

### 第3回 「赤ちゃんへの語りかけ」

木津 陽子 (遠野のわらべうた)

#### わらべうたとの出会いから、わらべうたを伝えるようになるまで

京都で生まれ臨床検査技師として病院勤めをしていた木津さんは結婚後、柏で出産しました。

出産後、子どもを育てるのが大変なことだと初めて知ります。

愛情をもって育てれば、育児書通りに育つと思っていましたが、他の子どもとは違い、子育て支援センターなど行くと、一人でどこかに飛んでいって遊んでいるような子どもでした。それでも、子どもが元気であれば良いと思っていましたが、一つだけ一緒に泣いたことがありました。それは夜泣きがひどかったことです。当時は全く判らず、自分の子育てのどこが悪いのかと悩んでいたそうです。

ところが、子どもを連れて遊びに行った保育園で、わらべうたに出会います。自分が癒され、自分は子育てに自信がなかったんだ、もしかすると、その自信の無さが子どもに分かってしまって夜泣きに転じたのではないかと、など色んなことを考えさせられた思い出があります。

(ご自身の経験から、今、子育てで悩み、原因を突き詰めようとするお母さんが多いと思うが、それがもしかすると、自分を追い詰める結果になるかもしれないとおっしゃっていました。)

この保育園のわらべうたはコダーイ研究所のわらべうたでした。わらべうたにすっぴりのめりこみ、子育てが180度変わり、楽しくなりました。そして、コダーイ研究所のわらべうただけでなく、他のわらべうたも教えてもらうようになるうち、遠野のわらべうたも教えてもらいます。そこで遠野にのめりこみ、研修に行くこととなりますが、当時は息子に授乳している時期で、子どもと離れたことがありません。が、どうしても行きたかった。そう強く思ったのには理由があります。少し前に滋賀にいた母方の祖母が亡くなったのです。祖母は頭が良く、色んな子育てを知っていたので、今度里帰りしたとき、色んな話を聞こうと思っていた矢先のことです。とてもショックで、そのとき思ったのが、人が亡くなるともう話は聞けなくなってしまうということ。それ以来、色んなことがあっても今、生の話を聞かなくてはと思いました。

それに、たまたま半年後に夫が南極観測隊に行くことになっていたため、半年後には息子を一人で育てなければならない、ならば行くなら今しかないと決意し、遠野に行ったのだそうです。

そこで思ったのは、遠野のわらべうたは本当にとっても素敵だということ。

ですが、ほとんど知られていない…それは勿体ない。そう思ってその後、何十回と遠野に出向いてわらべうたを覚え、今は遠野のわらべうたを伝えるまでになりました。

遠野のわらべうたがなぜ良いのか。木津さんが伝えたいと思ったのは、みんなで一緒に歌うのではなく、一人ひとりの気持ちと、体の育ちを見てその子に合ったわらべうたを歌うということ。遠野のわらべうたは小学校に上がるまでは1対1を大切に、それから集団の中に入っていくことを教えるというものだったので、息子の育ちで悩んでいた木津さんはその考えにとっても共感し、気が楽になりました。

そして、遠野のわらべうたには、昔の人の気持ちも込められています。亡くなった祖母に通じると感じました。人が亡くなっても歌に気持ちを込めて伝えていくことで、亡くなっても生きていける、そう思うと、とても納得することができたからです。

この二つの理由から、遠野のわらべうたを伝えるようになったそうです。

わらべうたを伝えるようになった経緯をお話しされた後に、伝承の子育て、遠野のわらべうたについて

講座が始まりました。以下は、テープ起こしの原稿とメモをもとにまとめ、ところどころに所感を入れたものです。

### (1) 伝承の子育て

「健康な心とからだを育てる」という庶民の願いがこめられた、千年の年月をかけて引き継がれてきた日本の育児文化がありました。ところが、明治維新後、西洋文化が入りそれまでの歴史文化が否定され、さらに敗戦で日本の文化が否定され、伝承者であったお年寄りは口をつぐみました。実際に、お年寄りの方に話を聞くと、孫を子守していたら「年寄り守り、三文安い」と具体的に言われたとのこと。文化が否定されたからお年寄りは言わなくなったのだと知られたそうです。強制的になくなったものから今、また伝えていくことが大切だと感じています。

### (2) 遠野のわらべうた

子育ての役目は、一人の子どもが集団の中に入っていけるように見届けること。わらべうたは人育ての教育プログラムでした。百姓（わらべ）は読み書きができなかったので、自分達の生まれた苦しい思いを書いて残せない、それならと歌の裏にわからないようにこめたのがわらべうたの最初だと言われています。

人として大切なこととして、こめられた思いとは・・・

- ① 丈夫でけがをしない、仕事上手な人
- ② 人になつき、人を求める人…自分から人の中に入っていけるように。
- ③ 言葉だけでなく、目、表情、仕草など、全体から人を見抜く力を育てる。人の中に入るためには人がどういふものか知らなければならない。人を知るために 1 対 1 で遊んだ。
- ④ 自分に負けない人
- ⑤ 礼儀、行儀を身につけ、恥がわかる人
- ⑥ 五感を拓いて自然を知り、感謝の心を持つ

### (3) 伝承の子育ての内容

遠野のわらべうたには

- ① 遊び唄 人を知る
- ② 自然に呼びかける唄、五感を育てる
- ③ はやし唄、言葉の力を知る、自分に負けない気持ちを育てる
- ④ 子守唄 ねかせ唄、土地の歴史を伝える

この4つ以外に「昔話」と「なぞかけ」も子育ての中で伝承されています。人としての生き方を教える「わらべうた」は自分で人に向かっていく話す力を育て、「昔話」は聞く力を育て、「なぞかけ」で考える力を育てる。話す、聞く、考えるをバランス良く育てることを伝承しているそうです。

昼間はわらべ唄を歌い外でたくさん遊んで体験を積み、それに関係する昔話を夜に話して聞かせ、なぞかけで考えさせる、これら3つのことをしてバランスを取っていました。たとえばじゃんけんという遊びをしながら、友達と遊びたいという意欲や、自分から話したいという気持ちを育ててしました。

子どもは遊びながら自分の感情をコントロールしたり、我慢したりする気持ちを育てる。

子どもが大人から離れ友達と遊びたい意欲に気付くまで待つというように、大人が教えるのではなく子どもが気付くまで待つという教えがあると言います。これは体の発達にも通じることで、遠野では赤ちゃんとの遊びも見せるだけ、真似をするまでは教えないと言います。自分からしたい気持ちが出るまで待つのです。

### ◎遠野のわらべうたがもつ目的と時期におうじた年齢

赤ちゃんの時期は、人がいてうれしい、安心を育てる時期。しっかりと目を見てまねることも教えます。そのための七つの遊びがあります。それができるようになり、歩けるようになったら三歳までに、顔遊び・手遊びをします。遊びの中で自然に子どもと距離を置きながら、子ども一人で遊びに出ていけるようにしますが、距離は離しても気持ちは離さないのが大切です。六歳までには負けない、勝ちたい気持ちを引き出します。じゃんけんや、にらめっこなどの遊びでは呼吸器を強くするだけでなく、我慢する気持ちや、しっかりと目を見ることで信頼関係を確認することを身につけるようにします。そして、子どもが小学校に入ったら、子ども自身で集団の中に入っていけるようにしてあげる。子どもが集団の中に入っていけるようになるまでしっかり子守をしていました。

### ◎赤ちゃん時代に育てる「七つの気持ちと五つの恥」

#### 遊びの中で自然に身につく五つの恥

- ①あいさつ 自分を知ってもらう始め
- ②お返事 人とのコミュニケーションのスタート
- ③食事の作法
- ④おむつ替えで育てる恥ずかしいという気持ち、
- ⑤やりとり…「ちょうだい」「どうも」の遊び

これらも遊びだそうです。赤ちゃんがしてもしなくてもかまわなくて、大人が「〇〇ちゃんお返事は？」と言い、手を挙げて「はい」を何度も繰り返して見せていると「お返事は？」に赤ちゃんが手をあげるようになるのがお返事遊びです。

食事の作法として、おっぱいを飲ませるさいも、「ごっくん、ごっくん」と声をかけ、お腹いっぱいになったら「はい、ぷっつん」また反対のおっぱいを「ごっくん、ごっくん」とあげて「はい、ないない」と言って終わらせおっぱいは見せないようにする、離乳食や食事が始まってからも、食べる時は立ち歩かせないようにし、一度立ち歩いたらもう「ないない」と言って終わらせる、食事前にはトイレにしておくことも、マナーとして覚えさせるのです。

おむつ替えが育てることは、一つは清潔にして自分の身を守ること、もう一つは恥じらいです。おむつ替えと食事の時だけは世話してくれる大人の言うことを聞いて、じっとして動かないという習慣づけをするためにおむつ替えは大切だとしています。毎回同じ言葉をかけていくことで「あんよ上げて、お尻上げて」に赤ちゃんが協力してくれるようになったりと、赤ちゃんとやり取りができるようになります。(おむつ替えのわらべうたは特に丁寧に教えていただきました。)一連の流れの中で、赤ちゃんの身体を確認し、触り刺激することで足を伸ばしたり、引き締めたりします。首が座れば赤ちゃんの手の親指をもって「はい、おっき」と上体を持ち上げるようにすることで、腹筋を鍛えることができます。協力してくれた赤ちゃんには最後にご褒美の抱っこをしながら「めんこ、めんこ」と声をかけるという一連の動作

があり、おむつ替えは何より大切にされてきました。子育ては大変ですが、おむつ替えの時だけでも赤ちゃん向き合って、どれか一つでもしてほしいと思います。

お座りができ物が持てるようになると、「ちょうだい、どうも遊び」をします。赤ちゃんが何か物をつかむと、大人が手のひらで「ちょうだい」ポーズをしながら声をかけ、渡してくれたら「どうも」という遊びです。渡してくれなかったとしても「嫌なんだね」と声かけするだけでもよいのです。

これらの遊びを子どもの方から仕掛けてくるのは、気持ちが動いている証拠なので、順調に育っているなど確認できるそうです。

## 七つの気持ちを育てる赤ちゃんのわらべうた

遠野では赤ちゃんが生まれるとみんなで寄ってたかって、あやし、はやしていたので、外から見たら馬鹿みたいに見えるということわざがあります。なりふり構わず赤ちゃんをあやしてあげる、それくらい、たくさんの方が赤ちゃんに関わっていたそうです。

「うんこ語り」

生まれたばかりの赤ちゃんは不安で疲れています。赤ちゃんは眠いときに寝て、おっぱいを飲んで機嫌良く過ごしている時間はそんなに長くありません。機嫌良くしているときに正面から同じ言葉で語りかけてあげることで、安心感がうまれます。遠野では「うんこ語り」ですが、地域によって言葉は違います。お母さんが生まれ育った場所の言葉で、何か一つに決めて同じ言葉で声かけしてあげるようにしましょう。

その後は月齢や体の発達に合わせて、七つの遊びを1歳になるまで遊んでいたそうです。

- てんこ、てんこ、てんこ
- にぎ、にぎ、にぎ
- かんぶ、かんぶ、かんぶ 首が座る頃
- 手打ち、手打ち、手打ち お座りの頃
- ちょっ、ちょっ、ちょっ、
- あたまなり、なり、なり
- ばんざーい

それぞれのわらべうたを実際に教えていただき、練習しました。

必ず赤ちゃんの名前を呼んで、目があったら言葉をかけるようにし、手の動きも子どもの様子を見ながらゆっくりしたりと、赤ちゃんが言葉と顔としぐさで、人を見ることを自然に身につけるためにするそうです。真似るまではいかなくても、手が偶然に少しでも動いたら「じょうず、じょうず、じょうず」とほめてあげて、気持ちのやり取りをします。一つの動きを飽きるまで1カ月ほど繰り返し遊び、次の遊びにうつっていきます。

一つ一つの遊びには遊びながら人として生きていく上での大切な気持ちを赤ちゃんの時に起こしてあげるといった目的をこめていたそうです。そして生活の中でこの七つのことができるようになっているかをからだや心の育ちから見ています。

そのほかに赤ちゃん自身がやってきたことに対して応えてあげる遊びがあります。

- 声を出す遊び・顔に興味を持った時の遊び・励ます遊び・不安と安心を引き出す遊び・にらめっこ・

足の力を確かめる遊びなどを、赤ちゃん人形を使って具体的に教えていただきました。

特に口の周りを使う遊びは発達に応じて変化していき、子どものどの力を引き出すかを考えられた理にかなった遊びです。（いくつかは昔から関西でもよくされていた赤ちゃんとの遊びによく似ていて、遠野に限らず、昔の子育てには同じような目的があったのだなと思います。）

他にもイヤイヤ期の時に話したい昔話、お話の最後に話す昔話なども披露していただきました。

木津さんが最初、子どもに歌ってあげたいと思った子守唄、実は種類はそんなに多くありません。とにかく同じうたを繰り返し歌ってあげる、それで赤ちゃんは安心して眠ってくれるようになるそうです。

木津さんに実際に子守歌を歌っていただきました。何よりも子どもを大事に「子は宝」とうたう歌は心の中にしみいりました。赤ちゃんも安心するかもしれませんが、お母さん自身も心が落ち着かず、子育て中のお母さんには子守歌をぜひとも歌ってもらいたいものです。

たくさん披露していただいた「遠野のわらべうた、赤ちゃんへの語りかけ」について感じたことは、多分昔から庶民は、実に丁寧に子どもに向き合っていたのだということです。子どもを一人の人として成長することを大人たちが見守る姿勢を強く感じました。またそれには育てる大人たちが人として自信を持ち、しっかりと生きているからこそ、確かな目を持っているのだと感じさせます。振り返って今、情報に左右され、俯瞰的な視野で見ることを忘れていないか？と感じました。

しっかりと子どもに向き合っ、目と目を合わせて、伝えていくことの大切さも。

しかし遊びの一つ一つはとてもシンプルなものです。

お母さんたちにぜひ伝えていきたいと思います。