

# 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+1」

## 第1回 「AKAGO①を分かりやすく伝えるために」

子育ての文化研究所スタッフ

AKAGOの冊子を作成するにあたり、どんな思いや考えをこめたのかを、3人のスタッフの方にお話してもらった内容を以下にまとめました。

### 馬見塚珠生さん

私は臨床心理士ですが、なぜこのようなものを作ろうと思ったのか、子育てで何を一番大事に思っているのかという話を今日はさせていただきたいと思います。

小さい時から親の顔を見るとほっとできる関係、これを専門用語でアタッチメントや愛着と言い、特に最近、愛着障害についてNHKなども特集をしています。

発達障害、虐待やDVなど、このような大きな被害、傷をいきなり手当するのは大変です。私たちは小さい時から小さい傷をいっぱい受けながら、それでも自然治癒力でなんとか超えてきています。

この子どもの持つ自然治癒力が引き出されるベースが愛着です。

子育てで最初に一番大切なことは、この安心をいかに与えて子どもが回復できるように援助するかです。AKAGOのテキストでは一貫してそのようなことを目指し、では何をしたら良いのか、今のお母さん達にできるだけ具体的に伝えようと作っています。

人の多い電車の中などで、子どもがぐずっている、親は焦ると思いますが子どもが嫌な気持ちを親に抱えてもらって落ち着かせてもらう、これを繰り返し毎日行うことで、子どもの脳の中のイヤイヤな部分が、それは言語以前、脳幹、身体の感覚レベルと、大脳の情動を扱う脳の内側の部分があり、そこがイヤイヤで荒れてしまっても、抱えてもらうことで安心感をもらうことができます。それはスキンシップを通して、優しい言葉掛けを通して治まっていくもの。嫌なことがあり、小さな傷を受けても、そのようになだめられて治まる、これが安心で包んであげる愛着関係の形成です。このことが不快な感情も、自分で何とかできると教えていくことに繋がります。それに加えて、「痛い痛い飛んでいけ」や「眠いときは嫌だね、でも大丈夫よ」など、言葉がそこに伴うことで、子供たちも魔法の言葉を聞いて自分で治まっていく力をつけることになっていきます。これが普通に多くの家庭で営まれていくことなのです。心配な親や子どもを多く見ている私など、時にはだめなのではないかと落ち込んだりもしますが、幼稚園など行くと子どもは健康です。

学校現場に行くと、この不快な感情に耐えられず、身体症状に出したりする子どもも、とても増えています。思うようにテストの点数が採れない、受験間際だがこのままでは無理かもしれない、など不安感が湧いたときに倒れてしまう、これはどういうことなのか？詳しく聞くと、家庭がかなり大変な状態なため、この時子どもは気を引きたいのではという理解ではなく、自分のことを見てほしいと出しているSOSに、大人が向き合えるチャンスだとある程度理解し支援をすることが重要です。

赤ちゃんは小さい時から不快感が出ると泣きます。お母さんはそれを見ておっぱいをあげたり、おむつを替えたり、抱っこをしてあげたりすることで赤ちゃんの不快感がだんだん沈静化されていきます。ですが、どうして良いのか分からないお母さんは、スマホで動画を見せたりする、すると赤ちゃんは不快な感情を自分で充分処理しきれないまま、それでも動画を見たら珍しいので取りあえず泣き止む、その動作ばかり続けていると、それが欲しくなって更にまた泣いてしまって堂々巡りです。この時一番大事なことは子どもが不快になっていることに、その時ちゃんと気づき、親がそれに応えようとしているかどうか、気持ちを感じてあげているのかどうかです。同時に、子育てにおける道具を、いつ使うのか、何を使うのか、それを使うときはどういう思いで使うのか、など考えてお母さん達に分かりやすく伝えていくことが大事です。

子どもの不快な感情に耐えられない親も増えています。親自身が耐える力を、子育てを通して持ってもらうには、それを支えてくれる人が必要です。ネットワークが不足しつながられない親も多い今、AKAGOテキストの最後

に書いてあるように、本来、赤ちゃんが自然に持っている関わりたい力や、自分で良くなりたい力を伸ばしてあげるには、たくさんの方が関わっていく子育てを今の時代に合わせて持つ事が大切で、そこが原点なのです。

## 谷口英子さん

KAGO のテキストを作る編集会議に出たとき、どのようなメッセージを託していくのか話し合いをした中で、任されて書いた文章が 4、5 ページのエッセイです。

もともと私は喋りで短気で、何でも「早く」と急かせてしまう性格。ところが、受験に失敗し打ちひしがれた大学のあるとき、障害者の施設に泊まりでアルバイトに行き、そこで短気な人生ではだめだ、早くできる事は良いことだという価値観で見ると自分をマイナスにしてしまうと気付きます。それ以降、「早く」ではなく「ちゃんと」に変わり 20 歳からそれを心に決めました。

子育てを見たときに、「早く首が据わらないのか」「早くはいはいできないのか」という時間軸に私は価値を置かなくなりました。でも現場のお母さん達は、標準より少し早いくらいの成長過程が安心します。4 ヶ月で首が据わると言われれば、4 ヶ月より少し早いと良かったと思える、2 歳までにトイレトレーニング完了と言われれば、子どもが 2 歳前の誕生日になるととても焦りだしたりする。そんな、子どもを見ずにおむつだけを見る生活にとっても違和感を覚えました。それは私にとって時間軸の価値の置き方が少し変わってきたから。

お母さんたちの早く、焦る気持ちもすごくよく判ります。だからと言って、そこで私たちが子どもの発達は、らせん状なので焦らなくても大丈夫だよと教えても、お母さんたちはピンとこない。枝葉の部分を使うよりも、大元に帰って話をした方が響くものがあると思うのです。そこで、AKAGO のエッセイにあるマンモスの話をよくしています。離乳食はどうすれば良いですか？とよく聞かれます。多少、知っていることを知識として思わず言いたくなりますが、その場の解決だけしても意味がありません。大元に返って共有するために、どういう話をすればよいのか、自分の子育てを振り返ったりしながら考え、エッセイに伝えました。

私の子どもは小学校の時から公民館で池坊の教室に通っていて、その先生が「生け花の最初は池坊からはじまり、そこから流れて派生していったので、他のものは「〇〇流」「〇〇派」という形で流派になった」と話してくれました。なるほどと思い、やはり本質は大元にあり、そこから流れて飛び散って流派になるのだと思いました。子育てにもいろんなメソッドや〇〇流というような手技手法や考え方の理論などたくさん出回っています。それしかないという形になって、〇〇流で子どもと接してしまうと、全く子どもを見ていない状況になり、それでは私はしんどいと思うのです。

いくら情報に流されていても、いくら流派にこだわっていても、目の前の子どもとその方法によって迷っているお母さんがいたら、そのお母さんの奥底には本当は繋がりたいと思っていて、本当はこの子を見ていきたいと思っている心があると信じたいです。私たちはこの方法が良いですよ、と方法論の枝葉に近いものだけを並べるのではなく、できるだけ本質に近いような、そしてその人の自分の本質に似ていて実践できそうだと感じてもらえるようなアプローチを選んでくれる、その選びを応援していきたいと思っています。

子育て文化研究所の子どもの育ちをもう一度見直す中で一つ思い出したことがあります。それは自分が寝返りをしていた頃の記憶です。母と小さい頃の私の話をしていたとき、そういえば母が浜に行って戻ってきたら、玄関より奥の座敷に私を寝かしておいたはずなのに、パタンパタンと寝返って玄関のはたきに落ちて泣いていたと言います。身体をくねらせて倒れたら向きが変わった思い出があり、パタンと倒れることをずっと続けると、どこまでも行けるのではないかと思った記憶があります。そう考えると赤ちゃんの立場に立って、身になって考えるアプローチも良いですが、自分達にも小さい頃、赤ちゃんの頃があったでしようと呼びかけるアプローチも一つの形として良いと思うのです。子育てとは、自分がどう育ったのか思い出しながら、親との関わりがどうだったのか思い出しながら、プラス検証も加えながら振り返ることができると思います。子どもを育てているこの時期だからこそ、もう一度思い出してみましよう。小さい頃どのような遊びをして、誰と一緒にいたのか、何が楽しかったのかなど、子どもの心、ワンダーな心を大切にしようと呼びかけるのも大事です。私のワンダーな頃が今の子どもたちのワンダーなのだと、共感を持ち受け止めてもらう、自分自身の奥底にある記憶をつなぎながら

きたものと照らし合わせてやれることがあると信じて、私はお母さん達と関わっていきたくて思っています。教えてくれた人ではなく、思い出させてくれた人に私はなりたくて思ったので、AKAGOのエッセイの最後には支援者の私として、「子育てに向き合い色んな疑問が生じたときは、あなたの中のマンモスに尋ねてみて下さいね。「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。手がかりと一緒に探してもらった事があるから、探す喜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。」そういったアプローチを私は試行錯誤しながらやっています。

## 迫 きよみ

お婆ちゃん世代も子育てに悩んでいて娘にどのようにして教えればよいのか分からないとよく聞きます。まずAKAGO①②ができフェイスブックに載せると、全国から200通ほどの申し込みが送られてきました。その後、京都新聞に連絡し、京都で一般配布に入りました。支援者向きと載ってしまったのですが、それでも実は当事者とお爺ちゃんお婆ちゃん世代の方からいっぱい申し込みがあり、支援者向けだと載っていても欲しいとの要望でした。もしこれが、支援者向けというのでなければ、もっと多くの方から申し込みがあったと思われ、実際1週間で100通申し込みがありました。自分の娘に子どもが生まれると、何をどう伝えたら良いのか分からないと悩みがいっぱい書いてあり、これは親子向けだけではなく、お婆ちゃん世代にも求められていると実感しました。子育て世代としては、どんどん当事者ではなくなってしまった自分を感じていましたが、周りからの反応で、お婆ちゃんも当事者として頑張れるかなと思って、今子育て中のお母さん、およびお爺ちゃんお婆ちゃん世代の役に立って欲しいとこの冊子を作っています。

AKAGOのページに、「みんなに見守られながら育つ赤ちゃん」というミニ学を載せています。人間の赤ちゃんは頭が大きく産道から出てくるときとても大変です。本来、2年ほどお腹の中に入っていれば動物の赤ちゃんのように、生まれてすぐ自分で立つこともできますが、人間はとても未熟な状態で生まれてくるので、生まれて1年ほどは色々な人がしっかりお世話をし、育てることが必要です。子育て文化研究所として、どこから手をつければ良いのか考えたときに、やはり子どもが生まれて最初の1年、ここをきちんとスタートすることができればその後が随分楽になるのではないかと思います。

## 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。というページを載せています。

ここではほとんどのお母さんが書き込んでくれます。自分の記憶を辿って書いてみて下さい。

## 赤ちゃんって、こんな感じ!

赤ちゃんは生まれたときから五感が備わっているということをまず知って欲しいと思います。赤ちゃんを育てているお母さんと話をすると、赤ちゃんを見ずに正解を求める人が多くいます。赤ちゃんは、この冊子にあるように多くのことを感じています。赤ちゃんは、まず触覚からはじまり味覚、嗅覚、聴覚、視覚の順に発達していき、そして最後の看取り段階では触覚で終わると言われています。肌の感覚を最初に覚え、肌の感覚が最後まで残る、この事はとても大事なことです。この15のまなびを始めた1年目、「子どもの脳は肌にある」という有名な本を書かれた山口創先生がお話しに来て下さいました。その時、感心し納得したたくさんの方のことをAKAGOに集約させています。

## 1年で、赤ちゃんはこんなに大きくなるよ!

AKAGOの9ページに赤ちゃんのイラストを載せていますが、これがみな意見が非常に分かれたイラストになりました。円形に赤ちゃんが発達していく様子をイラストで載せましたが、発達はこのようにしていくものだと言いついて過ぎてしまうのではないかと揉めました。仮に、このイラストにない赤ちゃんが出てきたときに、どのように

伝えればよいのか？最近はお座りをせずに立ってしまう赤ちゃんもいるからです。実は AKAGO①という以前のテキストでは、赤ちゃんがつかまり立ちをしているイラストでしたが、そうではなく赤ちゃんは、今回の冊子のように屈伸状態から立ち上がるたっちの仕方を是非して欲しいと思い訂正をしました。

そして、本当は生の赤ちゃんを載せたかったのですが、特に裸の赤ちゃんのぴったりの仕草の写真がないので、イラストを描くときインターネットで裸の赤ちゃんを探して参考にしようと思いました。ところがインターネットでもなかなかヒットするものに出会えず、結局、昨年、東京立川で雑誌を特に扱っている図書館に通い詰めて得た、30、40年前の育児書の中から赤ちゃんの体を見つけてイラストにしています。そこから発見したことは、その当時はどのページを見ても理想の赤ちゃんの体がかかっていたのですが、今はインターネットで探してもみあたりません。私は、子育て支援に20年ほど関わっていて、自分の記憶を辿っていくと、昔の赤ちゃんの足は、みなボンレスハムのようにムチムチしていました。現代の赤ちゃんは足が本当に細く、紙パンツの間からおしっこが漏れてしまう話も聞きます。30年前くらいの赤ちゃんの写真をまとめて見ると、今の赤ちゃんとの違いがすごく見えてきます。いろんなことを全体的に見ていくと本当に変わってきていることを実感します。現代のお母さんたちは、今、見ている赤ちゃんの姿、インターネットで私が見た赤ちゃんの姿が普通だと思っている。そこで、昔はこうだったと押しつけていくのではなく、やはりつかまり立ちから立つよりも、屈伸状態から立ち上がる子の方が遥かに力強さが違う、このような話を皆さんは現場の中で伝えて欲しいと思います。このような話を引き出してもらおうためのページだと思って欲しいのです。

### 赤ちゃんは、どんな風を感じているの？ 赤ちゃんの体勢や仕草を真似てみませんか？

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？

これは以前、15のまなびに来てくれた時に武田信子さんが実際に行ったワークです。

このように、赤ちゃんが寝転んでいるとき何が見えているのか、考えたことはありますか？

今日の会場でも天井を見上げると、木の枠の入った照明があり、天井は木目になっています。みなさん記憶はないでしょうか？寝ている時に木の木目の天井を見ていると、お化けに見えたりしたこと。見る日によって違うように見えたりする記憶はなかったでしょうか？

赤ちゃんはそれをずっと見ています。ときに煌々と照らし出される蛍光灯の真下に赤ちゃんがいると、光が目の中に射してくると感じ、どちらかに顔を動かすこともあると思います、そこで影がある方であれば、ずっとそちらを見て首が固定されてしまうかもしれない。それで、赤ちゃんの首が歪んでいると言って来られるお母さんがいたとしたら、蛍光灯の光が影響しているかもしれないのです。赤ちゃんがいつも寝ている環境をもう一度見つめ直し、考えてあげられればとの想いがこのワークに入っています。

ワーク②うつ伏せから頭を起こし、手足をついて「はいはい」してみましよう。

赤ちゃんがうつ伏せになって飛行機みたいに両手、両足をあげているポーズをすることがあります。

お母さんは赤ちゃんが何気なくこんなことをしていると見ているかもしれませんが、それを実際やってみると、とてもハードなトレーニングだと分かります。赤ちゃんがそのポーズを頑張っているときは褒めてあげましょう、特にずり這いのときの爬虫類のような動きはかなり過酷です。このように、赤ちゃんの真似をすることで、少し気持ちが分かると思うので是非こちらのワークもして欲しいと思います。

### 日々、しぐさでメッセージを発信！

いろんな顔の赤ちゃんの写真が載っていて、それぞれに吹き出しを付けています。赤ちゃんは日々、しぐさでメッセージを発信しています。

ワーク③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？吹き出しの中に赤ちゃんの気持ちを書いてみましよう。

よく赤ちゃんがなぜ泣いているのか分からないなど、いろんな悩みを相談されますが正解は誰にも分かりません。赤ちゃん自身もひよっとしたら分かっていないのかもしれない、何か不快で泣いている、でもそれが何なのか特定できていないなど。でも分からないなりに、このようにいろんな表情をする赤ちゃんの顔を見て、もしかしておっぱいを欲しがっているのか、眠たいのか、おむつが濡れたのかななど、みんなで話合いができれば、受け止め方や考え方も様々で理解の範囲も広がります。赤ちゃんが泣いているときは、そこまで感性を持ってないかもしれませんが、ゆったり時間ができたときなど、みんなで会話して欲しいと思ってこのワークを作りました。

### 赤ちゃんといっぱいおしゃべりしよう！

集いの広場に毎日お母さんが来られますが、赤ちゃんと会話をしている光景をあまり見たことがありません。そんなとき、私たちのスタッフが寄り添って、お母さんに話しかけてあげるのではなく、代わりに赤ちゃんとお話しさりげなく見せてあげたりしています。それでも、何を喋りかけたら良いのか分からないケースがとても多い。広場で聞かれたのは1歳くらいで話せると書いてあったと思い、お母さんが何も喋りかけていなくても1歳になれば突然喋り出すと思っていることが実際あります。そうではなく、やはり日常会話の積み重ねが「話す」に繋がるということ。できれば動作と一緒に話しかけることが大事で、取りあえず実況中継をしましょうと言っていますが、「抱っこするね」と言ってから抱っこをしてあげる、こういった積み重ねがとても大事だということを12ページには載せています。

### 30センチまで近づいて、目を見て声をかけよう

「ミニ学」ゆらゆらはとっても大事。でもゆったりと。

揺さぶられっ子症候群という言葉がでてきてから、赤ちゃんをゆったり揺らすこともだめだと思っているお母さんが増えています。でも、揺らしても大丈夫と言い切ってしまうのも支援者としてまた難しいところがあります。激しく揺さぶることと、ゆらゆら揺らしてあげることは違う、ゆったり揺らしてあげる事は成長の中でとても大事だということは、どこかできちんと書かなければいけないと思って載せました。

ちょうど、この冊子を作っているとき、テレビやインターネットでよく言われていたのが、動物、例えばネコを例にとると、お母さんネコは赤ちゃんネコの首根っこを咥えて移動しますが、このように咥えられたときは、何か危険があってお母さんが運ぶので、赤ちゃんネコは動かずじっとしていると言います。それを人間にも置き換え、小走りで赤ちゃんを抱くと同じ感覚で赤ちゃんは大人しくなる、小走りで動くとき赤ちゃんは泣き止むとネットで書かれたりすると、お母さんたちは鶏呑みにし、あやしているときに小走りしたりする、このようなことがたくさんあるのが現状です。ノウハウばかり追ってしまうとこのようなことになってしまうので、私はそこに訂正を入れたいと思い、冊子で丁寧に書いています。

### 親子で絵本のある生活を楽しもう

一番大事なことは共同注視と言い、赤ちゃんを膝に乗せ、抱っこして同じ方向から同じものを見て楽しむこと。家で親子で小さい子どもに読み聞かせをするときは、膝に乗せたりして同じ方向から同じ絵本を見るということが大事です。物語通りに読まなくても、そこで何か会話が生まれ、楽しい時間が過ごせれば良いということ載せています。

### 赤ちゃんは肌のふれあいがだいすき！

山口創先生も、赤ちゃんを抱いていると赤ちゃんだけではなく抱いている側もオキシトシンという愛情ホルモンが出て、落ち着いてくると伝えています。

私が主催している抱っこ講座でも体験された方はいると思いますが、今日はそれを実践するという意味で、お隣に座っている方と、肌が触れあうワークをしてもらいたいと思います。

二人一組で、一人の人が前を向き、もう一人の人が背中に手を当てます。すると手を離れた後でも気が繋がっているのを感じるワークです。このワークは山口先生に教えてもらいました。

赤ちゃんを抱っこ紐から下ろせないお母さんがたくさんいますが、それは下ろすと赤ちゃんが泣いてしまうから。そういうお母さんは大抵赤ちゃんを下ろすとき、そのままパッと下ろしてしまう、でもそうではなく下ろすとき気を残すと良いとアドバイスしても少し難しい。そんなとき、この背中に手を当てるワークをしてもらおうと、とてもよく理解してもらえます。

それでは実際やってみましょう。最初は相手の背中の肩に手を置きます、その時に少し圧力をかけます。その後、触れていながら力を抜きます。そして心が整えば気を残しながらそっと手を離しましょう。どうですか？気は残りましたか？二人で交代しながらやってみましょう。

お母さんにまず感じてもらうことはとても大事です。抱っこ紐が丈夫になってから赤ちゃんに手を添えずに抱っこすることが可能になり、それによって無くなったのは赤ちゃんの体に触れることです。

次に、肩に手を当てたら、仙骨にも手を当てるように触れあってみましょう。赤ちゃんを素手で抱くと、ちょうどこの背中と仙骨の辺りに手が触れる形になります。

このように実際やってみると伝わりやすくなるので、是非いろんな形でこのワークを広めて欲しいと思います。これは赤ちゃんがいるお母さん同士に限らず、友達同士でもやってもらえたらと思います。

## AKAGO テキスト版使用の手引き みなさんに伝えたいこと

①ワークの項目は実際に必ずやってみて下さい。

感じてもらうことはとても大事です。私が子育てをしていた20年前はマニュアル世代と言われ、育児書を買ったりしていましたが、今はネットで検索するお母さんが多く、いろんな情報が多岐に取れます。が、やはり人と人が出会ってこそワークが成立し、触れ合いながらいろんなことができていくと思うので、是非ワークは活用して欲しいと思います。答えは一つではないと思うので、そこはみなさんの感性で良いと思います。

②1冊を1回、2回で伝えようと思わず、必要なページを使用し、1回の講座の範囲を少なくして内容を濃くし、分けて実施して頂けたらと願っています。連続講座である必要はなく、順序も問いません。有料講座の場合も、できれば単発参加OKにして頂き、興味のある内容だけでも参加できるようにご配慮頂ければと思います。終了時・・・「一度、ご自分で読んでみて下さい。疑問点があれば一緒に考えましょう。できればワークをして感じた事などの話を聞かせて下さいね」と言うと、コミュニケーションツールにもなります。皆が読める本棚に、1冊、見本として置いて頂くのも良いかもしれませんね。

③このテキストは、前半は基本的な事が書かれています。ページ数も少ないので、補足が必要な部分が多いです。

「ふうん、そうなのか・・・」程度でも良いと思います。見ながら参加のみなさんでお喋りする契機にするもよし、体験を伝え合う場にするもよし…。今は、育児書を読むことが少なくなり、発達の道筋を確認する機会も少なくなっています。本当は伝えたかったのですが、いろんな方がいろんな読まれ方をすることを想定し、断言は避けています。知りたいと思えば、いくらでも検索できる時代なので「扉」の役目で留めているのが本誌の立場です。