

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」

第12、13回 講師 迫 きよみ (NPO 法人子育てを楽しむ会代表)

11月3日(土) 宇治会場、11月11日(日) 舞鶴会場 13:30~16:30

赤ちゃんの抱っこのしかたなどをたくさんのお母さんに伝えてきた中で、今は具体的にかみ砕いて伝えていく必要性を感じどう伝えていったらよいか、首すわりから立つ頃までの赤ちゃんにとって大切な時期にあった支援の方法と、子育ての文化研究所として大事にしたいことを伝えていくための冊子 AKAGO③を作成するにあたり、迫さんが担当している項目に関して考えたことや思いをお話いただきました。

以下、講演の内容を紹介します。

置き去りにされてきた子育ての文化をどう伝えていくか

20年前は「赤ちゃんをあやしてあげてね」と言えば通じたことが、今はあやすとは、何をどうすれば良いのかわからない人や、赤ちゃんをどのように抱っこすれば良いのかわからないという人が増えています。

昔から日本人があまりにも自然に皆がやってきたこと、見よう見まねで受け継がれてきた文化の中には良いことがたくさんあります。あえてそれを「何分間？」

「どの時期のタイミングで?」「どのようにするのか?」というマニュアルは一切ありません。このようなことは、家庭で親から子へ伝わり、子どもの頃から赤ちゃんの育て方を見ている間になんとなくイメージができて、伝わってきましたが、今はそれがありません……。

数年前、おんぶが良いという話をすると、「おんぶって何ですか?」と聞かれたことがありました。子育てかるたを子育て文化研究所では作っていますが、そのかるた遊びも知らないお母さんがいて驚いたこともあります。かるたで遊んだことがない、遊び方を知らないお母さんたち。かるたに遊び方の説明書は付いていません。このようなレベルのことが子育ての分野でたくさん起こってきています。その典型的なこととして、新生児をどのように抱っこすればよいのかわからない、赤ちゃんと目と目を合わすと伝えても、どのようにすれば目を合わせるのか知らない、「赤ちゃんの首を支えましょう」と伝えても、どこをどう支えれば良いのかわからないなど……今は、そこまでかみ砕いて説明していく必要があると知って欲しいと思います。では、どのように伝えれば良いのか。

昔は、お母さんが娘に教えていたものが文化としてありました。

言われたことをそのまま受けて実践するのも違うとは思いますが、こと子育てに

関しては、理由はわからなくてもそうしておくという事がたくさんあります。ですが、現代のインターネット社会では、子育てグッズを売ろうとする会社は、これを使えば楽に子育てができるなど頻繁にうたっていて、昔の言葉の説明はなく、何気なくやってきたことが全部置き去りにされている感じがあります。それをどのように拾って残していくのか、それをしていくのが私たちの子育て文化研究所であると思っています。それらを伝えていく為に作ったものが **AKAGO** という冊子で、今、**AKAGO** の 3 冊目を作っています。

AKAGO②では妊娠期から首すわりまでの時期に関して作りました。

③では首すわりから 1 歳までを作ろうと思っていました。ところが、よくよく考えると、まだまだ伝えていないことがたくさんあるとわかり、年齢で区切るのではなく角度を変えて 3 冊目は作っている状況です。今日はその中で私が担当するページのまとめを伝えていきたいと思います。

ベースになる考え方として、赤ちゃんの育て方に正解はないと私は思っていて、人間相手にこのようにすればこうなるという方程式は成り立たないと思っています。正解はないのですが、基本のベースになるような考え方というのはあるので、子育て文化研究所としてそれに沿った話を進めていきたいと思っています。

赤ちゃんの首を支えることの重要性の伝え方

まずは体というテーマからいくと、赤ちゃんが産まれて最初に心配するのが首すわりです。首すわりができていない、できていない？と言われてもよくわからない。首すわりまでのことをしつこく子育て文化研究所では伝えていますが、それは首すわりをしていない赤ちゃんを、抱っこ紐の中に縦に入れ頭を支えていないお母さんが年々増加している現状があるからです。抱っこ紐の中で赤ちゃんはとてもしんどい思いをしているだろうと感じますし、これを何とかしなければ、次の発達がうまくいかないのではないかと考えて、しつこく取り上げています。

まず、「赤ちゃんは頭が重いということ」、これをどうすれば感じてもらえるのか？ 実際、赤ちゃんの頭の重さを測ってみました。8 kgの赤ちゃんを数人測らせてもらおうと、だいたい頭の重さは 2 kgを超えました。6 kgの赤ちゃんでも頭の重さは 2 kgで、4 kgの赤ちゃんでは 1.7 kgあり、3 kgの赤ちゃんでは 1.3 kgあり体重の 3 分の 1 以上の重さです。赤ちゃんの体重が 8 kgくらいになると、ようやく頭の重さは 4 分の 1 に近づいていく感じでした。

自分の体重から頭の重さを 3 分の 1 だと想像すると、重力に逆らって首も上げられない状況の赤ちゃんを、縦に抱っこして良いのか本当に疑問です。

ここまで説明することで、ようやくわかってもらえるのではないかと思います、実際マタニティのパパ、ママさんクラスでこの話しをしました。すると、どちらかという数字に強いパパの方が、赤ちゃんの頭の重さにビックリされていて、ママ

の方はそれでもまだピンとこない感じがありました。ですが、その人たちは今から赤ちゃんが生まれてくるので、まだリアルに感じとってくれていた方です。同じ話を、首を支えることなく既に縦抱きにして過ごされているお母さんたちにすると、たいがいスルーされてしまいます。話をした後も、帰る頃にはまるで聞いていないかのように、来たときのまま、赤ちゃんの首を支えることなく帰って行かれる光景を何度も目にしています。

それでも、これから赤ちゃんを生むという人には確実に頭に入ってくれる実感があるので、なんとか保健師さんなどが、最初の段階でうまく伝える機会を作ってもらいたいと思っています。赤ちゃんの頭の重さや重力を考えず、縦抱きにして首を支えずにいると一体どこに歪みがるのか。脊髄や肩など、背中全体にかかってくるので、本当に赤ちゃんを縦抱きにして良いのかという話はきちんとしていかなければいけないと思います。

そんな中、最近あるメーカーが抱っこ紐のモデルチェンジをしました。

横抱きにもできるそうですが、基本は縦抱きということで、説明書には生後14日から使用可能と記載があります。この14日というのは、出産での入院期間が短くなっていて、産後2週間後に病院に受診に行く際の14日ではないかと私の勝手な憶測ですが思いました。そうすると14日から使用可能とあれば、縦抱きにして赤ちゃんを入れて良いとお母さんたちは思ってしまうと思います。その頃の赤ちゃんの頭の重さは体重の2分の1くらい、その頭を縦にすると首で到底支えられません。支えるのであれば横抱きにしてあげること、重い頭に脊髄が通っているので首根っこを支えなければいけません。この重要な話を先ほどのように、これからパパやママになる人たちなどに繰り返し伝えていきます。

もし横抱きが難しいのであれば、お母さんの肩に赤ちゃんをもたせかけるようにして抱くのも有効です。その場合は、赤ちゃんを縦にして抱きかかえますから、赤ちゃんの首はお母さんの肩に沿いつつ、やはり頭の重さが首に掛からないようにお母さんの手で支えてあげなければいけません。

首すわりにつながるうつ伏せ

では、どうすれば赤ちゃんの首はすわるのか

首を左右に動かしたり、うつ伏せにしたり・・・おっぱいを飲む時も顎の筋肉を使いますし、しっかり飲むと腹筋も使っているので首すわりの練習になります。

このような動きをしっかりさせることがポイントになりますが、この中でも問題なのはうつ伏せにすることもできません。怖がるお母さんもいるので的確に教えてもらうことが重要です。うつ伏せ寝の事故がとて多く言われているので、不安がっているお母さんに大丈夫だからと言ってしまうのも怖いので、見ている

間は大丈夫だからと伝えてあげるようにしましょう。この動作をしなければ背筋、腹筋もしっかりしない上に、はいはいにも繋がっていきません。やり方がわからないのであれば一緒にするように指導し、お母さんが一人でもできるようになるまで確認してあげることが大切です。

日本では最近、本当に丁寧に赤ちゃんを抱き上げている人が少なく、首のサポートもきちんとされずにいる赤ちゃんがとても多いと感じます。

私がそのようなお母さんの仕草を見るのは1日に1度かもしれませんが、赤ちゃんにしてみれば、1日に何度もそのようなことをされていて、丁寧に首をサポートして抱き上げられている赤ちゃん、そうでない赤ちゃんとは全然違う生活が待っているだろうと想像します。ここをどのように伝えていけば良いのか、日々考えているところです。

インドネシアと日本との赤ちゃんの抱き方の違い

先日、インドネシアに行ってきました。そこで思ったのは、日本では感覚がおかしくなってきたということです。インドネシアでは産後の養生も40日ほどきちんと取っていて、首がすわっていない赤ちゃんを縦抱きにする発想自体がないと話されていて、日本とは違い、絶対赤ちゃんに無理はさせていないなど実感しました。おんぶするのは1、2歳からと言い、完全に子どもが素手で背中にしがみつけるくらいになってからしかしないそうです。おんぶに関してはインドネシアよりも日本は早くからするという違いを感じました。ただインドネシアは暑い地域で、冬場が寒い日本では赤ちゃんをおんぶすればお互い温かいなど、国の違いもあるとは感じました。それでもインドネシアでは首すわりしていない赤ちゃんを本当に丁寧に、頭が下がらないよう手でサポートしながら抱き上げるのを見て感心しました。他にも、日本では寝ている赤ちゃんの首を支えながらも一気に抱き上げるお母さんがいて驚きますが、一方、インドネシアでは赤ちゃんに対し、まず背中に手を差し入れ上半身からゆっくり抱き上げるお母さんたちを多く目にしました。

日本のお母さんは抱き上げるスピードがとても速くて、赤ちゃんも急に抱き上げられたらビックリします。赤ちゃんの準備も確認しながら持ち上げるなどをしてあげて欲しいです。子ども自身が自分で獲得できるようになるまでは親のサポートが必要です。特に首すわりするまでは本当に丁寧に扱ってあげることが大切です。首すわりも縦に立てれば首がすわるのではなく、違う動作を経て首を自由に動かせるか、きちんと育っていくように確認しなければなりません。そして、抱っこ紐の中に赤ちゃんを入れたとしても、頭をきちんと支えてあげることを常に伝えたいと思います。

寝返り、はいはいの時期の床環境の大切さ

首がしっかりすわるようになれば、首だけでなく背骨もしっかりしてきて、腹筋も背筋も付いていきます。うつ伏せにしていると目の前に何かが見え、そこに触れてみたいという心が動き、はいはいに繋がっていきます。寝返り、はいはいの時期、赤ちゃんは足で床を捉え、そこに力をかけながら自分から体を動かします。ですから、この時期の赤ちゃんの環境に大切なのは床なのです。柔らかすぎるふわふわのベッドや、ツルツル滑る素材、摩擦があり過ぎる素材、ビニールプレイマットなど、赤ちゃんが自分で動きを獲得していくには不向きです。赤ちゃんにふさわしい環境でない場合は、ホームセンターなどで手に入る置き畳などをお勧めします。

それから、この床に関してですが適切な素材とは何かを考えた時、木育という講座を受けた中で、杉の木がとても良いという話を聞きました。

3cmの厚みの杉の板がとても良いそうで、床の素材によって親の滞在率の時間が異なるという実験から、パパの滞在率が良かったのが杉の板だったそうです。

それは、赤ちゃんにとっても良いと思いますが、そこまでしなくてもやはり赤ちゃんが育ち易い環境を一番に考えてあげて欲しいと思います。

先日相談を受けたケースで、2か月ほど早く生まれた今8か月の赤ちゃんが、まだはいはいできないとお母さんが悩んでいました。家の中でどのような環境で過ごしているのか聞くと、「ビニール素材でデコボコしたプレイマットを敷いている」と言います。それまで「赤ちゃんが自分でできるようになるまで待とう」という話をしていた、赤ちゃんが育つまでの環境を整えてあげるよう話すと、お母さんは混乱されたようで「待つまで環境を整える？」と相反したことを想像されたみたいでした。そうではなく、「待つ」という中に、子どもの心が動き何かやりたい、したいという気持ちが現れた時、例えば、置いてあるおもちゃに触りたくて足を動かしそれに向かうなど、「自分からアクションを起こして何かを獲得するという、それをし易い環境を作ってあげることが大事だ」と、もう一度お母さんに説明するとようやくわかってもらえたようでしたが、伝え方の難しさをとても感じました。「子どもができるようサポートをしましょう」と伝えると、サポートばかりが先に出る・・・そうではなくセットで伝えなければ難しいと感じました。

もう一つふわふわのベッドに関して。

「7か月の赤ちゃんが寝返りをしない」とお母さんが相談に来ました。そのような悩みがあった時にセットで聞くようにしていることが、「普段どのような環境で過ごしているのか」ということ。聞けば、「赤ちゃんが頭をどこかにぶつけてはいけないからとダブルベッドの上で過ごさせている」と言います。寝返りをするに

は、床を足に押しつけてその抵抗が必要なので柔らかいベッドでは力をかけても逃げてしまいます。できれば畳の部屋があればそこで過ごさせるようにと伝えました。すると、「次の日に寝返りをした」と報告を受けました。やはり素材はとも大切です。

犬、ネコを飼っている家は、床に滑らないようマットを敷いてあげるとい話をよく耳にします。犬、ネコもですが赤ちゃんにも気を遣ってあげて欲しいと思います。赤ちゃんはおもちゃに限らず、いろいろなものに触ってみたい気持ちから、はいはいして移動していきます。お母さんが使っている日用品にも興味を示します。その時、赤ちゃんが触っても慌てなくても良いようなものを用意しておいてあげる環境作りもできれば良いと考えます。

口にもものを入れなめる行為は発達につながる

赤ちゃんはものを見つけて這っていき、口にもものを入れたりします。口でもものを確かめる行為は脳にすごく刺激を与えます。指を口に入れることも感覚が優れることにつながり、指吸いをすることでいろいろな刺激が脳の中で働きます。

お母さんたちは、口は「食べるため」、「喋るため」のものと思い、口が形を認識する、感覚器であることをわざわざ伝えなければわからない現状があります。大きさ、ザラザラ、つるつる感など、大人だったら手で触るとわかりますが、赤ちゃんの場合は、例えば、ゴルフボールを口にしたり、デコボコして固かったりするのを口が認識して脳に取り込まれ、ゴルフボールはこのようものだとかかります。赤ちゃんが口でもものに触れると汚い、触らせたくないなど、お母さんはい言ってしまうと思います。口は感覚器だと言葉で伝えてもわかりにくいかもしれませんが、赤ちゃんは口で感じて受け入れていくので、そのとき赤ちゃんは大事な仕事をしているのだと理解してもらいたいと思います。

同時に、絵本も感覚器としての口にはとても大事なツールです。視覚で見ただけのものではなく、噛んでも舐めても良い本など、目だけではなく口の為にもある本だとお母さんたちに伝えていきます。それくらい言わなければ口の意味が伝わらないと感じているからです。

ですが最近是指を吸わせないようにする話をよく聞きます。

保健師から「4か月の赤ちゃんの指吸いを止めさせるように言われた」とお母さんから相談がありましたが、そのようなことは絶対ありません。ばい菌があるという発想の人もいますし、歯並びを気にして歯科医に指吸いを注意されるケースもあると言います。物事はある一面から見ればそうかもしれない事も、それを止めたことで失う事もあります。縦抱きの抱っこ紐が出た時、足がストンと落ちて真っ直ぐなままにしていると股関節脱臼になるから足を開くと良いと言いますが、

でもそうすると今度は開きすぎる問題も起こってしまいます。結局、縦抱きを行わせることで赤ちゃんの背中が固まったり、赤ちゃんがしんどい思いをすることが出てきます。ある一点だけを強調し過ぎると相対的にそこで得ていたことまで無くなってしまうという側面があり、とても難しいと感じます。

体幹を育てるねじる動きが少なくなってきたのは

そして、赤ちゃんがおすわりしてものを舐めている時は三点保持になっていて、このような姿勢はとても大事です。一つ一つ手や足のパーツを離していきながら自分の体を保持できるように、おすわりをして遊んだり、遊びながら体を捻ることをしたりします。こうしてバランスを取りながら、だんだん赤ちゃんは二足歩行になれるようもっていきます。ですが、最近は抱っこ紐の中にずっと入っている子どもが多く、そうすると後ろを見たくても振り向けません。素手で抱いていると、後ろを向きたくないと子どもは体を捻ります。それをたくさんすることがバランス訓練や体幹を育てることに繋がります。その体を捻る動きが、今の赤ちゃんには少なくなっていると思います。

それに関連していると思われるのがクロールのできない子どもたちが多いということ。問題になるくらい出てきている背景には、その子どもたちが育った環境の共通点として、抱っこ紐の中で固定されていた時間の長さです。

赤ちゃんの時にママに抱っこされている状態から、捻って後ろを振り向いたり、頭を沿って上を見上げたりする時間が減っていることが何かしら影響しているのではないかと思ったりします。

素手で抱っこした時、スリングに入れた時、縦抱きした時や、首を支えながら縦抱きにした時、少し横で抱いた時も、この姿勢ができるようになった時にこれだという風に抱っこ紐に入れば特別な姿勢になるのではありません。

いつもの姿勢をカバーしているのが抱っこ紐だという発想を持っている必要があります。無理をさせていたり、本当は赤ちゃんの能力はすでに備わっているのに支え過ぎているなどの現状が、今、とても多く見られます。

介護現場でのユマニチュードの考え方は子育てにも通じる

ユマニチュードという言葉があります。フランスで始まった介護に対する考え方ですが、今は日本だけではなくフランスでも高齢化が深刻で特別養護老人ホームがたくさんあると言います。日本より環境が悪いということで、そこで働いている人は、寝たきりの老人のおむつを替えるのが精一杯で体を悪くして辞めていく場合がとても多いのだそうです。そこでこのユマニチュードの考え方を思いついたと言います。考案者はスポーツ関係の仕事をしていて体の使い方を勉強した人なので、介護をしている人の体が悪くならないようするには、どのような体の使

い方をすれば体を痛めないのかを考えるため、特養に入って実際の現場を目にします。そこで、本当にこの寝たきりの老人たちは起きられないのかと思いたち、「今から起きて貰えないか」と話しかけると10年間寝たきりだった老人が突然起きられたそうです。本人は起きられるのに、なぜ介護の人は起こさなかったのか、そう思ったそうです。ちゃんと相手の目を見て心を込めて話しかける、その人が持っている力を活かせば、もしかするとできることもあるのではないかと思います。きちんと目を見る、声かけをする、適切に触れること、それが大事だと書いています。

これらは赤ちゃんにも言えることです。「赤ちゃんに接する時は、目を見て、やさしく声をかけ、やさしく触れているでしょ、そのようにしましょう」というのがユマニチュードの本にも書かれていますが、実際には現状は、そこからずれてきているなと思います。さて、「目を見て」、「やさしく話し」、「やさしく触れる」というユマニチュードで大切にしている3つの柱は理解できますが、大事な柱の4つ目は、ちょっと雰囲気違います。それは、「立つ」という言葉でした。寝たきりの老人に見えるのは常に天井です。そこから座位を取った段階で見える景色はかなり違うので脳の働きが変わると言われています。更に立つことができればもっと世界は違ってきます。なので「立つ」という能力をいかに最後まで残すかということが人間にとってとても大事になってくると言えるでしょう。

子どもが獲得した能力は使うことでのびる

お母さんたちは、首がすわった、おすわりができた、立つことができたということを経験して平均値で比べて焦ったりすることが多いのですが、その能力を使い続けることが大事だということにまでは頭が回りません。立って歩くことをすごく求めているにも関わらず、立って歩く事ができる子どもをベビーカーや抱っこ紐に入れているケースもすごく多くあります。獲得した能力は使うことで伸びるということを、声を上げて言わなければならないと思いました。

はいはいができず、抱っこひもにずっと入っていた8か月の赤ちゃんに出会いました。どのような状況なのか見るために、背もたれのある抱っこ紐の背もたれを外して入れた瞬間、その赤ちゃんは振り返りました。私が手で押さえていたのでそのまま赤ちゃんの背中をトントンと叩きながら「背もたれがないので頑張ってお母さんにしがみつこうね」と声かけすると、その赤ちゃんはお母さんの服を両手で握って反らないよう頑張ってくれました。初めての経験だったようで、その後、何度か振り返りを繰り返しながらも、背中をトントンと叩いては「頑張ろうね」と声かけしながら続けると最終的に頑張っただけでしがみついてくれるようになりました。お母さんは涙が出そうになりながら喜んでくれましたが、この子はでき

ないのではなく、やったことがなかっただけだと思いました。背もたれがなければ自分で工夫します。そして一つできなかったことができるようになると、赤ちゃんの顔も勝ち誇ったように嬉しそうになります。この赤ちゃんは、自分で成し遂げた喜びを噛み締めていると思いました。そのような経験をたくさんさせてあげることが大事です。もうできるのではないかとチャレンジさせてあげる、それを見守ってあげられることを数多くすることが大切です。

ただ、この時期は〇〇した方が良いなど伝えると、この時期が終わったくらいに〇〇動作をしていなければ取り返しがつかないのではないかと慌てるお母さんもいます。ですが人間はいつからでも変われます。動作獲得の順番が違っていても修正できることもあります。反対に戻って取り戻さなくても良いこともあるのでこのような話も両面をセットで伝えなければいけないと思いました。

ただ別の角度から見れば、やはりそれを獲得するときに適切に対応してあげることで、何の苦労もなく次の動作につながっていくという臨界期的なものもあります。でも、それを言い過ぎると落ち込むお母さんがいるので、うまく適切な時期に適切なアドバイスができれば良いと考えています。

先日は3か月早産で生まれてNICUで育った8か月の赤ちゃんに出会いました。この赤ちゃんは体がとても柔らかく、良い体をしていて寝返りからうつ伏せまで、顔をしっかりと上げて上手にでき、お母さんととても良いコンタクトが取れていました。少しリスクがある状態で生まれた赤ちゃんは病院で適切なサポートがあり、その時々で赤ちゃんに必要なことがしっかりと伝えられているようで、寝返りやうつ伏せも全部教えてもらったと言っていました。赤ちゃんを丸めて抱っこしたり、サポートしながらも次の発達を促す手つきがとても良かった。それはNICUの病院で全て教わったそうですが、3か月早産で生まれてきても、その後の適切な関わりでちゃんと育つ姿がありました。

その後、ダウン症の子どもにも出会いました。この子も生まれてすぐに病院でリハビリが始まり、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などの専門職がいるところに週1で通っていると言います。そのせいか、この子は他の4か月の子どもより寝返りが上手にできていて表情豊かです。

全ての子どもにそのようなケアで適切に関われれば良いですが、それは無理な話だと思うので、やはり私たち「ひろば」のスタッフがそれを担っていくのが理想だと考えています。リスクがあっても生まれても、その子の今を見て必要なサポートが入る、これはとても大事なことだと思いました。

良いという型にはめすぎないこと、極端にならないこと

おんぶの話は大切にしたいですし大事だと私は常に伝えています。それは赤ちゃんがお母さんの肩越しに色々な風景を見ることで刺激になり、頭も良くなる

からだとお母さんに伝えています。ですが、そればかり話すと、おんぶばかりに集中してしまって、子どもが座って遊びたいという声が聞こえなくなる…。

これはちょうど昨日の話ですが、1歳過ぎの男の子におんぶのモデルになってもらいました。すると、紐をのけてお母さんの背中を上り始めました、お母さんはビックリしていたので、よじ登れる体力がすごいと褒めました。

多分、子どもにしてみると、おんぶの心境ではなかったのですがこのような行動をとったのだらうと思います。「下で遊びたいのなら無理に協力しなくても良いよ、ありがとう」と言って下ろしてあげました。おんぶは良いと伝えても、赤ちゃんの気持ちが今はおんぶではない場合や、嫌なときもあります。その気持ちを汲み取ってあげられるようにしてあげてください。真剣なお母さんほどそう捉えずに、「私のおんぶの仕方が下手だからでしょうか？」と相談されることもあります。

それでも、この赤ちゃんも眠くなればお母さんの背中が心地良くて、おんぶで寝てくれると思うので、何か一つを大事だと伝えるとするなら、子どもが何をしようがその型にはめようとするのはやめてあげて欲しいです。

おっぱいも同じです。3時間おきに飲ませなければいけないと決めているお母さんや、いつでも欲しいだけ飲ませれば良いと思っているお母さんがいます。

おっぱいもご飯だと考えれば、欲しいだけ食べさせるのは良くない、かといって、毎回きっちり時間通り食べるのも無理がある……何でも極端は良くないということです。

生活していく上で、便利な道具はいっぱいあります。ですが道具に頼り切った生活は良くない、けれども全く使っただけはいけないものでもないというところを上手に伝えなければいけないと思います。

子どもの意志や、子どもの力が育ってきちんとした大人になった時、「どのような大人になって欲しいのか」ということを思いながら整理していかなければいけないことがあります。「これだけは大切に」、「これだけはしないでおこう」という項目を、もし時間があれば皆で相談しながら良い例を作っていけたらと思っています。

リスクとハザード

赤ちゃんの時期は、事故にも気をつけないといけません。いろいろな資料を探していたところ、ちょうど「赤ちゃんのできること」というシリーズ本があり、とても上手にまとまって載っていました。その本の中で一番大切にしたいのは、リスクとハザードという言葉です。あまりに事故予防のために危ない、汚いなど言い過ぎると、子どもが何かを経験することができなくなってしまいます。だからといって何もかもOKかということ、大きな事故があつたら取り返しがつかなくなります。はいはいして机の角で頭をぶつけて少し血が出たなど、お母さ

んが子どもにケガをさせてしまうと、とても慌てたりするかもしれません。ですがやはり色んなことを経験して身に付いていくこともあります。

交通事故や落下、お風呂での事故など大きな事故はその子どもも家族もみんなが悲しくなってしまうので避けなければなりません、実際目にした例では、子どもが10か月間、2畳ほどのサークルに囲われた柵の中で、ケガをしないよう育てられていたケースがありました。それでは事故は起きなくても心は育たなくなります。このような話も「大事にして欲しいことと、これだけはしないように」という中で揺れる話ですが、やはりリスクとハザードに関しては、どこからが境目なのかはとても難しく断定はできませんが両方の側面から見ていかなければいけないと思います。

家庭に一冊は育児書を

シアーズ博士夫妻の「ベビーブック」という本があります。

シアーズさんはインドネシア、バリ島での子育て風景を見て、「赤ちゃんはいつも布地に包まれて抱かれて育てられていて、泣かずに穏やかに過ごせていると思った」と言います。アメリカの赤ちゃんはベッドに置かれていていつも泣いていたので、バリ島の光景からスリングを検証するようになり、ベビーウェアリング（抱っこやおんぶ）という考え方を導きました。

ですが、バリ島では本当にずっと子どもを抱いて育てているのかというと、3か月説と6か月説があり、人が歩いたところに足をつけてはいけないという風習があります。それでもずっとその間抱きっぱなしというわけではないと思いますが、インドネシアではお母さんは常に子どもを包む布を持っていて、常に抱かれて泣かずにいる。きっと子どもにとっては居心地の良い空間はそこだとシアーズさんは感じたそうです。このように、とてもスムーズに読める良い育児書です。特に感激したのは赤ちゃんのイラストです。お母さんが赤ちゃんを抱っこしているイラストなど、とても丁寧に描かれていて、私はこんな丁寧なイラストを入れる人は赤ちゃんのことをすごく愛している人だと思うのです。赤ちゃんから子どもへの発達の過程について、自分の名前を入れてこれだけの本に仕上げるにはすごい責任と情熱を持っていると感じます。

ネット検索に頼り、「首がすわらない」と検索すると、その情報だけにどんどん深みにはまっていってしまいます。育児書では、すわる為にはこんなことができるようになる、すわった後にはどうなるか、その時期の赤ちゃんのおっぱいのことなども書いてあり、全体的に見て〇〇はできているが、あとここだけか、などとその時期の赤ちゃんが見えてきたりします。でもネットはそうではないので、ネットで掘り下げていくのではなく、育児書を1冊持っておいて欲しいと思います。

何か気になることがある時は、そこと前後併せて読むというアドバイスを是非してあげて欲しいです。

赤ちゃんの気持ちになるには動きを真似してみる

次に、うつ伏せについてですが、うつ伏せをしていない赤ちゃんが本当に多く、良いうつ伏せをしている赤ちゃんの写真が出てきません。昭和 30 年代の雑誌にはうつ伏せになっている赤ちゃんの写真が多くあります。この頃は赤ちゃんの裸の写真が載っているのでリアルな体の状態がわかり、本当によくわかる雑誌になっていました。それが最近ではそんな写真は載っていません。

うつ伏せに関しても大人がその体勢を实际やってみて、この姿勢の時に何が見えるのか、何を感じるのかを試してもらいたいと思います。

頭を上げた時のバランスは一体どこが取っているのか、うつ伏せになると何がしたくなるのか……最初は上向きから始めると良いと思います。天井しか見えなかったところからひっくり返ると見える景色が違ってくる、そのあたりを体験し、見えたものを取りに行きたい意欲など、一つ一つ感じながらやってみると面白いです。色んなことを伝えていますが、わからなくなったら赤ちゃんの気持ちになるのが一番シンプルです。その為には赤ちゃんの真似をすることが手っ取り早い方法だと思います。

リラックスした手指や動かし方で

できるだけお母さんの心に寄り添う、そして疲れた体をリフレッシュということで、肩凝り解消ストレッチなどを AKAGO③には載せています。

肩甲骨をきちんと意識して使いストレッチするように、冊子のイラストには手に羽根を付けて載せています。なぜ羽根なのか？

それでは実際に、インドネシアでお母さんたちが子どもを抱っこしている様子を布を使って試してみましよう。肩から折りたたんだ布をかけて脇の下を通して、前に布を広げた中に赤ちゃんを包み入れます。その時、赤ちゃんの頭と足は出して、余った布を肩から後ろに回し結びます。この抱き方を色んな人にやってもらいました。そこで気付いたことがあります。皆さん、布を巻く時、手を広げて赤ちゃんを包んだ布を下から抱きかかえるように手を添えて、大事そうに両方の手で包んであげていることです。

皆さんも、肩甲骨を使って腕がリラックスして抱けるようにストレッチをしてみましよう。一度両手を上に上げ、片方の手は上げっぱなしで、もう片方の手を大きく回してみましよう、白鳥が羽根を広げているように優雅に大きく。そこから上に戻すと回した方の手が伸びているのがわかると思います。肩甲骨から動くときのような差が出てきます。羽根で包むようなイメージで、一度皆さんも肩甲骨

が動くように回して見て下さい。

手の形に注目すると、最近赤ちゃんを抱いているお母さんの手は指先まで力が入っていて硬そうです。例えば、指先まで力を入れてピンとした形で相手の背中をトントンと叩くのと、少し緩めた指先でトントン叩くのを試してみるとどんな違いがあるのか？赤ちゃんを抱く時、指先に力が入っていると手も肩も硬くなりがちですが、白鳥の羽根の要領で手を添えるように、力を抜きつつ抱きかかえると、肩も凝らずに楽に抱く事ができると思います。お母さんの緊張具合は手指を見てあげるとわかります。

ピアノを弾く時も、ボールや卵を入れた時の手の指、猫の手のように丸くなるように弾いて下さいと教えられます。もちろん、強く弾く時は手指に力を入れますが、丸い感じで弾くと優しい音が出ると習います。ピンと力を入れた状態では腹筋と指伸筋と両方動いていると言います。それに比べて丸い感じでは両方の筋肉を使っていないのでリラックスした状態です。

赤ちゃんを抱っこする時は手の形まで考えませんが、リラックスした手指で抱いてあげるようにしましょう。マッサージをする時も優しく赤ちゃんに触れる場合も同じ指先です。

そしてもう一つ、抱きながら歩いてあげると泣き止むこともあります。

歩き方ですが、早足で歩くのではなく、トン、トンとゆっくりゆっくり…。

足が床に着く、その震動が自分の足を伝って赤ちゃんに入っていく、これが赤ちゃんには気持ちが良いと言われています。震動がしっかり伝わるように意識して歩くと良いでしょう。それが上手に伝えられると途端に赤ちゃんは泣き止みます。このように白鳥の手とリラックスした手指と歌と震動、それをセットで教えてあげられるとうまくいく確率が高くなります。

首がすわる頃までは横抱き、スリングで

どうして今スリングなど横抱きをしっかりしなければいけないのか？

それは、最近の妊婦さんは骨盤が開かない、お腹の中のスペースが十分ではなく赤ちゃんがお腹の中できちんと丸くなっていないケースが増えているからです。赤ちゃんをC字カーブで抱いてあげてというのは昔の話で、今はそうならないケースが多く歪んでいると言います。だからこそ出てきた赤ちゃんをスリングで包んで満足にしてあげて欲しいと思います。本当は縦抱きではなくスリングで横抱きして欲しい、でも日本小児整形外科学会が股関節脱臼予防の観点からスリングについて注意喚起する話もありました。私はインドネシアに行ったことで、首が据わる時期までは本当は横抱きだろうとちゃんと手を添え常に適切な位置で抱くことが重要だと伝えたいです。

スリングを使う体験の前に、チェアハンモックに座って揺られた感覚をお母さんに実際に体験してもらいました。お尻の体重がストンと布につく感じにし、そこから子どもの体が心地良いところで丸くなってきて、その角度で支えているということを経験するために試してもらいました。

お母さんは股関節をすごく気にされますが、赤ちゃんは特に M 字開脚なので、お尻に体重がかかると自然に足が上がるようなので全く無理はありません。

ですが、既に縦抱きの抱っこ紐に入れられて、股関節が固まってしまっている赤ちゃんはそれができない。そんな時は少し緩めにつけて段々丸みの傾斜を作っていくってあげる技が必要になってきます。やはり最近首がすわるまでは、抱っこひもが必要な場合にはスリングの方がいいと思います。昔は産後、首がすわっていない 2、3 か月くらいでスリングを買いに来ていたのが、最近は産院から直接来る人もいてビックリします。3 か月くらいになると適切に縦抱きすれば大丈夫ですが、それ以前の赤ちゃんを縦抱きにするのは本当に心配です。どうしても道具を使いたいのであれば横抱きからスタートしてもらう方が良いです。横抱きは手できちんと支えていればそんなにテクニックは要らないからです。最初の 2、3 か月くらいまでは横抱きにして欲しい。というのも腱鞘炎の予防にもなりますし、二人目出産の場合、上の子どもはどうしても赤ちゃん返りをするので、お母さんが両手で下の子どもを抱いているとジェラシーを感じてしまうかもしれません。そういう場合でもスリングに赤ちゃんを入れ片方の手で赤ちゃんを支え、もう片方の手で上の子どもを抱き寄せることもできると思うのです。

面で支えるおくるみの活用の提案

布団屋さんでおくるみという名前でも売っていたのを取り寄せました。布団のようなものですが、そこに赤ちゃんを乗せて包みます。やってみると結構厚みがありしんどいですが、イスに座って抱っこしている分にはとても楽です。赤ちゃんが寝てしまったらそのまま下ろせば良いので、首がすわる 3 か月頃の場合であれば、素手で抱くのが苦手なお母さんに一生懸命、白鳥の羽根の包み方を教えるより、おくるみで抱く方が良いと思います。なかなか修得できない場合でも、例えばモンテッソーリの中で薄手のお布団のようなおくるみを手作りする教室を開いたりしますが、それは下に敷く綿は薄手のクーハンが入っています。あれくらいが本当は抱きやすいのではないかと思います。それがあれば苦手なお母さんでも包めると思います。やはり素手で抱くのがぎこちない人は力が入ってしましますが、面で支えると、抱かれる方も抱く方も楽なので、誰もが楽に抱けるというところでおくるみもお勧めです。スリングまで使えなくても家にいる間は、親にも子にも心地良い、楽な横抱きを獲得するのにおくるみが使われるのならそれを提案していくことも良いと考えています。

以上が、AKAGOテキスト③を作るにあたり、考えたことです。