれた小さなおてて」を思い出して「うれしい気持」を充電して下さい。それでも充電出来ない時は、できるだけ早めに「手伝って」と、周りの人に助けを求めましょう。

く　くんくんくん　赤ちゃんの匂い　いい匂い



テレビを見ていると、洗濯用の柔軟剤のコマーシャルが増えています。「その人の匂い」を消すことが良いような伝え方だと感じますが、皆さんはどのように思われますか？

外でいっぱい遊んで汗をかいた子どもからは汗の匂いがします。コロッケを作っていたら油の匂いがします。お日様の光をいっぱいあびた洗濯物を取り込んだばかりの人からは、お日様の匂いがするかもしれません。匂いって、その人の暮らしそのものなのですね。

赤ちゃんも匂いがします。赤ちゃんはおっぱいやミルクを飲むことだけでも、全身の力を振り絞っているので汗をかきます。だから、おっぱいやミルクと、汗の混じった不思議で素敵な匂いがします。頭の先から、そのなんともいえない匂いがしてくるのです。赤ちゃんであっても、人それぞれ違う匂いがするのは不思議です。すでに、赤ちゃんは、自分のママのおっぱいの匂いをちゃんと感じているのです。

匂いには、心や体からのメッセージが込められているのです。どうか、その大切な匂いを、科学的な香料で消さないで欲しいのです。

赤ちゃんも、ママやパパのその人らしさを感じる匂いに包まれてだっこされたほうが安心するのではないでしょうか？

け　けんかは日課　育ちの芽



「けんか」って、なんでしょう？

少し大きな子どもなら、自己主張だったり、意見が合わなかったり、様々な原因で「けんか」が勃発します。でも、赤ちゃんのけんかは、おもちゃの取り合い程度で、それも「楽しそうなので、自分もそれで遊びたい」などの些細なことが殆んどです。そうは言うものの、赤ちゃんのけんかは、噛んだり、ひっかいたりすることもあるので、おもちゃを取った方の親も、取られた方の親も、ハラハラドキドキでしょう。

赤ちゃんは、まだ言葉で「貸して」と言えないし、順番の認識や、「みんなで」という社会性もありません。当然、悪気もなく、わがままを言っているのでもありません。

一緒に遊びながら、人の遊んでいる物を取ったり、取られたことで泣いたりすることは、大人と過ごすだけでは遭遇しない貴重な経験をしている時なのです。社会性を育む大きな力にもなるので、「今、大切な経験を積んでいるんだ」と、おおらかに見守れるといいですね。

こんな経験を積み重ねて、いつしか相手の気持ちがわかるようになり、一緒に遊んだり、「貸して」「いいよ」のやりとりができるようになっていくのです。みんな、色んな失敗や経験を積み重ねて大きくなっていくのです。

こ 子守唄 こころも伝わる 親の声



「音痴だから子どもによくないのでは？」「私の歌よりプロの歌を聴かせる方がよいのでは？」と、自分が歌うことをためらっておられる方があると良く聞きます。

けれど、違うのです。一流の歌手の歌よりも、スマホから流れる You Tube の音楽よりも、親の歌は最強なのです。赤ちゃんが安心するのは、すでにお腹の中で聞こえていた、身近な人の生の声（肉声）。少しぐらい音程があわなくても良いのです。

「子守唄なんか知らない、どんな歌を歌ってあげればいいの？」と悩む方もおられるでしょうが、そんな時には、名前に節をつけて「みーかーちゃ～ん　みーかーちゃん」などと呼びかけたり、好きな歌の一部を口ずさむのはどうでしょうか。

簡単なメロディー、ゆっくりとした「トーントーン」といった繰り返しのあるリズム、優しいトーンなら、何でも子守唄です。身近な人の肉声で語られる子守唄こそ、赤ちゃんを心地よくする魔法が詰まっているのですね。

そのうち、買い物に行ったときに流れてくる「蛍の光」の曲をきくと「もう閉店なのだわ」と大人が思うように、寝る前の一曲を決めておくと、赤ちゃんも眠りに入りやすくなるかもしれませんね。

さ 寒くても 一枚少なめ 大丈夫



小さい身体に、大人よりも〝一枚余分に〟服を着ている赤ちゃんをよく見かけます。赤ちゃんの体温は、大人より一度ほど高いだけなので、〝一枚少なく〟することはないにしても着すぎる必要はないでしょう。服装選びで迷えば、大人に準じればいいのですが、そうは言っても、赤ちゃんの服装には気をつかいますね。

すぐ靴下を脱いでしまう赤ちゃんは多いのに、足を出して散歩していると、「こんな寒い日は…」と声をかけて下さる方や、「暖房があるところでは…」と教えてくれる人。ありがたいと思いつつも、当事者としては、「あ～あ、また言われちゃった」と思うのも無理ありません。

でも、どちらの場合も赤ちゃんと一緒にいるからこそ。大人だけなら誰も声をかけませんから、赤ちゃんはみんなのアイドルなんでしょうね。

最後に、赤ちゃんの服装にかかわって大人が気をつけておきたいことです。

冬、暖房のある部屋に入ったのに上着を脱がなかったり、寝かしたところが電気カーペットの上だったりすると、赤ちゃんは汗びっしょりになり、その後、急に寒い所に出ると風邪をひいてしまいます。時々は、背中に手を当て、〝じめじめしていないかな〟と確認してあげましょうね。

し しっかりと首を支えて　新生児



生まれたばかりの赤ちゃんの体重が3kgだとすれば、頭の重さは概ね体重の1/3なので、1kgくらいのようです。

「そうか、1kg位なのね…」と思うかもしれませんが、大人に換算すれば、体重が60kgなら頭の重さは20kgで、5kgの米袋を4袋も首の上に載せている感じになります。

だから、首がすわるまでの赤ちゃんは、縦抱きにせず、頭の重さで首や肩や身体全体に負担がかからないように、常に横抱きにして育ててきました。

ところが、平成20年頃から、だっこひものメーカーが「新生児から縦抱き出来る商品」を販売し始め、新生児でも縦抱きにする人が急増しました。その時期とリンクするように、横抱きであっても、頭の重さを適切に支えている人が減ってきた感じがします。

首がすわる前の縦抱きや、腰がすわる前に無理に座らせることは、赤ちゃんの身体に負担をかけることになり、何かしらの影響が出てきます。しかし、日本には発達に適した商品表示や審査基準がなく、残念ですが、選ぶ目を持つべきは使う側だと認識せねばなりません。

赤ちゃんが、重力の中で頭を持ち上げ、腰をすわらせ、二本の足で立つことを覚えていく過程には、それに応じた時間が必要と心得、ゆっくりと育ちを見守りましょう。

す ずっしりと重いとおもえば すやすやネンネ



赤ちゃんをだっこしていると、急に重くなったと感じる事があります。深ーい眠りに入ると、全身の力が抜けるのでしょうか。

布団に下ろすタイミングは、この〝ずっしりと重く感じる〟ところがポイント。その前の合図は手足が温かくなる等で、眠りに深く入ったときの合図は、ひとりひとりにあるはずです。

「寝たかな」と思って赤ちゃんを下ろしたけど下ろしたら起きてしまって泣かれた…という方と、一発で成功する人との違いは、この〝ぐっすり度の見極め〟の差かもしれません。下ろす時にママの身体を傾けて赤ちゃんと離れないようにしながら、ゆっくり下ろしてみてください。

寝ている時もママやパパの肌に触れていることが大好きな赤ちゃんは、ぐっすり寝てしまうと「お布団に下ろされて、ママやパパは自分のそばからいなくなってしまうかも…」と、眠たいのに寝ないで頑張ることもあります。

こんな時は、「寝たら、あれしよう、これしよう」と思うのを諦め、一緒に横になるか、そのまま一緒に寝落ちするのもありだと思います。夜中に目を覚ましても、ママやパパがそばにいてくれるなら、赤ちゃんも安心して熟睡出来るようになります。結果、少しずつママの時間を作っていけるかもしれませんね。

せ 背中から何でも見ているおんぶの子



「家事をする時、おんぶをしたいな」という話をよく聞きます。おんぶをしながら「今作っているのは、今日のあなたのごはんだよ」と話しておくと、しっかり食べてくれるかもしれませんね。

おんぶには〝おんぶひも〟を用いますが、種類は様々。腰ベルトタイプでおんぶをすると、赤ちゃんはおぶっている人の背中と顔がぶつかるので、常に横を向くことになります。昔ながらのおんぶひもや一本ひもを使うと、赤ちゃんの頭は、おぶっている人の肩より上に出るので、双方が同じ高さから同じものを見ることになります。折角なら、このほうが楽しいでしょう。一昔前の日本では、祖父母や兄姉も赤ちゃんをおんぶしていたので、いろんな人の背中から、いろんな経験を共にしたのでしょう。

おんぶは、首がすわるだけでなく、背中周りがしっかりしてお座りが安定するまでは待つ方がいいです。それでも、同じ姿勢が続き、長時間になると赤ちゃんの身体に負担がかかります。出来れば30分程度を目安にすることと、赤ちゃんが寝たら可能な限り布団に下ろしましょう。

おんぶをしてもらった経験がある人は、上手におんぶできる傾向があります。このことからも、おんぶを文化として受け継いで欲しいと願っています。

そ　そうそう　そうだね　おはなしじょうず



質問です。
Aさんは、Cさんに笑顔で「○○ちゃん大好き」といいました。Bさんは、Cさんに怒った顔で「○○さん大好き」と言いました。さて、Cさんはどちらの言葉を信じるでしょうか？

そうです、言葉は「言語」だけではないのです。特に日本人は目の動きを良く見ていて、マスクで口を隠していても、目の動きだけで気持ちは読み取れるそうです。

赤ちゃんも同様に、言葉を理解するまでに、語りかける人の表情を見て、判断しているのかもしれません。

赤ちゃんは「ブーブー」「むにゃむにゃ」という感じでレッスンを積み重ねます。

その時に、「お話、上手だね」といいながら、赤ちゃんの発語をまねたりしましょう。こうして語りかけ続ければ、言葉の獲得につながる環境が整ってきます。

具体的な言語獲得の方法の一つとして、だっこをする際「だっこしようか」といってから動作をすると、「これがだっこっていうことなのね」と理解できたり、「ママはね…」と話していると、「この人がママなんだ」と赤ちゃんが思えたりするのです。

その上、「ママ」は発語しやすいので、赤ちゃんが偶然発語してみたら「そうなの！そうなの！」とママが喜んでくれた…なんてことから言葉を使うことがうれしくなるのです。

た　たかいたかーい　ワァーたかーい



生まれたばかりの赤ちゃんは、寝転んで上を向いているので、見える範囲と言えば、首を動かせるようになっても、左右の物が見える程度です。

次に、〝ごろん〟とうつ伏せが出来るようになって、顔を持ち上げたら、その頭の持ち上げ具合で見える景色が変わってきます。

同じうつ伏せでも、肘に体重を乗せて、胸を少し反らせることが出来るようになると、背骨をねじることが出来るようになり、ほんの少し、後ろの様子も見ることが出来ます。

そうこうしているうちに、お座りが出来るようになれば、目の高さもずいぶん高くなり、個人差はあるけれども、いろんな物に興味が出てきます。

そこから直ぐに立ちたくなるお子さんもいれば、遠くにある物を触りたい気持ちが強いお子さんは、はいはいをいっぱい楽しんだりします。

身体の発達的には、自分自身で獲得した身体の動きにより、見える景色が少しずつ変化していくのがいいのです。けれど、いろんな景色が入ってくると、赤ちゃんも楽しいのだろうと思います。〝たかいたかーい〟をして貰って、自分では見ることが出来ない景色を見た赤ちゃんは、どんな気持ちでしょう。インタビューしてみたいものですね。

ち　ちゃぷちゃぷと　長靴で歩く水たまり



どうして小さい子どもは水たまりを見つけると、わざわざ中に入っていくのでしょう。「あああ、もおぅ・・・」と思ったとき、あなた自身はどうだったのか、教えてくれる人がいたら聞いてみませんか。大抵「あなたもよくやってたわよ。」と言われることだと思います。

だって、楽しいと思いませんか？足踏みしたら「チャプチャプ」って音が聞こえます。水の量とか、踏み方とかを変えるだけで、水の跳ね方が違ったり、聞こえる音が違ったりするからですね。子どもたちは、自分が動いたことで起こる反応を楽しんでいるだけなのです。

同様に、晴れた日に長靴を履いている子どもも多いですよね。どうしてなのでしょうか？

少しパカパカしたくらいのサイズの長靴だと、自分一人でも履けるからでしょうか。「あぁあ、そんなところでパチャパチャしたら服が汚れる…」「晴れた日には長靴はかないでよ」と思う位、毎日やっちゃうんですね。

それが、ある日、気がついたら水たまりをよけて歩いていたり、雨の日でも「長靴なんかかっこ悪い」なんて言って、履かなくなる。そんな日が、遠からず来るのですから、ほんの少しの間だけ、好奇心をしっかり満たしてあげましょう。

つかみ食べ　食べたい気持ち　育もう



皆さんは、見たことも食べたこともない食べ物の場合、どういったときに「あれ、食べてみたいなぁ」と思いますか。一緒にいた誰かが一口食べた途端、「とってもおいしいよ。ちょっと食べてみない？」と笑顔で言われた時でしょうか。もし、その人が「まず～い」という表情をしたら、当然、食べる気持ちが失せてしまいますね。

赤ちゃんも同じ。みんながおいしそうに食べているから、自分も食べてみたいな、という気持ちが高まり、食べ物に手を伸ばし、口に入れるのです。

でも、親からすれば、「それはまだあなたには味が濃いの・・・」「まだ、噛める力はついていないの」という場合には、味を薄めにしたり、柔らかくしたりします。赤ちゃんの状況に合わせ、食べられそうな形状からレッスンを始めるのが離乳食で、食べるための助走段階ととらえることができると思います。

そんな気持ちを育むために、にんじん、大根、牛蒡、ブロッコリーなどを、握っても潰れないけど噛める程度に湯がいたものを持たせてあげます。固めで大きいものですが、それだけで、赤ちゃんは満足してくれます。

自分で口に運び、噛み、ゴックン出来るまでの助走期間を、ゆっくりした気持ちで楽しみましょうね。

⑦ 手をつなぎ 歩いて拡がる子の世界



歩けるようになると行動範囲も広がり、それまでよりもぐーんと探索行動が盛んになってきます。

この好奇心旺盛な時期、目につくと、興味あるものは触ったり口に入れたりと、親の心配はつきませんね。その上、家から一歩外に出れば交通量が多く、歩かせることは心配のタネとなり、ついついだっこひもやベビーカー、自転車や車などで出かけてしまいがちです。

けれども、自分で歩けるようになった子どもにとっては、広い世界を眺めることは、驚きの連続です。子どもが自分で歩くということは、子どものワクワク感を大事にすると同時に、歩けるようになった身体や機能の発達を促すことにつながります。

まずは車通りからちょっと離れた道端を、最初は手をつなぎ、子どもの歩幅で、子どもの歩ける距離を、ゆっくり歩きます。そのうち、だんだん手が離れていきます。親に見守られている安心感の中で、その子自身で少しずつ自分の世界を広げていく、そんな大事な時期を一緒に過ごしましょう。

子どもと手をつないで歩くのは、子育ての中でもほんの少しの期間。成長と共に、少しずつ離れていく子どもとの距離ですが、この宝物のような貴重な時期を、うんと楽しみたいものですね。

と 共に育つ 育てるつもりが育てられ



妊娠期は様々な体調の変化があったり、出産時も色々な痛みを伴ったりします。生まれたら生まれたで、衣食住すべてのお世話の繰り返し。「私が、私たちが守り育てなきゃ…」と、無我夢中の日々が過ぎていきます。

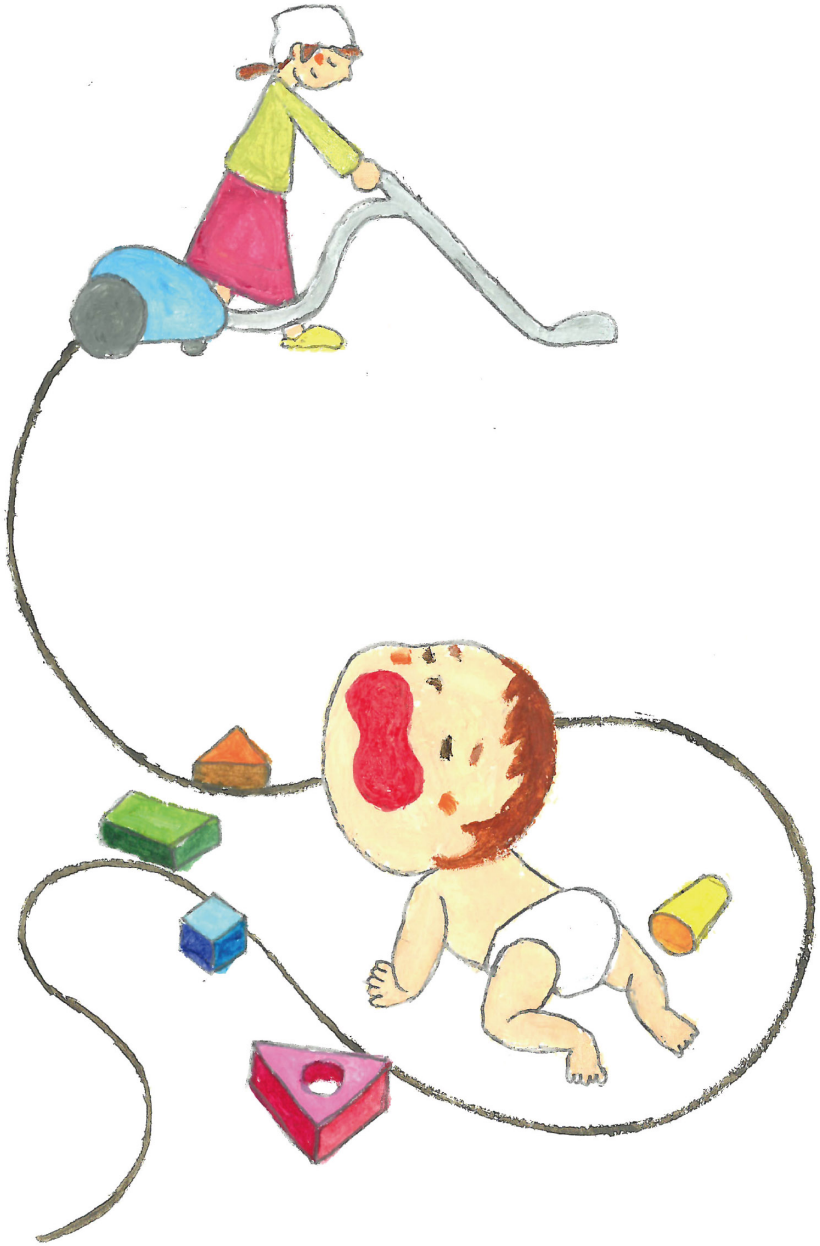
子育ては、衣食住のお世話から、次第に、内容は変わっていきますが、一人の命を産み育てるのは、本当に大変です。こんな壮大なこと、ママだけやパパだけ、ママとパパだけで出来ることではありません。周りの人を巻き込んでいきましょうね。

でも、どうして、そんなにまでして赤ちゃんを産み育てるのでしょう。そこには、大きな喜びがあるからだと思うのです。

新しい家族が一人増えることで、その人を交えた人生が始まります。例えば、とっても虫が好きなお子さんだったから、自分は虫が嫌いだったのに、いつしか一緒に昆虫採集をしていたとか、食物アレルギーがあるお子さんだったから、「食べるもの」について勉強し、食事の内容を考えていったら家族みんなが健康になった等、そんな話を聞くこともあります。

子育てをすることで、親は子どもという新たなレンズを通して社会と関わる機会を作り、実は、子どもに育ててもらっているのかもしれませんね。

な 泣き声も赤ちゃんからのメッセージ



赤ちゃんが泣くと、ともかく泣き止ませようと焦ってしまうママも多いですが、見方を変えれば、泣き声は赤ちゃんからのメッセージだと思うのです。

大人が泣く時は、悲しい、淋しい、辛い、痛いなどが多いですが、赤ちゃんはそれよりも、自分で出来ないことを「何とかしてほしいよ～」と伝えている場合が多いようです。行きたい場所に行けない、暑くてたまらない、お腹が減った、オムツが汚れて気持ちが悪いなど、自分で解決できない事や、人恋しくて寂しい、遊んでほしいのにかまってもらえないなどの気持ちから「泣く」という伝達手段を用いるのです。

でも、赤ちゃんが思いを伝える方法は、「泣く」だけでなく、オムツが濡れた時は身体をモゾモゾさせ、お腹が空いたときは指を吸い出し、暑いときは顔が赤くなる等、個人差はありますが、いろいろな見える形で表現しています。その時点で大人が気がついてあげれば、赤ちゃんは泣かなくても、思いを伝えることができます。

赤ちゃんにとって「泣いて思いを伝える」ことも、「泣く前に仕草で気づいてもらった」ことも、どちらも大切な経験です。要は、「赤ちゃんにもいろいろな思いがある」ことに気付き、丁寧に赤ちゃんと向き合うことだと思います。

に　庭先で　ひとりでお話　木と石と



歩きを始めた子が、しゃがみこんで、じ〜っとじ〜っと何かを見ています。そんなにじ〜っと、何を見ているのかしら。大人にとっては木や石であっても、子どもにとっては「ふしぎなものがい〜っぱい！」で、アリを見たり、葉っぱの感触を楽しんだり・・・。子どもって、ほんと素敵ですね。

そんな時、大人も一緒にしゃがみこんでみましょう。子どもと同じ視線でみつめていると、子どもの持つ、豊かな感性に共感し、いつの間にか、あなたの心に新たな窓が開くかもしれません。

ゆったりとした時の流れの中で、自然の美しさを感じ、親子で時間を共有する。これは、子どもが自分の好きなことやおもしろいと感じたことに夢中になれる時間を、親と共有すること。この〝親に共感してもらったという思い〟は、自分を大切にしてもらったことから、自分らしさを培うことにもつながっていくのです。

けれど、こんな素敵な時間なのに、その時期はあっという間に過ぎ去ってしまいます。だからこそ、とことん楽しんで、子どもに付き合ってみてはどうでしょう。自分が子ども時代に見過ごしてきたことまで、もしかしたら発見できるかも！

ぬ 濡れたまま　気持ち悪いの ほんとはね



昭和の頃までは、布オムツが赤ちゃんのオムツの主流でした。今ではほとんどが紙オムツで、性能も良くなり、安価で、オムツかぶれもかなり減り、おしっこなどが漏れることもほとんどなくなりました。

赤ちゃんにとっても、うんちが出たときは気持ち悪いでしょうが、おしっこだけでは、気持ち悪さは感じにくくなっていると思います。

ですから、オムツを替えるたびに「濡れて気持ち悪かったね」と受け止めてもらい、替えた後で「気持ちよくなったね」と共に喜んでもらったというのは、もう昔話の類かもしれません。とはいえ、一日に何度もあるおむつ替えの時間が、互いへの思いを少しずつ築いていく、大事なひとときになれば良いなと思います。

性能がとても良くなったからでしょう、紙オムツをたぷたぷにして歩いているお子さんをよく見かけます。でも、さすがにそこまで重いと赤ちゃんの身体の動き方のバランスに影響が出てしまうので、気を付けて下さいね。乳児期は、お母さんのおなかの中から出てきて、重力を感じながら身体の動かし方を学ぶ時期なので、できるだけ身体のバランスを崩す事は避けたいのです。

令和の赤ちゃんは「濡れたまま　重さがつらいの　ほんとはね」と思っているかもしれませんね。

ね 寝返りは ちょっと手を添えくるりんこ





仰向けからくるりんこしたら、うつぶせ。うつぶせからくるりんこしたら、仰向け。どちらも大切ですが、「うつぶせ寝は危険」といわれるようになり（それ以前、うつぶせ寝を推奨していた時期もある）、「うつぶせは怖くてできない」と言われる方も増えています。

けれども、うつぶせは必要で、とても大事なことだとお伝えしたいと思います。うつぶせをしないと、首を重力に対して持ち上げることや、ハイハイも出来ません。また、胸が床についた状態でも楽に呼吸が出来ることは大事な経験です。

最初のうつぶせは、大人がゆっくりと赤ちゃんを下向きの体勢にしてあげ、少しずつ経験させます。うつぶせに慣れ「上向きで寝ながら左右に首を振っていると、気になる物が見えたので手を伸ばしてみた。頭の右上の方にあるおもちゃをとろうと左手を伸ばしたら、身体をひねって〝くるりんこ〟となってしまった」というように、自然な寝返りができるのが一番いいと思います。赤ちゃんがコツをつかめない時は、「身体のここに、ねじれがあればいいのに」と思う部分だけ、そっとさすり、動きを誘導してあげてもいいかもしれません。

うつぶせは、硬めのふとんや畳の上で行い、周りにタオルなど呼吸をさえぎるものがないように気を付けましょう。

のんびりゆっくり その子のペース見守って



赤ちゃんって、本当に一人一人違うなあ、と思います。寝返りの動作一つでも、数回チャレンジして「できた」と思う赤ちゃんもいれば、何度も何度も練習し、いろんなパターンを試した後「うん。もうできたかも」と思って、次の動作の獲得に乗り出す赤ちゃんもいます。

一人一人違う赤ちゃん、どのタイプが良いのかと、比較する必要はありません。それぞれの個性、道は色々あり、みんな自分に相応しい道を選んでいるのでしょう。

兄弟ができると、その子その子でペースが違うのが実感できますし、一人目のお子さんの場合は、ひろばなどで出会った他のお子さんのペースがいろいろあるのを見聞きするのもいいでしょう。

その子の興味や関心に合わせ、本人なりのペースを見守ってあげることは、割にしやすいのですが、次々チャレンジして行く赤ちゃんにつきあう方は、どちらかというと大変ではないかと思います。

「もうちょっと基礎固めをした方がいいんじゃない?あと何回か練習しようよ」と思っても、興味が次に向いて、どんどん先に進んでいきます。でも、これもまたその子のペースであり、それを見守ることが必要になるのです。「その子のペースをじっくり見守れる親になる」こと、実はこれが一番難しいかもしれませんね。

はいはいで　どこでも行けるよ うれしいな



〝はいはい〟は、「行きたいところに、自分の力で行けるようになった」喜びいっぱいの行動です。

それまでは、欲しいおもちゃがあれば、「それ取ってほしいな」という思いを、身振り手振りや泣き声で伝えていたのですが、「触ってみたい物が目の前にあった。手を伸ばしてみたけれど届かない。でも誰も気がついてくれない。仕方がないから頑張っていたら、足の指が床をぎゅっと押した。すると偶然前に進んだ。自分の身体が前に進んだので驚いて泣いちゃった。あ、手がおもちゃに届いたよ！」となります。こんな成功体験が、はいはいのはじまりかもしれませんね。経験が重なるたびに、気持ちと身体の動きがつながり、赤ちゃんの世界は広がっていきます。

はいはいは、背筋と腹筋のバランスを育てたり、足を交互に出す練習であったり、手に体重をかけることで転んだ時に手で支える力を強化したり、歩いたときの安定感にもつながります。

はいはいする場所がない場合は、子育て支援センターなどの広い所に出かけたり、広い芝生の上で経験させてあげましょう。パパやママも赤ちゃんと一緒にはいはいをすると、筋力アップと柔軟性のアップにつながりますよ。

ひ ひとりにひとつ大事ないのち



自分たちの赤ちゃんだとしても、生まれてきた赤ちゃんは、胎児の頃から、既に「その人の人生」を始めています。そして、赤ちゃんには、本人の思いも、本人の意志もあるのです。

例えば、親が「こうしたらいい子に育つ」と思っても、赤ちゃんがそれを好むかどうかはわかりません。赤ちゃんにも、それぞれの思いがあるので、親の敷いたレールを走ってくれないとしても、それは当然のことなのです。

じゃあ、親の役目って何なのでしょうか、何をすれば良いというのでしょうか。

「げんこつやまのたぬきさん」（作曲・小森昭宏、作詞・香山美子）の歌を知っていますか。知らない方は検索して聞いてみて下さい。（聞いてみたら案外知っているかも…）

げんこつやまのたぬきさん
おっぱいのんでねんねして
だっこしておんぶしてまたあした

この歌を聞いていると、親がすることは、赤ちゃんが食べること、寝ること、安心できる環境を作ることで充分だよと伝えているように思えます。親自身が楽しんで食事をして、しっかり睡眠をとり、生活リズムが出来ていると、赤ちゃんとの暮らしのベースが整い、赤ちゃんは自分らしく育っていくのでしょう。そんなことを、この歌はそっと教えてくれているのですね。

ふ 不意な寝返り 気をつけて



「寝返りするのは、いつかな?」と心待ちにしていたというのに、知らない間にうつ伏せになっている赤ちゃん。どこにそんな力があるのでしょうか。少しずつ自分の力で動けるようになった赤ちゃんは、少し身体をひねったとき、座布団の上など角度があると寝返りしやすいのです。

テーブル、椅子、ベッド、ソファーなど、高さのある家具を用いた暮らしでは、赤ちゃんも高い位置で暮らすことになります。高さのある家具を用いると、落下のリスクが高まり、安全面からベルトや柵が必要となります。そうすると、赤ちゃんの自由な動きが制限されるのです。

発想を転換し、赤ちゃんが1歳を過ぎる位までは、畳、ローテーブル、座布団などで低めの生活にしてはどうでしょう。上の子が走り回ったり、ペットがいるなら仕方ないのですが、寝返りしても落下せず、気持ちの上でも楽です。うつ伏せをしても適度な柔らかさと硬さがある畳生活は、安全で気持ちの上でも楽です。赤ちゃんは指で畳をガリガリするのが好きだし、ハイハイをするときも畳なら足の指に力を入れやすいのです。まずは、テーブルを部屋の端に寄せ、置き畳を何枚かを置いて、低いスペースをつくってみてはどうでしょう。

へその緒は あなたとわたしの確かなきずな



奇跡的な確率で出会った精子と卵子が受精して、お母さんのお腹の中での赤ちゃんの暮らしが始まります。

お母さんのお腹の中で、赤ちゃんの命をつないでいるのは、羊水と胎盤からへその緒を通じて送られる栄養や酸素なのです。

赤ちゃんと胎盤をつないでいたへその緒は、生まれてきて赤ちゃんが自分で呼吸をして、授乳が出来る事を確認したら、その途端、不要になってしまいます。

少し弾力があって、透明でも白色でもないへその緒は、少しだけ赤ちゃんのおへそに残りますが、その殆んどは、胎盤と一緒にさよならします。

そのあとは、すっかりお母さんと切り離され、あたらしい暮らしが始まるのですが、十月十日（とつきとおか）もの長期間、ずっと頑張ってくれたへその緒に「ごくろうさま」という気持ちになりますね。

もう、へその緒でつながってはいないけれど、だっこをしたり、やさしくさすったり、語りかけたりすることで、しっかりしたつながりが新しく作られていくのです。

へその緒でつながることはママにしか出来なかったけれど、へその緒が切り離されてからは、親としてのつながりを作っていくパパの出番です。どうぞ頑張って下さいね。

ほ ほめられた　うれしい気持ちが　次への一歩



タイトルに「ほめて育てる」が入っている育児書をたくさん見かけます。いつも怒られているより、ほめられている方が絶対いいですよね。でも、大切なのは、どんなときにほめるのか、ほめられるのかです。

離乳食を食べているとき、自分で食べたい食材に手を出してつかみ、自分で口に運んで、周りをぐちゃぐちゃにしてしまった。それでも、「自分でしっかり食べられたね」とほめてもらったら、嬉しくなります。

でも、離乳食で周りを汚されるのが嫌な場合、いろんな食材をブレンダーで潰して、赤ちゃんに口を開けるように言って、開けた口にスプーンを入れ、食べさたとしたら、赤ちゃんは親の持つスプーンにも手を伸ばせない中、黙々と食べることになります。そんな食事の後で「しっかり食べたわね」とほめられたとしても、赤ちゃんは嬉しいでしょうか。

ほめるのも、ほめられるのも、みんな大好きですが、何をほめるのかという、大人側の軸が大事です。全ての子どもが生まれてきて、今ここにいるという、存在自体をほめてもらっていると受け止めることが出来るのなら、こんな幸せなことは他にないでしょう。

ま ママ抱っこ 今度は私よ 順番ね



ちょっと前まで、ママやパパは自分だけを大事にしてくれていたのに、今は「だっこ」とせがんでも、「ごめんね」と言われるばっかり。毎日、だっこして欲しいなぁと思いながら、今日こそ「だっこぉ〜！」と言おうとしても、ママは〝小さな生き物〟を抱きしめながら「あなたはお姉ちゃん（お兄ちゃん）だから」と言うばかり。

親からすれば当然でも、お姉ちゃん（お兄ちゃん）になったばかりの人には、この状況の理解は難しいものです。不安だけど、複雑だけど、それでも現実を受け止めようと頑張っている上のお子さんをしっかり受け止めてあげましょう。そんなお子さんが落ち着きを少し取り戻せる特効薬は、ママとの〝二人の時間〟。二人っきりでなくても、赤ちゃんが寝ている時間、おっぱいを飲んでいる時間、ママの横に座らせてお話をしたり、絵本を読んであげたり、まずは出来ることをしてあげましょう。赤ちゃんだった頃の写真を二人で見たりするのもいいかもしれません。

この「やきもち」的な時期は、長引く場合もあれば、あっさり終わる場合もあります。子どもが一人から二人、二人から三人に増えた家庭はどこも大変ですが、それぞれの気持ちになってみると、見えてくるものがありそうです。

み 宮参り おばあちゃんの出番です



宮参りは、地域により違いますが、生後一ヵ月頃に、赤ちゃんを連れて、生まれた土地に宿る神様（産土神・うぶすながみ）に参る風習で、産土神社に赤ちゃんが無事に誕生したことの報告と感謝の意を表すものとされています。

宮参りは、インターネットで検索すると、赤ちゃんの両親と父方の祖父母で行くというように書かれていますが、かつては、祖母が親せきの女性達と一緒に赤ちゃんを連れて行くもので、母親は家で留守番をしていました。これは、産後の母の体調を気遣った風習で、赤ちゃんたちが無事帰宅するのを、母親はじっと待っていたそうです。

この話を、子育ての文化研究所の研究会で話したところ、2歳の子を持つ母親が、びっくりして、「自分だけが留守番していたので、除け者にされたような気持ちだったんですが、風習と聞いてスッキリしました。」と話してくれました。

産後二十日ほどで床上げ（敷いていた布団をしまうこと）しますが、それまでは寝ているようにということも、今では言わなくなりました。しかし、母親の出産時のダメージは、交通事故にあった位だと言います。みんなで、産後の母親の負担が少なくなるように、気遣いたいものです。

む だじゃないよ 子どもの道草　回り道



小学校の登校時、近所の子ども達が揃って学校に行く登校班は、いつの頃から始まったのでしょうか。おそらく、車が増えてきた昭和30年代くらいからだと思いますが、登校時は一緒でも、下校時は学年によって終業時間が違うので、一緒に帰ることは、当時はなかったように思います。（時代・地域で差はあると思います。）

平成に入り、児童を巻き込んだ事件がいくつも起こり、下校時、地域での〝見守り活動〟が始まりました。子ども達が通る道の角々に立ち、温かく見守ってくださるご近所さんの活動です。素敵な活動なのですが、それにより、子どもたちは「決められた道」以外は登下校で通らなく（通れなく）なってしまいました。「あそこには、たくさんどんぐりが落ちてるよ」とポケットいっぱいにして帰るとか、「〇〇ちゃんのお家はここだね」と、教えてもらいながらウロウロ帰るとか、多様な子ども達の道草、回り道。残念なことに、ここで培う冒険心や探求心は得られなくなりました。

子ども達の暮らしでの安全か、豊かな経験か、そのせめぎあいの中で何を優先して行くのかを、ふと考えてしまうこの頃です。

め 目と目合わせてお話しましょ



赤ちゃんと目を合わせるってどんなことだと思いますか？

あなたが赤ちゃんの目を見ること？

赤ちゃんがあなたを見ること？

そうです、双方が見つめ合うことなのです。そうはいっても、なかなか目が合う感じがしない時は、まずあなたが赤ちゃんの目をしっかり見つめてください。そして赤ちゃんの目の中に映っているあなたの姿を探してください。それが、目と目が合っている状態です。

目が合うためには二つのポイントがあります。赤ちゃんの視野はまだ狭いので、真正面から見つめてください。視線の合う距離は、20㎝から30㎝くらいと言われているので、それを意識してやってみてはどうでしょう。

いきなり顔をのぞき込んだらびっくりするかもしれないので、まずは「○○ちゃん」とやさしく声をかけてから、ゆっくり視線の中に入り込むとスムーズにいくと思います。〝ズームイン〟という感じです。

目と目が合ったら、やさしいトーンで語りかけてみましょう。

「○○ちゃん、おはよう。今日はいい天気ね。」そんなたわいもないお話で充分です。少し抑揚をつけて、歌うような感じで語りかけると、赤ちゃんは喜ぶようです。ちょっと気恥ずかしいかもしれませんが、ぜひ試してみてくださいね。

も　もう一回　もう一回の　おやすみ前



寝る前に一冊絵本を読んであげたいなと思っても、最初から最後まで読むことを考えると、しんどくなることがあります。でも大丈夫。赤ちゃんにとっての絵本はおもちゃだと思って、好きなページだけを見ればいいし、お話も文章そのままを読まなくてもいいのです。

赤ちゃんは、好きな絵を見つけると「ん・・・ん・・・」と、何かしら訴えてくるので、一ページ前に戻って読んでみると、とても喜んだりすることもあります。こんなやりとりが、赤ちゃんを絵本好きにするのです。自分でページをめくったり、そこだけなんどもパタンパタンと開け閉めし、そのページだけがボロボロになったりする頃には、親も子も絵本のとりこになっているはずです。

「もう一回読んで欲しいのかな?」という気持ちに気がついて、ママやパパが指を一本立てながら「もう一回?」と聞くと、赤ちゃんもその仕草を覚えて、いつのまにか指を一本立てるジェスチャーをしたりします。〝仕草〟の始まりですね。

「もぅいっかい」は結構永遠に続いて「もう一回だけよ」「本当にもう一回だけよ」「これで本当に最後だからね」とエンドレスになってしまいます。親は子どものおねだりに弱いもの。でも、なんだか嬉しいのですよね。

や　ややこって　ややこしいもん
我が子でも



赤ちゃんって、ややこしいですよね。

今、どうして泣いているのかわからないし、どうして笑っているのかもわからない。眠いなら寝たらいいのに、寝ぐずるし…。理由が分からないから、「自分は母親失格じゃないのかしら」と一人で悩んでいる人もいるのではないでしょうか。

でも、最初から赤ちゃんの気持ちがバッチリ分かる人なんて、どこにもいません。「なぜ泣くのかしら」と思い悩みながら、一所懸命に分かろうと試行錯誤するだけで、赤ちゃんは「自分のことを考えてくれているのだ」と感じて親の努力をちゃんと認めてくれます。

困っているのは赤ちゃんも同じ。

「○○したい」「○○してほしい」といういろんな気持ちはあるものの、その気持ちをどのようにして相手に伝えるのかがわからず、困っているのです。

そんな時、周りの誰かから「もしかしたら○○っていう気持ちじゃないかしら」とアドバイスをもらったら、〝一つのヒント〟だと思って実行してみるのもありだと思います。その結果はさておき、アドバイスの数だけ赤ちゃんの気持ちを一緒に考えてくれる人がいるということなのですね。

ゆ ゆっくりねんねのトーントン んーいい気持ち



眠りは身も心も楽にするというのに、寝るのを嫌がる赤ちゃんや、「寝るもんか！」と言わんばかりに頑張る赤ちゃんもいます。そんな赤ちゃんには、きっと眠りに入っていけない理由があるのでしょう。そこで、無理やり寝かしつけるのではなく、心地よい眠りにいざなうための秘訣を考えてみました。

【揺れる】親が赤ちゃんをぎゅっとだっこやおんぶをして、二人が一体になって一緒にゆったり揺れる

【子守唄】ちょっと高めのキーで、抑揚のある歌を静かに何度も繰り返して歌う

【やわらかな振動】揺れや歌にあわせて、背中やお尻に、やわらかな振動「トーントン」を送り続ける

この3つが一体感を持つと、赤ちゃんは眠りにつきやすくなるようです。その時に歌う子守唄は、何がいいのでしょうか。これが我が家の子守唄というのを選ぶもよし、一番の歌詞だけの繰り返しや、いくつかのフレーズの繰り返しもありです。同じ歌を聞き続けることで「もう寝るんだ」と赤ちゃんにもわかるようになります。寝る部屋の照明を暗めにしておくと、オルゴールのように繰り返し繰り返し聞こえる歌が、だんだんゆっくり静かになって消え、いつの間にか寝息が・・・。

子守唄の上手な人を見つけて、まねをしてみるのもいいですね。

よなかの夜泣き
私も泣きたい



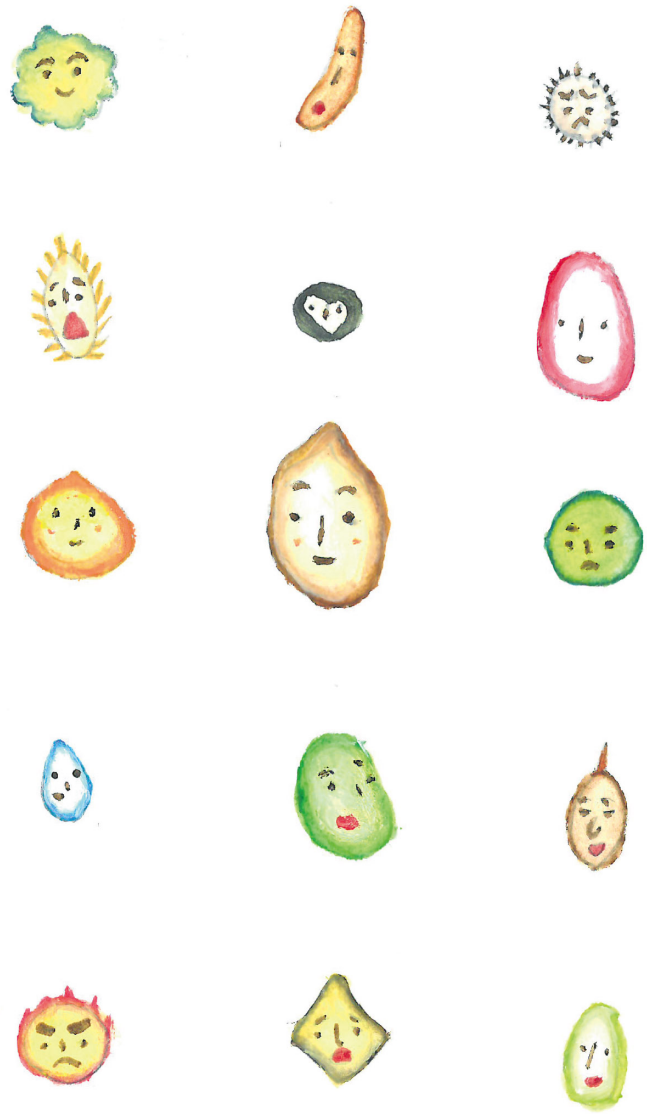
妊娠中、元気に過ごした人もいれば、つわりで大変だった人もいるでしょう。安産だった人もいれば、トラブルで大変だった人もいるでしょう。赤ちゃんをお腹の中で大切に育て、やっと赤ちゃんが生まれ、ああ良かったと思ったその日から、まだふにゃふにゃした赤ちゃんの衣食住全てのお世話をしないといけません。

待ちに待った大事な赤ちゃんですが、赤ちゃん自身、お腹以外の暮らしは初めてですし、ママやパパも初めてのお世話となります。二人目の赤ちゃんであっても、二人目の子育ては初めてのことです。

慣れない者同士の共同生活、せめて、夜くらいはゆっくりお互いに熟睡出来るといいのだけれど、赤ちゃんは夜も昼もなくいっぱい泣きます。結果、育児相談のトップは、この夜泣きであったり、夜に頻繁に起きて睡眠出来ないという相談になるのです。

赤ちゃんが泣きたい理由は、それぞれ違うのでしょうが、共通しているのは、昼間の暮らし方が影響するということです。赤ちゃんは、生れてすぐには昼夜の体内時計がはっきりしていません。しかし、朝日と共に起き、しっかり日光を浴び、できるだけ身体を動かしていると、生活のリズムが次第に出来てきて、何らかの糸口が見えてくるでしょう。

ら
楽は苦の種
苦は楽の種



「かるた」をつくろうとすると、50音にあわせて、1枚ずつ読み札を考えることになります。〝しりとり〟でも、「ら」や「る」で詰まってしまいますが、「AKAGOかるた」も「ら」「る」「れ」で困りました。そんな折、ふと出てきたのがこの言葉です。「人が生きていると、いいことも悪いこともある。しかし、それがずっと続くことはない。」みたいな意味で使うことが多いようです。

実際にこの言葉を使う時は、人が何かしら困ったり苦しんだりしている時。「今はしんどいよね。でも、ずっとそのしんどさが続くのではないんだよ。しんどかった分だけ楽しいことが待っているよ。」といういたわり、なぐさめの気持ちを相手に伝えたい時。反対のケースは余りないと思いますが、使うとしたら、あまりにも今うまくいっておりルンルンしている人に対して、ちょっと忠告的に使う感じでしょうか。

「種」みたいにちっちゃかった赤ちゃんが、毎日毎日過ごしているうちに、いつの間にか、自分よりも大きな大人になっていたり…、日々いろんな苦労があっても、笑顔を見るとふっとんでしまったりすることから、読み札の1枚として入れてみました。

り 離乳食 食べるたのしさつたえよう



食材の選び方、調理の仕方、回数や量、考えだすとキリがない「離乳食」。勿論、食べてはいけないものや、喉につめると大変なものを知ることは必要です。けれど、見方を変えると、離乳食も大人のごはんも、「食べる」という大まかなくくりで見れば、さほど違いは無いとも言えるのです。

この時期一番のポイントは、〝食べることは楽しい〟と赤ちゃんに伝えることです。美味しそうなら、だれだって食べたくなりますが、赤ちゃんだって同じ。

まずは、家族のみんなが食事を楽しむ姿を、赤ちゃんに毎日毎日見せてあげます。これがとても大事なことで、そのうち、よだれが出て、手を伸ばしてくるかもしれません。そんな時は、手に持てるような食べ物を持たせてみます。最初は、触ったり、なめたりするだけで充分です。

口に手で食べ物を運ぶのはとても難しく、当然、落としたりこぼしたりします。汚さず、きれいに、効率よく食べるなんてことは、離乳食のこの時期にはあり得ないのです。歩き出したり、言葉を操るまでに時間がかかるように、食事に慣れるにも、時間がかかります。こうした積み重ねの中で、食べる楽しさを知り、食べる力を持つことは、一生の宝物となります。

る　ルンルンルン　子どもは風の子　元気な子



寒い季節、小学校の頃で思い出すのはストーブ。ストーブさえなかった時代もあれば、石炭やガスで燃える丸いストーブの時代、ファンヒーターの時代、エアコンの時代など、「寒いときの暖房って何だった?」という会話だけで年齢の見当がつくほど、時代によって暖房器具は変化してきました。

でも、子ども達の外遊びはそこまでの変化はなく、鬼ごっこやおしくらまんじゅうのように、走ったり身体を寄せ合ったりして、寒さを味方につけて楽しんできました。

こんな子どもの遊びが大きく変化したのは〝コロナ禍〟という時代。人と人とがふれあう遊び（おしくらまんじゅう等）はできなくなって消えてしまいました。手をつないでの遊び、ふれあう遊び、大きな声で笑いながらする遊びが許されていたからこそ、寒い冬でも楽しく乗り切れたのでしょう。

「今」は、散歩やマラソンですら、マスクをする時代。今後、このメッセージを読んでくださる方が「そんなこともあったよね」と笑って語れる時代になってほしいものです。昔のように子ども達が身体を寄せ合って遊べるようになることを願い、みんなで豊かな未来を思い描きましょう。

れ　レロレロと　舌をうごかし　おしゃべり練習



かつて子育てをしていた人は皆やっていたことですが、赤ちゃんに自分の口を見せて、舌を出し、その舌を左右（上下）に動かしながら「レロレロ」するという遊び。これには赤ちゃんが「食べる」ための大事な要素が詰まっています。

赤ちゃんは、指をなめたり、自分の握りこぶしを口に入れたりしますが、食べ物を口に入れる前段階として、手に持った物を口で確かめたり、同時に「あむあむ」と上下に口を動かすことも経験しています。

食べ物を食べるためには、上下の口の運動と共に、舌を動かす練習が必要なので、「レロレロ」と舌を動かすこの遊びは、その動作を促してもいるのです。

赤ちゃんは、「レロレロ」を見て、なんだか同じ動作をやってみたくなり、舌を「べーっ」と出したり動かしたりします。まねっこで身につけた動作は、口に入れた物を、自由自在に口の中で転がしたり、飲み込めるようになり、固形物を食べるための練習にもなるのです。また、舌を動かす機能は同時に「発語」の練習にもなっています。

赤ちゃんがまねてくれるまで「レロレロ」を続けていると、やっている大人の口の機能UPにも繋がります。

みんなで「レロレロ」しませんか？

ろ 廊下ピカピカよーいどん



愛媛県西予市宇和町にある元小学校の移築でできた「宇和米（うわこめ）博物館」は、109メートルもの長ーい木の廊下がある事で有名です。この絵のイメージが掴めない方は、「宇和米博物館」で検索してみて下さい。

このような廊下や教室の〝ぞうきんがけ〟を毎日していた子ども達は、足腰が強くなり、背筋腹筋のバランスも良かったのです。今も、積極的にぞうきんがけを取り入れている幼稚園、保育所、小学校は、掃除をする楽しさと、子どもの身体のバランスを整える大きな効果を得ているようです。

似た動きの、赤ちゃんの〝ずりばい〟や〝高ばい〟も大切な経験です。赤ちゃんは見えた物に興味を持ち、そこまでの距離を考え、移動方法を考え、目的地に到着します。歩くことは難しいようにみえますが、身体全体をくねくねさせながら動く、ずりばいや、手と足を絶妙なタイミングで動かして進む、高ばいのほうが、本当は難しいそうです。

この時期にいっぱい練習しておくと、二足歩行が安定します。歩くところんだりしてハラハラしますが、ずりばいや高ばいだと安心して見ていられます。この時期にいっぱい練習できるように、広い空間に赤ちゃんを連れ出してあげましょう。

わ わたしだって動きたい



大事な赤ちゃんですから、「落としたらどうしよう」と不安になるのは当然です。だからどうしても、「落ちない対策」がある育児グッズを選ぶことになるのでしょう。

両肩から出ている2本のベルトを、赤ちゃんの股の間を通したベルトとお腹あたりで「カチャッ」と留める育児用品は、さて、いくつあるのでしょう。

赤ちゃんだけがそこに入っている場合もあれば、だっこひものようにママやパパとくっついているケースもあります。

一つ一つの育児用品の使用時間は短くても、一日の合計ではかなり多くなり、赤ちゃんが固定されている時間は年々延びていると感じます。体勢を変えたくても、音が聞こえた方を向きたくても、何か触ってみたくても、自分で歩いてみたくても、その思いが叶わない…、そんな時間ばかりでは辛いですね。

赤ちゃんは自分の目で見、自分で動き、手で触れ、口に入れ、学びながら成長します。その時間は、とても貴重ですが、安全のために必要なチャイルドシート、ベビーカーやだっこひもでの移動では、赤ちゃんの動きに制限がかかります。そんな時間を減らすことを意識し、移動の後には、赤ちゃんのすこやかな発達のために、赤ちゃんが自由に身体を動かせる空間や時間を取るように心がけたいですね。