

1 歳までの赤ちゃんの家庭での暮らしを具体的にサポートするための研修会 7 回分の報告

8 月 1 日、8 月 8 日

講師：大貫崇 BP&Co. 代表。Improve KYOTO 契約アスレティックトレーナー
Improve KYOTO アドバイザー



呼吸について深く考え、アメリカのメジャーリーガーのトレーニングもされていたという大貫崇さん。パフォーマンスを上げるには、「きほんの呼吸」が重要で、それは、赤ちゃんの呼吸にあると語られています。

人間が生きる上で欠かせない呼吸の重要性について第 1 回は、自分の呼吸に目を向け、呼吸のエクセサイズを体験し、第 2 回目は、第 1 回目を踏まえて、子育てと呼吸について考えました。

講座に先立ち、まずは一人ずつ自己紹介をしました。今年度初めての講座ということもあって、緊張感が漂っていましたが、一人、また一人と自己紹介が終わるにつれ、和やかな雰囲気になり、参加者の方々はリラックスした様子でした。その時、大貫さんが「話すことで息を吐き、リラックスしたのですよ」とおっしゃいました。息を吐くことでリラックスする（＝副交感神経を優位にする）ことに気づいたところから講座が始まりました。

私たちは、なんと、毎日 15000 回～20000 回も呼吸を行っているのだそうです。使うべき「呼吸筋」を適切に使っていない状態だと、つまり、呼吸をするために無理な姿勢や動きをすることが積み重なると、首や肩、腰など、身体のあちこちが痛くなってくるのだそうです。

これらの問題を解決するためには、自分の呼吸を見直すことが大事で、「きほんの呼吸」を行うことで、自律神経が整い、パフォーマンスが上がりやすい状態を作ることができるのだそうです。そこで、「きほんの呼吸」（横隔膜を上下させて吸って吐く）を行うために、まずは、自分の呼吸をチェックしてみました。

「どんな呼吸をしている？まずは観察！」

「動いている所は？」「動いていない所は？」「胸とおなかの形状は？」

そして、3つの基本呼吸エクセサイズをしました。

<アンチパラドックス呼吸> 胸とお腹に置いた手の位置を確認 両方同時に上がって、両方同時に下がる

<肋骨内旋呼吸> 出ている肋骨下部に手を置く 肋骨が呼吸とともに動くのを感じる
呼気時に肋骨が下がるのを感じる

<IAP 呼吸> ウエストを挟むように手を置く 呼気時に肋骨を下げたポジションをキープ ウエストの手を外側に押し出すように吸気

多くの人は、「息を吸えているけれど吐けていない」つまり、横隔膜が収縮して短くなった状態から抜け出せなくなっていて、うまく吐けてないことが問題で、まずは「吐く」ことの大切さに気づかされました。「世界は呼吸でよくなる」という言葉も印象的でした。

2021年10月31日(日)、11月10日(日)

講師：児玉 珠美（こだま たまみ）愛知学泉短期大学部保育学科



今回の講義は、第1回：乳幼児の発達を支えるマザリーズ、第2回：絵本の世界のタイトルの2回連続講座として行われました。2回目はZoomの通信が上手く行かず、該当者には後日に録画内容で学んで頂くことになり、お詫び申し上げます。

講座は、ゴリラと人間の頭部講座の違い、類人猿からヒトへの進化、成人と新生児の咽頭の

違いなどの基本的なことを学んだ後、マザリーズについての学びが始まりました。ここでは、マザリーズを中心に、印象に残ったことをお伝えします。

新生児のコミュニケーションは、①相互同期生（リズムを持つ音環境に同期的に反応）、②共鳴動作（動作や声を模倣するように反応）、③激発・停止サイクル交換（養育者と相互に反応し合う 対話の原型）により、生理的な欲求ではなく、相手と繋がりたいという希求性から始まっています。

生後3ヶ月までの乳児は、声を連続的に出して笑う事はできませんが、その理由としては、発声器官が未発達なこと、口腔内に十分な空洞ができていないこと、横隔膜をコントロールする神経命令系統が未発達なことによります。

マザリーズとは、乳幼児に語りかける時に自然に出てくる語りかけ方で、これが成立するのは、乳児が音楽として声を聴くことによります。マザリーズの特徴としては、声が普段よりやや高くなり、話す速度がゆっくりになり、抑揚（音の高低）が大きく付くことで、これは日本だけではなく、世界中の母性から赤ちゃんへの語りかけとして行われています。これは男性にもあり、守ってあげたい等の気持ちから出ると言われています。

ところが、自然に出てくるものであるマザリーズが、出て来なくなっているというのです。母親や若い保育者は、赤ちゃんのあやし方がわからなくなり、言葉に軟らかさがなく、投げつけるような話し方になったりしているようです。そのため、児玉先生らは「マザリーズ教室」を開催されています。

マザリーズを話すことで、乳幼児にポジティブな感情を抱かせたり、安心感を与えたりしますが、母親との絆を強化し、乳幼児の言語野を刺激し、コミュニケーション促進効果もあるようです。語りかけられることで、乳幼児は、自分の存在、自分の小さな反応が相手に影響することを感じ、自己肯定感を高めるとの研究があります。また、乳幼児だけではなく、乳幼児の誕生で、マザリーズを通じ、共同体を再生する機会を得ているとも言えます。

マザリーズの主役は乳幼児ですが、マザリーズで安心し、人の声が大好きになります。大人は乳幼児にどンドン話をしたくなり、結果、みんなが温かく繋がっていく効果があります。第2回には、マザリーズの実践として、絵本を読み、相手がどのように感じるかという学びを行いました。その際、教育効果を求めない、「面白かった？」と聞くことはできるだけしない等を注意したい旨の話がありました。その理由としては、喋らない子が感じていないとは限らない、感じる能力と説明する能力は異なることが理由です。

2021年11月7日(日)

講師：森岡 周（もりおか しゅう）畿央大学ニューロリハビリテーション研究センター



胎児期からの人間の発達総論～社会性を中心に～

今回の講義は、以下の通り進められました。

- 1, 胎児期からの神経と運動の発達
- 2, 神経系から考える感情の発達
- 3, 社会性（特に共同注意、心の理論）の発達
- 4, 自己制御能力の発達

まずは森岡先生のざっくりばらんな自己紹介から始まりました。

これらの中から、主に、子育てかかわることで印象に残ったことをお伝えします。

1、子どもの中枢神経の発達は、胎児～2歳にかけては、まず①感覚、運動が発達し、②記憶・言語・体のイメージ③思考・意思決定・判断順に、発達していきます。言語機能は、感覚、運動機能と共に発達するので、子どもがじかにさわり、動くこと、五感からのフィードバックが得られることが、必要なのです。

2、赤ちゃんはまず生物学的欲求から泣き、感情の発達に伴い心理的欲求から泣くようになります。情動（無意識レベル）は、興奮の後、快不快に枝分かれし、不快は怒り、嫌悪、恐怖といった感情（意識レベル）に分化、発達していきます。

1歳頃までは、扁桃体が発達していく時期なので、幼児がかんしゃくをおこして泣いても、大人は許容していくことがよいのです。乳幼児にとっては、さわって貰ったり、豊富な人とのコミュニケーションが、感情を司る脳を守るために大事で、そのことが他人の感情をよみとれることにつながります。社会的なルールなどを示し、抑制や制御を与えるのは、大脳皮質が発達していく3歳頃からになります。

3、乳児と母親「私とあなた」といった二項関係が築かれるのは、3～6カ月頃で、それには「見る・見られる」といったアイコンタクトによる関わりが重要になります。12カ月頃には、自ら指さし離れたところの物を相手に示すことができるようになり、幼児が指さしたことに母親が答える共同注意（三項関係）は、認知発達の基盤です。

「心の理論」とは、相手の心に気づき、社会的かつ適切な行動をとるための発達基盤（理論）のことで、4、5歳頃、感覚、運動能力、社会性が発達していく中で、次第に理解できるよ

うになってきます。

4、衝動性、攻撃性を抑制する（報酬価値を判断する）脳は、前頭前野にあるのですが、ここの発達には長期にわたります。児童期に限らず青年期も自己抑制能力（実行機能）が高い子どもは学業成績も高い傾向があります。児童期に自己抑制能力が高い子の特徴としては、身体を動かす活動が多い、野菜をよく食べるという傾向があるようで、20、30分程度の程度の運動が自己制御能力を高めます。

2021年12月19日（日）、2022年1月9日（日）

講師：岸 浩児（きし こうじ） イプラスジム千里丘代表、一般社団法人メンタルウェルネストレーニング協会 ビジョントレーニング推進委員会 委員長、脳力開発トレーナー



本来は8月9日に予定されていた講座ですが、コロナ蔓延のため延期し、感染が一時的に収まった年末年始にスケジュール調整していただき、開催されました。

岸先生は大阪のおっちゃんみたいな語り口で、いまの子育て環境全体も見渡しながらかお話を進め、1回目は「ビジョントレーニング編」として「目の動きを感じる」、2回目は「発達・発育編」として「赤ちゃんや子どもの土台作り」をテーマに、ワークを交えながら、乳幼児期の土台作りが如何に発達の過程で大切であるかをじっくり伺いました。

まず、自分で考え動くことが少なくなってきた現代に様々な弊害がからだに現れてきている状況について言及し、子どもの発達に必要なことは昔も今も変わっておらず、発達の過程で必要な時期に必要な動きや刺激を知ることによって自分の限界を知るが、社会や環境が変わってきた今日では、それができていないから躓きの原因になっていると指摘されます。

人が得る情報の87パーセントが視覚による情報にもかかわらず、ほとんどクアされていないのが実情です。視覚というのは体と共に培っていくもので、経験することで身につけるのだそうです。「見る」だけでなく「見て理解すること」ためには、眼の3つの機能である①感覚機能、②運動機能、③情報処理機能の3つの要素がバランスよく機能することが重要です。

学習や運動能力につまづきがある子どもの中には、実際には知的に問題がないにもかかわらず、ちゃんと正確に見れていないことがつまづきの原因になっていることがあり、視覚のトレーニングをすることで、つまづきを改善する方法を実践してきました。

この回では参加者全員が自分の眼の今の状態を知り、眼を動かせるトレーニングを実際に体験しました。

2回目は子どもの発達・発育と視覚がどのように関連するのかを知り、困っている子どもに対してどのような支援ができるかを考えました。

前回学んだ通り、眼は情報の入力装置なので、眼を動かせることは脳を活性化させます。ビジョントレーニングはつまりは脳のトレーニングだということです。

外部からの情報を整理し正しくまとめる感覚統合がうまくできていない原因には、原始反射の残存が考えられます。原始反射が残っていると、必要情報の取捨選択ができないために環境の変化に適応しにくく成長を妨げると知りました。困っている子どもの多くに原始反射が残存している原因として、子育て環境の変化があります。寝返り、四つ這い、立つ・歩くといった動作の基本を培う1歳半頃までの時期に、その時々に必要な刺激を十分体験することがいかに大切かということです。

繰り返し説明された「からだを使うためには脳を働かせ思考を繰り返しながら、知恵を獲得する。子どもの潜在的な欲求により内発的に起こる必要な刺激、一見意味のないような動きこそ、発達の過程で重要な行動だと言えるのです。」

子どもが小さな成功体験を繰り返しながら、経験値を高め、発達していくために、支援者は危うさも伴う経験の場を提供し、サポートしていくことが大切です。

視覚の発達に影響を及ぼす原始反射について詳しく知り、それが発達にどのように影響するのかを教えていただき、支援者として足りない刺激を取り入れる遊びのアイデアをたくさん教えていただきました。