



ゆ

ゆっくらねんねのソングソング
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、きつと眠りに入っていけない理由があるのでしよう。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】ちょっと高めめのキーで、抑揚のある歌を静かに何度も繰り返し返して歌う【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」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びもよし、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。