

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5回 「AKAGO②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のお話し(録音原稿)をもとに以下にまとめました。子育て文化研究所では色んなメンバーがおり、それぞれの分野で気づいたことのお話と体験をしてもらいました。

幼児教育に関わる学生の近況から

浜崎 由紀

滋賀県大津市で短大の幼児教育保育学科の教員をしています。

7割の人が、自分の子どもが生まれるまで子育て経験がなく、初めて抱っこするのが自分の子どもだと言われています。そんな中、学生たちも幼児教育、保育を目指して来ているので、ある程度、子どものことをわかって来てくれるだろう、でももしかすると大学入学する前まで、子どもとあまり接したことがないかもしれないという予想のもとに、アンケートを実施しました。すると想像とは違って75%の学生が、短大に入学する前に子どもと関わったり、何かお世話をしたことがあるという回答が返ってきました。

滋賀県という土地柄、兄弟が多かったり、核家族ではなく大家族で暮らしていることもあるのではと思いましたが、兵庫県の短大にも非常勤で行っているので、そちらでも同じようにアンケートを採ってみると、詳しい分析はまだできていませんが、やはり同じような回答が返ってきました。

幼児ということでアンケートを採りましたが、想像として中学、高校で職場体験がありその経験が含まれているのではないかと、あとはどの頻度で関わっているのか、など細かく聞いたものではなかったため、もう少し精査が必要なアンケートでしたが、とにかく比較的孩子と関わったことのある学生が多くいたことがわかりました。

では、どのような関わり方をしたのか聞いてみると、一緒に遊ぶ66%、抱っこ56%、あやす47%、そして意外にも、おんぶが31%とあったのが驚きでした。では、実際どのような立場の子どもたちと関わっていたのか、更に詳しく聞くと、親戚、従兄弟、友達の子どもや近所の子どもなどあり、特に近所の子どもなどは土地柄もあるのかなと思いました。

ただ実際、授業をしていて子どものことを知っているのかというと、そんなことはなく生まれたばかりの赤ちゃんが1年で体重が3倍くらいになると伝えると驚いたり、1、3、5歳の区別も曖昧で、乳幼児というとひとかたまりだと思っていたり、データと違うことが実態としてありました。

なので、実際、実習先に行っても、どのように子どもと関わったら良いのかわからない、どのように遊べば良いのかわからないという声を学生から聞きます。

現場でも棒立ちで子どもと遊べない学生が多いと言われたりもしました。うちの大学だけが特別なのではなく、全体的にもある話だと思います。あと、学生からの声で、ケンカの仲裁の仕方がわからないので関わり方を教えて欲しいと要望があったりし、その点からもマニュアルを求めていると感じました。子どもはケンカをして育つこともあるので、見守りも大事だと教えると、それも関わり方の一つなのかと納得してくれますが、不快に耐えられない親がいる一方、学生自身もケンカを目の当たりにすると、解決しなければ「ごめんなさい」と謝りなさいと解決を求めるところがあるように感じます。既に学生のときからこのような現象が始まっていて、これからお母さんになる学生たち、保育者養成で保育士としてやっていこうという学生の中にも、既に不快に耐えられずにいる現実があります。常に正解を求めがちなことも実態として感じました。

あと、「子どもの頃の思い出を何かを書いて下さい」と課題を出すと、普段の生活の中でも良いと言っても、学生の思い出はほとんどイベント的なことが多い。例えば、ディズニーランドに連れて行ってもらったこと、誕生会のことなどが多くあり、日々の思い出がなかなか思いつかない、やっではいるかもしれませんが思い出せない学生が多いのが現実です。家族と一緒に物事を共有する時間や、日々の文化や、生活を模倣する機会も場面としては少なくなっていると思います。ままごと自体も、最近子どもの遊びの中から消えていると聞きます。反対にペットごっこみたいなものが流行っていて、子ども自体が犬になって可愛がってもらう遊びがあったり、また子どもの遊びの中にスマホをいじったりする場面も現れてきている実態もあります。

このように学生たちに実体験がないので、イメージをしてもらうために写真を見て吹き出しを考えてもらいました。

2歳の子どもが朝、保育園へやってきて靴を脱ぐ場面で、保育士が後ろから支えて、お母さんが見守っている写真です。この吹き出しに、すぐに書き始める学生は「お母さんみて、見て」「できたよ」などいくつか浮かんでくる子もいれば、真っ白で全く書けない学生もいて、なぜ書けないのか聞くと思いつかないと言います。結果、苦し紛れに書いたのが「めんどくさい」でした。「本当にこの2歳の女の子はそう言うの？」と問うと、「私ならそう思う」と自分の立場であればそうだと答えます。でも、「写真の女の子は2歳で何でもやりたい盛りです、もう少し考えてみて」と言っても「難しい」と言う、そんな学生もいるのです。

児童文学では、「押し入れの冒険」という絵本も一緒に読みます。

「押し入れの冒険」とは、保育園で男の子同士がケンカをしてしまい押し入れの中に入れられてしまいます。ごめんなさいと謝れば押し入れから出してあげると先生に言われるのですが、自分が納得しないことは許せない、それでも押し入れ

の中で自然と話し合ううち仲直りしていく話です。この絵本を読んだ学生が、これは虐待の絵本だと言いました。押し入れ＝虐待というイメージが付いていて拒否反応を示してしまう、物語自体が成立しなくなり困ったことがありました。

一方、私は短大で子育て支援にも関わっていて、地域の方に来て頂き学生が中心となってプログラム作りをやっています。

そこで、幼児向けに人形劇を実施しました。タオルを使ってヒヨコや象など作って人形劇をします。そのあと、そのタオルの人形を使って子どもたちに遊んでもらったのですが、学生はプログラムを作るときに「きっと遊びで子どもは時間がもたない、すぐ飽きると思うので手遊びをしたりした方がいい」と発言していました。逆に、私は子どもが見て真似をして、そして遊ぶことを想像していたので「大丈夫だからその時間はぜひとって欲しい」と頼みました。その学生は渋々でしたが、実際やってみると、子どもたちは人形を使ってお喋りしたり、布を川に見立てて遊んだり、当初5分の時間をとっていましたが10分、15分と遊びを止めさせるのが大変なくらい集中して遊んでくれました。学生はそれを目の当たりにしてようやく実感として子どもとは何か理解したようでした。

後日談があり、子育て支援の場にお母さんが来られたとき、お母さん自身も子どもが単純なタオルの人形で遊ぶことが不思議だったようで、普段のおもちゃでなくても、簡単に作ったもので子どもは遊ぶという気付きがあったと言います。

さらに、帰ってからも子どもに「タオルの人形、また作って」と頼まれ、お風呂に持って行って2週間もその遊びが続いたと言います。それをまた学生が聞いて、自分が思っていたことと違う体験ができて見方が変わった、とても良い思い出になりました。このことから、私たち側から色々言葉で伝えたとしても、なかなか学生たちにスッと入っていくことはありません。でも実際、自分が目で見て体験することでわかることがたくさんあると実感しました。

次に、絵本について。

クマが「いただきます」と、手で食べたり、どうやって食べるのか悩みながら混ぜてぐちゃぐちゃにして食べる、だから周りは散らかっています。でもクマは食べられてとても満足げな顔をしている、そんな絵本があります。それを読むと学生は「汚い」と言ったり、一方では「子どもらしい」と言う意見があったり様々です。確かに子育て支援の場で、この絵本を読むと、お母さんはとても嫌がります。学生の中には、「汚く食べずにきれいに食べましょうというしつけの本ですね」と言う学生もいました。このように絵本も道徳的に読んでしまうとところが学生たちにはあります。確かに、学校教育の中で、しつけ的に絵本を使うことも現実としてあります。でも例えば、実習で使う絵本を持って来て欲しいと学生にお願い

すると、夏だから水遊びの絵本という風に安易に選んだりする。そうではなく、子どもたちとこの絵本のこういう話を楽しみたい、共有、共感がしたい、「だからこの絵本を読みたい」という部分が抜け落ちてしまっているのを残念に感じます。このように色々な話をしていくと問題点も多々ありますが、よくよく考えたら、今の学生は自分が育てている子どもと同じ年齢なので、自分の責任でもあると学生を見て思います。その子たちが来年には現場に行き、保育者として一人前にやっていくことを思うと、もっときちんと伝えなければいけないと反省したりします。

抱っことおんぶの話

迫きよみ

AKAGOにおんぶ回想記を載せています。抱っことおんぶの話です。

私は5人姉妹の長女で、4番目と5番目の妹をおんぶして子守していました。結局、その思い出が体のどこかに今でも残っていて、子育て支援をしていると、子どもに後追いされて困っているお母さんがいて、なぜおんぶをしないのか、便利なのにと疑問でした。聞けば、しんどい、わからないなど言いますが、私は小学生のとき既におんぶができていました。なぜ、今のお母さんにはできないのか、それがおんぶに興味を持つきっかけになりました。

なぜ、おんぶしないのか。肩が凝る、しんどいなどある中で、一番ショックだったのは、後ろに子どもをおんぶして歩いていて、もし、刺されたら気付かないと言われたことです。後ろに子どもがいると刺されるかもしれない、そう思いながら今のお母さんたちは生きている、おんぶの仕方以前の問題だと思いました。

私の子どもの頃の思い出は、妹たちをおんぶし子守をしていたことで、母に言わせると毎日ではなかったと言いますが、私の中では学校から帰ってランドセルを置いたらおんぶ紐に変わり、妹たちをおぶってグラウンドへ遊びに行ったこと。そしてサッカーやソフトボールをしている間に、世話のない人が妹たちを見ていてくれたのが思い出としてあります。同窓会に行ったときも「あの赤ちゃんはどうした？」と聞かれ、みんなの赤ちゃんだったのだとったりしたほどです。それだけおんぶをしていた私ですが、おんぶをいざ教えようと思ったら担ぎ方を知りませんでした。多分、母親が私に妹たちを乗せていて、下ろすときも誰かが付いてくれたのだと思います。なので、自分一人で背中に担いだ記憶がありません。今、これから自分一人でおんぶをする方法を伝えますが、本当は誰かに持ってしてもらってするのが一番良いと私は思っています。

やはり、たくさんのいろんな人達がいた中でのおんぶがあったと思うので、一人で上手に担げる方法をマスターすることがおんぶではないということ。でも現実、今のお母さんたちは、どうしても一人でしなければならぬ状況があります。

その方法は伝えますが、それをしなくても良い社会を作っていくのも私たち支援者の役割ではないかと思えます。

赤ちゃんの首が据わる頃までの抱っこのポイント

私は最初、子育て支援で広場に来たお母さんたちに腱鞘炎や肩凝りや腰痛になるので抱っこ紐は合わないなど散々言われてきました。

そして2010年くらいから、特にインターネットが普及し始め、いろんな物がすぐ買えるようになりました。ネットで売っている商品はとても良いと書き連ねていて、お母さんたちはそれを読んで買ったりするので欠点など絶対書いていない。全ての商品に、これを買うとどれだけ良いのかだけが載っています。この頃から、お母さんたちが本当に何を買えば良いのかわからない時代になってしまったと思っています。そして買ってはみたが、うまくいかないという相談があったりしたので、私は京都府の助成金を使って、お母さんたちも買う前に体験できた方が良かったらと70種類の抱っこ紐、おんぶ紐を買い集め検討し始めました。妊婦さん向けにいろんなマタニティサロンもしていましたが困った事に全く集客ができない。このようなグッズをたくさん持っていれば来てくれるのではないかと思ったのですが、本当に集まりませんでした。結果、サロンのお母さんたちが集めた抱っこ紐など体験されましたが、どうもグッズがカギではないかもしれないと思い始めます。ある人はどれを買ってもだめ、でもある人は良かったと言う。それはお母さん自身の体感や体験からだと見えてきました。

そんな中、AKAGOに赤ちゃんの抱き方をなぜ載せているのかということ、お母さんが赤ちゃんに話しかけずに抱っこをすることが多かったからです。抱っこ紐のことを伝えていく中で、抱っこをする姿を見ていると、無言で抱き上げるお母さんが多くいることに気付きました。無言で抱き上げるので赤ちゃんはビックリします。やはり赤ちゃんに「抱っこしようか」と声をかけ、微笑みながら抱き上げられた子は上手に抱っこをされています。方法論やグッズにとらわれず、健やかに赤ちゃんが育っている一方、グッズに走って声かけをしないお母さんは、いろんな子育ての場面で困っていたりします。赤ちゃんを抱っこする場面は1日に何度もあります。このとき目を見て語りかけ、呼吸を合わせて抱っこをするようにして欲しいと思います。

この体にくっつけることは海外からの抱っこ道具が流行し始めてから、すごく赤ちゃんがダラッとした状態のまま袋に入れる文化が根付いてしまったと思っています。赤ちゃんを袋に入れるのが当たり前になると、逆に抱っこで赤ちゃんを引き寄せると、赤ちゃんが息苦しいのではないかと言うお母さんも現れたりしました。もちろん、そんなことはありません。でも、海外からの抱っこ紐に絶

大な信頼を寄せているお母さんにそう言っても伝わらない。しっかりと愛情深く赤ちゃんを抱っこする方法を伝えて、今あなたの胸に抱かれている赤ちゃんは本当に窮屈だと思っているのか、改めてお母さんに問うと、そこでやっと赤ちゃんは抱かれると心地いいのだとわかってくれるようになりました。

最初、私は各方面で抱っことおんぶの講座で声をかけていただきました。

関係者の方には非常に申し訳ありませんが、実は私が抱っことおんぶの講座に取り組んできたのは客寄せパンダでしかありませんでした。抱っこやおんぶの講座と称し、本当はそこに来られたお母さん方が本当に困っていることは何なのか、それを見つけて提案できることが目的にありました。数年前まで、「抱っこ紐、おんぶ紐を教えます」というと、そんな事が本当に必要なのかと支援者の中でもそう言われることが多かった。でも、実際やってみると、お母さんたちは来てくれました。そこでお母さんたちには悩みがあることがわかり、少しでも解決できるよう話し合ったりしました。それは進歩だと思っています。

次に、私は特に赤ちゃんの首が据わるまでの間にすごく注目しています。

例えば先日、お母さんとお婆ちゃんが相談に来られました。お婆ちゃんが一緒についてくれている関係性であれば大丈夫だろうと思っていたのですが、聞くとお宮参りのとき赤ちゃんを抱っこする道具が欲しいという相談でした。着物を着てエルゴを付けたい、他にも3種類持っていて、どれだと思えるのか問われましたが、全て1、2万円はするものです。そこで、お婆ちゃんは当時、娘さんをお宮参りに連れて行ったときどうしていたのか聞くと、手で抱いていたと言います。改めてこのような質問をすると、お婆ちゃんは自分のときのことを振り返って「やはり何もなくて良いか」とそこでわかってくれました。

首が据わる頃までは、私もいろんな道具を求めて探してきましたが、道具に入れない方が良いだろうという私なりの結論があります。ですが、今のお母さんたちの生活を見ていると、産後1ヶ月くらいから保育所の送迎をしなければならない、幼稚園バスの送り迎えをしなければならない現実があります。年子で子育てが大変なお母さんもいる、エレベーターのない上階に住んでいるお母さんもいる。では最低限、使うならこれが良いのではとみあう物を伝えるようにしていますが、道具在りきで、道具があれば便利だという感覚はどうかと思うのです。メーカーなどはそれを売り商売にしているので、当たり前のように道具を薦めてきますが、私は支援者から始まった人間なので、お母さんたちに役立つものは何かと探した結果、本当は何もない方が良いだろうと思っています。

形のあるものに入れば赤ちゃんはしんどい。できるだけ布のようなもので包んであげて欲しい、そう思って兵児帯など紹介すると、今度はそれが流行り過ぎてしまってオシャレな布を自慢したりするお母さんが増える。抱っこや

おんぶの仕方を一通りずつ知っていたら何とかなるものを、何通りも教えて欲しいと言ってきたり、究極は、重い子どもを何時間も抱っこ、おんぶできたとネットで競い合うようになって。信じられませんが、そこまでしてしまうお母さんがいると言います。

例えば2歳くらいになっているのにスリングを買いに来て、「今から要る？」と聞くと、「〇〇博士がスリングで育てると良い子に育つと言っていた、でも私は使ってこなかったんで、今からでも戻りたい」と本気で言うお母さんがいたり。そうかと思うと、「おんぶで育てると良い子が育つと聞いた」でも私がおんぶをすると子どもが嫌がると言います。聞けば子どもは1歳8ヶ月で既におんぶをする年齢ではない。子どもが嫌がるのは当然なのに、それに気づかないお母さんがいたりして、そんな事が現実には起こっています。

「これは良いですよ」と伝えていくのも非常に今は難しいと思っています。子どもは自分の意思でおもちゃを取りに行ったり、何かをしたいという欲求の気持ちが育つことが大切です。何か方法に捕らわれ過ぎると、赤ちゃんとの会話、声かけもなくなってしまいますので、とにかく赤ちゃんの目を見て話しかけるようにと、ずっと伝えていきます。

ですが、この目を見て話しかけることが一番難しいことで、講座をする前「赤ちゃんの目を見て話しかけて抱っこするように、そして赤ちゃんが抱っこしてと言ってきたら抱っこをしてあげて」と伝えると、できないお母さんが数人いました。私には赤ちゃんが抱っこを求めている声が聞こえますが、お母さんたちには聞こえていない、やはりこの最初の一步からなのです。ここができれば次にはいけません、ここを教えられるのは支援者です。保育所は主に1歳からで、1歳までの親子に関わっていて呼んでこられる場合は、子育て支援センターや広場が主になります。そこが居場所なら、お母さんたちが来たときに、受け止めるだけではなく、親子関係がそこでできていなければそのサポートもしなければいけません。実母との関係が難しいことも今は多くあるので、他人の言葉の方が素直に入ることもあると思います。「昔はそうだった」というのはもう無理で、理論的に今、なぜそれが必要なのかを伝えてあげることが大切です。

宇治の私の広場では、赤ちゃんのマッサージや抱き方講習など、いろんなことをしています。全て参加されたお母さんがいました。ですが、赤ちゃんとの関係がどうも作れていない、そこで遠野のわらべうたを伝えている木津さんを講師に招いて、日曜に講習会を開催しました。日曜なのでお父さんも一緒に来てくれるかもしれないと思っていると、10組中9組が夫婦で参加してくれました。そんな中、木津さんの講習から、夫婦で赤ちゃんをあやす遠野の「うんこ語り」

をしてもらいました。すると見事に赤ちゃんが反応します。「うんこ語り」は確率がとても高いのでお勧めですが、この赤ちゃんとの対話が夫婦にとって自信がつく第一歩で、大切なことでもあるのです。そして講習でやったことを家でも夫婦揃って実践していると、親子関係が変わってきたと言います。やはりノウハウの前に、このようなことを育てなければだめだと思いました。

まずは話しかける、具体的に話しかけて、赤ちゃんが応答していることを伝える方法として遠野の「うんこ語り」がとても良く、京都でも私の母が「あくん」「うくん」など言っていました。私は意味がわからなかったのですが、支援者は意味があることを知りながら、さりげなくその姿を見せていき、赤ちゃんが喜んでいる姿をお母さんたちに見せてあげられるようになって欲しいと思います。

次に、首据わりまでに縦抱きする方が良いのか、横抱きする方が良いのかとよく聞かれます。私の考えからいうと、どちらも有りだということ。

ただ、首が据わるまではきちんとサポートしなければなりません。

赤ちゃんの首はどのような抱っこ紐を使っても、首が倒れないようにサポートしなければならぬ。でも赤ちゃんの頭は大きく、上から下に重力が掛かっています。縦抱きの場合は、後ろに倒れないように気を付けて、さらに重みが下に掛からないよう首の付け根をきちんと支えてあげる。横抱きの場合も、しっかり首のサポートをしなければなりません。これが正解なのかわかりませんが、でも、私はこの二つのことが、首を支えるに当たって大事な事だと思ったので、前回AKAGO①②を作ったときにはわからなかった首据わりまでの抱き方を、今回改定版AKAGOでは載せるようにしました。

この冊子に書いてありますが、ネットで購入できる赤ちゃんの肌着には、首のところが適度にサポートするような衿が付いているものが出ていました。ミルクなど吐いたとき、この部分が濡れるので無い方が良かったらうと、今はなくしてしまったようで残念に思いますが、このような肌着が売られている日本はすごいと思います。調べれば調べるほど、すごいものがあります。でもこの文化が今、失われかけているのを悲しく感じます。それを家庭で取り戻していくのは難しいので、子育て支援の現場でやっていけたらと思います。

抱っこをしながら、赤ちゃんの声を聴こう

今一度、抱っこが良いといっても、やはり最近一番気になるのは、抱っこ紐に入れたら泣き止むということ。赤ちゃんが泣いている理由が何かわからないまま、抱っこで泣き止ましてしまう。スマホで泣き止ますのも同じかもしれませんが、赤ちゃんが泣いている理由を一緒に考えることが大切です。でも実はこれが今のお母さんには難しいのかもしれない。一方、赤ちゃんの泣き声が虐待だと思って通報されてしまうことも実際あると聞きます。残念な社会になってきています。

赤ちゃんは泣くものです。赤ちゃんに歌を歌ってあげたり、あやしたりして赤ちゃんの機嫌をなおし、気分転換させて、心地良くしてあげる知恵と技をお母さんには見つけて欲しいと思います。

私は子どもをあやすとき、ふーふーと息を吹きかけ風を当てることをしました。するとよく泣き止んでくれました。喋れる口、抱きしめる手もあるので、道具ではなく、まず自分の手や体を使うことでできることがあります。支援の現場で見よう見まねで教えてあげられるようなところが、日本中に増えていけば良いと思います。このような思いから AKAGO を作りましたが、ここに赤ちゃんの寝かしつけを載せています。

赤ちゃんを抱っこ紐に入れっぱなしのお母さんが下ろせない理由は、下ろすと赤ちゃんが泣いてしまうから。下ろして泣くのは抱っこをして欲しいからとお母さんたちは言います。でも震災のあと、家を無くし住むところがなく車の中でずっと生活をされた方がいらっしゃいましたが、あの状態と同じことで、それではとても辛くいろんな不調が出てきてしまいます。赤ちゃんも抱っこ紐の中でずっと過ごしていると、それと同じような状況に陥ってしまうのです。

一方、赤ちゃんを下ろせず、ずっと抱いたままのお母さんもいます。

ずっと抱かれた状態が赤ちゃんに続けば、体がカチカチの赤ちゃんになってしまって体のマッサージなどいろんなことが必要になってしまいます。そうならないために、下ろす時に気を残すやり方をお母さんたちに教えてあげて欲しいと思います。そうすることでまた対応が違ってくると思います。

今日はこのように色々な情報が入ってきて全て覚えることはできないかもしれませんが、現場に帰られたら、おんぶや抱っこで来られたお母さんは、子育て全般で困っているのかもしれないと、少しでも思い出して欲しいと思います。

そして、布で抱っこやおんぶを素早くできると心地良くオシャレだと広めていくことも実は大切なことで、楽しくかっこよく見せることで人は集まってきてくれるようになります。最初、私は海外から入ってきた抱っこ紐が広まってしまうと、お母さんが自分の手で赤ちゃんを抱きしめることがなくなってしまう。そして散歩をしていても赤ちゃんにフードを被せてしまっても赤ちゃんは真っ黒で何も見えずに運ばれている。それが当たり前になってきている日本を見たとき、これは何とかしなければと思いました。

でもフッと自分に置き換えると、今、私はスマホを取り上げられてしまうと方向がわからなくなり、最近は暗算も苦手になってきていて、とても色々な面でスマホに頼った生活をしていると実感します。でも地図を見て調べた経験や、暗算やかけ算をした経験、その習慣を持っていた人間が、今そのように便利な物を使いこなすのはまだ有りだと思うのです。でも、最初のところから楽をして人生を始

めてしまうと、それを途中から作っていくのはとても大変なことです。海外からの抱っこ紐は2010年くらいから流行り、それを使っていた子どもたちは今、小学1年生になっています。これから赤ちゃんを生むお母さんは、あれを買わなければならないと思っているくらい刷り込みが入ってしまっています。最近を持ってこられたら、まず最大限赤ちゃんにとって、心地良く使えるように、少しでも楽になるように伝えるようにはしています。

でも「ずっとここに赤ちゃんが入れられたら窮屈だね」「夏は暑いね」「できれば少しおんぶとかできればいいね」など伝えてあげる。おんぶ紐を買うとお金もかかりますが、兵児帯という帯があればおんぶはできます。

「戌の日の腹帯のできるので、それを使いましょう」と伝えると、最近では半分以上の人が持っていなかったりします。腹帯を巻く文化から無くなってきていることがわかりました。サラシの生地が良いものがないかと探していたときSOU・SOUという、京都で有名なデザインメーカーがワコールとコラボしたものを見つけました。セールで安く売っていましたが、これは裏を返せば、これだけ有名なメーカーが腹帯を作っても売れていないのだとわかります。ですが腹帯は必要なものです。私は妊娠中つわりが辛く、7ヶ月くらいまで寝たきり状態で夫の介助なしには助産院に行けませんでした。

助産院では、「腹帯は夫が巻いてあげるものです」と言われ、毎日夫に巻いてもらって、毎日お腹の赤ちゃんに話しかけていました。私は、大変腹帯のお世話になりました。そう思うと、腹帯からスタートし、妊娠中赤ちゃんを守るためにお腹に巻いていた帯で、今度は赤ちゃんの抱っこ、おんぶをしましょうと伝えれば、うまく伝わるかもしれないと思いました。腹帯文化は本当に必要なものだ伝えていきたい。

以前「抱っことおんぶを語る会」を作ったとき、みんなで話し合ったのは、オリンピックでおんぶしている姿を外国人の人達にアピールしたいという話で盛り上がりました。それから「来年の祇園祭でもおんぶして歩きましょう」と話し合ったりしたほどです。このように、何か楽しいイベントとして仕掛けていくのも有りだと思いました。冊子の中で、スリングやおんぶ紐がどうこういうより、これなら子育て支援の現場でも薦めていきやすいかもしれない、そして何より私たちより年齢の高い人たちがおんぶをした姿を見ればきっと喜んでくれるはず。

それを裏付ける出来事がありました。80歳を過ぎたお婆ちゃんはその娘〈お母さん〉と赤ちゃんを連れて、おんぶを教えて欲しいと来たときです。一本紐を用意し、いざおんぶを教え始めると、さっきまで腰が弱いので座らせてと言っていたお婆ちゃんがシャキッと立って、手伝いに来てくれたことがありました。顔つきまで変わっていて、自分たちがやってきたことを人に伝えられる喜びはとても

大きいと感じました。もしかしたら一本紐が戻ってくれば、日本のお婆ちゃんたちも元気になるかもしれません。

では、次にスリングについて

スリングでの抱き方がどうこういうより、スリングで寝ているときに何が起きているのか考えたいと思います。赤ちゃんをスリングに入れるとき、まず赤ちゃんの頭をお母さんの肩に持たれかけさせ担ぎますが、既にこの体勢ができないお母さんが多くいます。ゲップの体勢だと言ってもわからない。今のゲップの体勢は、赤ちゃんの顔が下に来るよう片手で抱き、背中をもう片方の手でさすったりする姿勢で教えています。そこで疑問に思うのが、なぜ赤ちゃんの頭を肩に掛けて抱く、以前のゲップの仕方をしなくなったのか。すると多くのお母さんが、持ち上げることができないからではないかと言いました。この肩に赤ちゃんの頭を掛けて担ぐ体勢は、親に体重を預けるので赤ちゃんとの信頼関係が生まれます。この体勢がすんなりできる人は子育てにそんなに困っていませんが、この体勢がぎこちない人は全体的に困っていると感じます。

私はスリングの仕方を教えるというより、これで抱き方のチェックをしています。話は戻り、スリングを使って赤ちゃんを包みますが、緊張をしている赤ちゃんはこの時点で既に体が丸くなりません。このような道具を少し使うことでいろんなことが見えてきます。

授乳についても、授乳研究をしなければ授乳ができないお母さんもいます。スリングを上手に使いさえすれば楽で、授乳もし易い体勢になります。首が据わるまではスリングを使っても良いと提案はしますが、半分以上のお母さんはできそうにない。その場合は、そのお母さんたちができそうなことを提案していく方向に変え、何よりも素手で抱っこをして撫でてあげてと言うようにしています。このようにスリングを教えているようで、この親子はどこで躓いているのか、悩んでいるのかを支援者としては見えています。

それでは今日は一本帯をマスターして帰ってもらいたいと思います。

過去におんぶを教えていて一番難しかったのは、体の感覚がない、背中が意識できないお母さんがいたことです。そのお母さんとは出会って1年半ほどで引越することになり、最後におんぶを教えて欲しいと言ってこられました。そのとき初めて、実は私は背中が感覚がない、それでも引越をして遠方に行って助けてもらえる人がいないとき困るので、おんぶを教えて欲しいと来られました。そんなお母さんにおんぶを教えるのはとても難しかったのですが、何度も何度も練習していくうちにできるようになりました。

もう一つ、今度は抱っこを教えて欲しいとお母さんが来られました。

抱っこ紐より素手で抱く方を教え、赤ちゃんを一生懸命マッサージしたりして練習しましたが、どうもうまくできない。すると、赤ちゃんも疲れて寝てしまい、お母さんも疲れたでしょうと、赤ちゃんの隣でうつ伏せになってもらい、横に座って仙骨をゆらゆら揺らすマッサージをしてあげると、突然、お母さんが泣き始めました。聞けば、「実は自分のお母さんは心の病気を持っていて、自分が赤ちゃんのとき抱いてもらえなかった」と語り始めました。ずっとその事が心の奥にあり、我が子の抱っこがぎこちなくなってしまうようになっていたようでした。そんな話を聞いたあと、お母さんはいろいろなものを吐き出し生き生きとまた練習を始められました。このように親子関係が実はしっくりいっていない場合も多くあるのです。

一本紐でのおんぶ体験から

森井美紀

抱っことおんぶの先生として今は地域で活動しています。小学校4年生と年中の娘二人の母親をしています。下の子どもが生後4ヶ月で8、9キロと、とても大きくて困っていました。でもそのお陰で今の私があります。

以前は、普通に今のお母さんたちがしている海外から入ってきた抱っこ紐で生活をしていて、赤ちゃんが寝てしまうと笑い話としてフェイスブックに上げていました。出発はそういうところからなので、今気付けて良かったと思っています。その気があったのは子どもが1歳半くらい。それからは兵児帯をして高い位置でおんぶし、外の景色を見ながら散歩し、子どもが電車やたんぽぽを見て喋れたとき、思わず私は泣いてしまいました。以前は海外から入ってきた抱っこ紐で寝て欲しいと、ずっと散歩して回っていましたが、この1年半私は何をしていたのかと思いました。でもこの経験があるから今伝えられ、お母さんの気持ちにも少し寄り添えるのではないかと考えて活動しています。

では、おんぶにチャレンジしてみましよう。

AKAGOに一本紐によるおんぶの仕方を載せています。(おんぶ紐の実践については省略)

抱きあげ方と下し方、ペアでの抱っこ体験

迫きよみ

赤ちゃんの股に手を入れて抱く方法はどうかという話がありました。保健師さんが教えてくれるのは、赤ちゃんの股に手を入れ横抱きしますが、それが良いのか悪いのかと言われると、専門職が教えているのと、お婆ちゃん世代もこの抱き方をしているので、この抱き方が違うと言ってしまうと色々な人間関係が難しくなってしまいます。ただ私の判断になりますが、子育てに慣れた人がこの抱き方をするのは問題がないと思います。でも慣れていないお母さんが真似をすると、赤ちゃんの体が引き寄せられ、ずっと足に圧迫がかかってしまい股関節脱臼する場合も考えられます。赤ちゃんの足を真っ直ぐにのばすことで股関節

脱臼が起こってくる場合もあるのと、この抱き方では赤ちゃんの体に左右差が出てしまうことも懸念されます。お母さんの胸で圧迫されている足の方が固まってしまって、反対側の足は自由に動かせる状況も見受けられるからです。

体のことをいうのは難しいですが、私が良いと思うのは、お母さんの腕の中で赤ちゃんを丸く横に抱くこと、ポイントは赤ちゃんのお尻が落ちて、上向きでバランス良く抱いてあげることです。おっぱいを飲ませるときは、角度的に先ほどの横抱きでも構いませんが、とにかく抱く行為を感じてもらうには、実際、自分が直接体験してもらうことが最適です。

では、ここから二人ペアになり、お母さんの膝の上に乗った抱っこ体験してみましょう。これは大人を介護するときも同じ姿勢になります。お姫さま抱っこの要領で、相手を引き寄せ立ち上がります。自分の方に引き寄せていけば、大人でも抱っこできます。赤ちゃんの場合もお母さんと赤ちゃんの間に隙間ができて遠ければすごく重たく感じてしまいます。グッと自分の方へ引き寄せ、できれば片方の手は相手の背中辺りの位置で抱き寄せる、持ち上げる人の脇を締める位置で相手を抱くようにした方が楽です。このように、どの抱き方が良いのか正解を常に求められますが、実際体験してみると横抱きの方が不安だという意見が多くありました。正解はわかりませんが、自分が心地良いと思える方を薦めたら良いと思います。

昔は子沢山でしたが、赤ちゃんの股に手を入れる抱き方では片手を離しても抱けます。片手が空くと便利です。でもそれは慣れた人がやれることであって、今のお母さんたちにそのまま教えてしまうと、ちょっと違う状況になってしまうということを頭に入れておいて下さい。

次に抱き上げ方も実践してみましょう。赤ちゃんの目を見て「今から抱っこするよ」と声かけしてあげます。首が据わっていない赤ちゃんを抱き上げるとき、これが正解かわかりませんが、赤ちゃんの首とお尻を持って、自分の体を傾けて赤ちゃんを迎えにいきます。そして体を密着させて一緒におき上がってきます。こうすることでお母さんの体の負担が軽減されると、赤ちゃん自身も不安にならないのでこのようにやってみて下さい。

次に寝かしつけもやってみましょう

寝て赤ちゃんを下ろすと泣いてしまうと言うお母さんがいますが、私たち世代が子育てをしていたときの話を聞くと、赤ちゃんを下ろすと泣いてしまった場合は自分で工夫して下ろすようにしていたと言います。でも、今のお母さんたちは工夫をすることが難しい、それは教育の中でその経験がなかったからだと思います。私たちの時代は、例えば凶工で空き箱を集めて包装紙を持って行ったりしましたが、今は全部キットが用意されています。工夫をすることは人生のいろんな経験

の中で生きてきます。今のお母さんたちが悪いとは言わないですが、でもそのような現実があるので今一度、見直して欲しいと思います。私の場合は、赤ちゃんを下ろして寝かせますが、そのとき圧力を少し掛けてあげる、赤ちゃんに触れて気を残しながら寝かしつけをしてあげて下さい。

バギーでの姿勢とその体験から

中原 規予

では、次にバギーの姿勢をみなさんで考えてもらいたいと思います。

長いテーブルとシートなど使ってバギーの状態を作ってもらい、一般的なバギーに乗っているときの赤ちゃんの姿勢はどれくらいの角度なのか体験してもらいます。長いテーブルにシートを敷いて、そのテーブルの端に足が浮くように大人が座り、シートを背もたれにして〈端を他の人に持ってもらって斜め、バギーの背もたれになるように〉座ってみると、結構不安定だと分かります。

よく、赤ちゃんは前のバーに足を上げて乗ったりすることがあり「うちの子どもはなぜこんなに行儀が悪いのか」と怒ったりした経験があるかもしれませんが、実際このような状況を作ってみると、この姿勢は不安定だからとわかります。

なので、私はタオルを丸めた物を膝下に差し込んだりしてあげたり、座骨で支えるような位置で座れる子であれば、背もたれの角度を上げてあげるなど、あとは滑り止めを置いてあげたりして、少し膝が上がるだけで座骨に乗りやすくなります。このような姿勢にしてあげるだけでも随分違ってきます。

お母さんは怒る前に、赤ちゃんを見て考えてあげて欲しいと思います。

では、次に海外から入ってきた抱っこ紐の姿勢を布で体験してみましよう。そのまま騎馬戦のような感じで布の端を持って持ち上げます。どこで赤ちゃんは支えているのか体験してみると、実は不安定でどこに力を入れたら良いのかわからないと思います。

その状態のまま、赤ちゃんは何時間も入れられていたらどうでしょう。

このように、私たちが答えを言わなくても、お母さんが赤ちゃんを見て考えられるように、体験してもらうのも一つの手だと思います。実際、この体験をしてもらった大人から「怖かったので目の前に何かあればしがみつきたくなる」という意見がありました。（実際にグループにわかれて体験しました。）

でも赤ちゃんは抱っこ紐にしがみつぐことはしません。それは、大人は安定を既に経験してわかっているので不安定が怖く感じる。でも赤ちゃんは最初から安定を知らず、不安定な状況で生活しているのでしがみつぐことはせず、代わりに後ろにある布にもたれかかったり、後ろにいくらでもいけるのであれば、後ろにいきたがる。それはそのような理由からだったとわかんと思います。

このままでは赤ちゃんがその環境に慣れてしまうことが考えられます。

股関節は靭帯がたくさんあり関節の構造上、結構大人は足を開いてと言っても、硬くて開けません。赤ちゃんは股関節の構造がまだ未熟で柔らかい。歩いていない赤ちゃんであれば大きく開くことができます。でも歩けるようになると靭帯や筋肉がしっかりし、組織が硬くなるので開かない、開いたまま過ごすのが嫌になります。ですが、なぜか今、靴を履いたまま抱っこされている子どもがいます。足を開いたままなのに、その状況が嫌じゃないのはなぜなのか、その感情を考えて欲しいと思います。大人と同じように股関節がしっかり育ってくれば、子どもにとってその姿勢がリラックスできる姿勢なのか、そうでないのか考えて欲しいと思います。

講座を終えての感想

それぞれの分野で気づいたことをお話しただけだけでなく、参加者の方同志で体験することで、子育て支援の現場での活用がよりやりやすくなったのではと思いました。