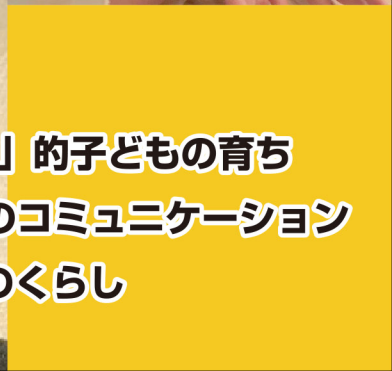


子育ての文化研究所

AKAGO 3

昔から伝えられてきた先人の知恵と
今の子育てにマッチする新たな情報をセレクトしてお伝えします



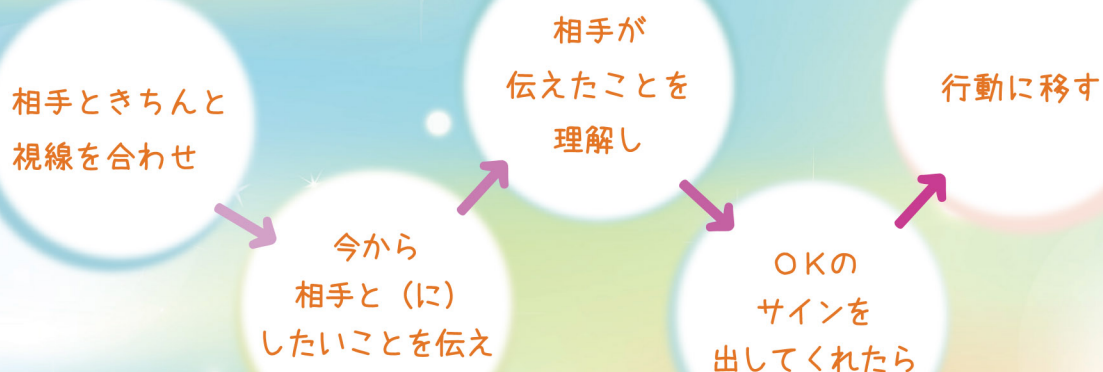
特集1 「AKAGO」 的子どもの育ち

特集2 赤ちゃんとのコミュニケーション

特集3 赤ちゃんとの暮らし

目の前にいる「相手」を大切にしたいと思った時、 気持ちが伝わるポイント

順序編



「自分のことを大切に思ってくれている」と感じるはず。
手順とところがけを大切にしたい。

ところがけ編

やさしい声で
語りかける

自分自身の
緊張をほぐし、
穏やかな気持ちで

気持ちが落ち着く
適度な速度で
かかわる

ふわっとした
手でやさしく
触れる

相手とは、赤ちゃんだけではなく、命あるすべてに通じると思います。
子育ての文化研究所からお伝えすることはすべて、
この手順とところがけをベースに考えています。

CONTENTS



赤ちゃんとの関係をつくる 基本の“き”

赤ちゃんは意志を持った一人の人間です

P4

『安心感の輪』ってなあに？

P6



「AKAGO」的子どもの育ち

～大切にしたいこと～

赤ちゃんが自分で獲得するまでは、適切なサポートが必要

P8

赤ちゃんが自分で獲得できるまで、しっかり待とう

P10

赤ちゃんが自分で獲得した能力を信じて、サポートを「引き算」しよう

P11

赤ちゃんのして欲しいことがわからない時は、赤ちゃんの気持ちになってみよう

P12

赤ちゃんのサポートグッズ、本当に必要か、慎重に考えよう

P13

赤ちゃんの「～したい！」を見守ることが大切

家庭に一冊、信頼できる育児書を

子育てには正解も失敗もない

P14

～口からはじまる赤ちゃんの世界～

口はすごい！

P15

からだところを育てる授乳

P16

口の発達と離乳食

P18

食べる意欲が食べる力に

P20



赤ちゃんとのコミュニケーション

生まれたその日からコミュニケーション

P22

わらべうたでコミュニケーション

P23

絵本でコミュニケーション

P28

遊びでコミュニケーション

P29



赤ちゃんとのくらし

スマホを赤ちゃんに見せてはいけないの？

P30

つながりの中で、豊かな子育てを

P34

少し、“すること”を減らしてみませんか

P36

おわりに

P38



赤ちゃんとの関係をつくる 基本の「き」

赤ちゃんは生まれたときから 意志を持った一人の人間です。

赤ちゃんの人権を尊重することは、とても大切です。

赤ちゃんは生まれた日から、自分の力を発揮して生きています。

勿論、赤ちゃんは、おっぱいを飲む・衣服を着る・眠ることさえ、大人の援助なしにはできません。当然、生命を維持することは大人の援助あってこそと言えるでしょう。

けれども、赤ちゃんは自分の意志を、声・まなざし・表情・手・からだ全体をつかって表現しています。赤ちゃんの行動を丁寧に見ると、生まれた日から、“意志を持った一人の人間である”と気づくことができるでしょう。

こんな小さい頃から、意志を尊重すべきだなんて・・・と思われるかもしれませんが、赤ちゃんの人権を意識しながら育てると、赤ちゃんの気持ちがよくわかるようになります。



生まれた日から、赤ちゃんとは視線をあわせ、お話をしてみましょう。20～30センチくらいの距離で見つめ合えるようにします。すると、お腹にいた頃に聞いていた声が、自分に向けて話しかけていることに赤ちゃんは気付くはずです。この時、生まれてすぐの赤ちゃんは「快」を感じています。（赤ちゃんは、快・不快の気持ちを生まれた時から持っています。）

「授乳」という言葉の持つ意味から、おっぱいやミルクを飲む行為は、“母⇒子”への一方通行のように捉えてしまいがちですが、そうではありません。ママの顔をみて「おいしいよ!」と、しっかり飲んでいるのは、意志を持った赤ちゃんなのです。

ママがイライラしていたり、他の用事をしながら授乳したりすると、赤ちゃんは乳首を離したり、噛んだりしますね。あれは、「ちゃんと見ていてね」という気持ちの表れかもしれませんね。





離乳食を泣いて嫌がる時、ベェ〜と吐き出す時、赤ちゃんは、自分のできる方法で「嫌だ」という気持ちを伝えているのです。

何が嫌なのか、その理由を推測してみると、嫌がっていることへの解決の糸口が見つかるかもしれません。

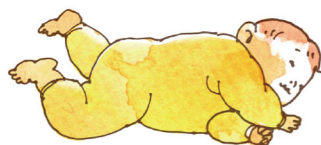


“抱き方を変えたら赤ちゃんが泣きやんだ”という経験を持つママは多いはずです。抱いている大人には分からないけれど、赤ちゃんは伝えたいことがあって泣いていたのかもしれません。「居心地が悪いよ、ウェ〜ン」「なんだか、ずり落ちそうで気持ち悪いよ」と、自分にとって都合の悪い場面で、「泣く」という手段を使って、伝えているのです。

抱っこしたときに、赤ちゃんが見ているもの、関心をむけているものを一緒に見てみましょう。何をしたときに喜んだり笑ったりするのか、赤ちゃんの立場で考えると、その理由が見えてくるかもしれません。

赤ちゃんは自分の力を発揮して、いろんな動きを獲得します。ひとつひとつの動きを丁寧に積み重ねて、次の動きを獲得しているのです。赤ちゃんは自分の手をみつめたり、お口の中に自分の手を全部入れたりして、一つ一つの身体の部位を発見したり確認したり、日々、新たなことに挑戦していきます。何も出来ないのではなく、赤ちゃんはがんばっているのです。

**そんな赤ちゃんに向け、
みんなの愛をいっぱい注ぎ、
赤ちゃんの育ちを応援しましょう。**



赤ちゃんの行動を分析！『安心感の輪』ってなあに？



赤ちゃんの気持ちを知る手がかりの一つとして、『安心感の輪』を知っておくと、赤ちゃんとお母さんの気持ちが楽になるかもしれません。

赤ちゃんは、安心してるとき（気持ちが満たされているとき）、外の世界に好奇心を持ち、探索を始めます。そして不安を感じたとき、大切な人（ママ）のところに帰ってきます。この行動が、赤ちゃんの心の根っこを支える安心感を大きく育てます。この『安心感の輪』は、赤ちゃんだけでなく、子どもも大人もみんなが持っている「輪」なのです。

赤ちゃんの動きを観察すれば、何か新たな発見があるかも！

赤ちゃんにとって一番身近で大切な人（ママ）

大切な人（ママ）の存在に支えられて、赤ちゃんは心の根っこ＝安心感を育んでいきます。赤ちゃんは、安心感の輪の中でママに寄り添ってもらうことで、自分の気持ちとの向き合い方を学んでいきます。

“寄り添う”って？

赤ちゃんの気持ちをいっしょに感じようとする。赤ちゃんの感じていることを想像し、ママが赤ちゃんに言葉で伝えること（代弁すること）、赤ちゃんの気持ちの変化に付き合うこと。



まちがっていても、大丈夫

寄り添いはいつもぴったり！というわけにはいきません。ママが赤ちゃんの気持ちに、おおよそ3割くらい寄り添うことができていると、それで十分『ほどよい』といわれているのです。

赤ちゃんはどんな気持ちをママに向けているのかな？
まずは想像してみましょう。

注：ここでは、「赤ちゃんにとって一番身近で大切な人＝ママ」としていますが、その存在は、ママに限定されたものではありません。パパ、おじいちゃん、おばあちゃん・・・、他にも赤ちゃんにとって身近で大切な大人の存在が、赤ちゃんの安心感の輪を支えます。赤ちゃんの成長とともに、安心感の輪も豊かに変化し、広がっていくといいですね。

大切な人に見守ってもらっていることで赤ちゃんは安心感で満たされます。この安心感に支えられて、赤ちゃんは探索を始めます。

見て、見て、
ボク、すごく
楽しいよ！



いろんなことを
するから見ていてね



ママにくっつきたいから
待っていてほしい・・・

うえーん！



困ったとき・怖いとき・うれしいとき・さみしくなったとき・おなかが減ったとき……。大切な人にくっついて安心したいから、ママのところに戻ります。

心の根っこは、ずっと根付き続けます



赤ちゃんは輪を一周するごとに安心感を高め、心の根っこを育んでいきます。輪の大きさも、ママから離れたたり戻ってきたりするスピードも、一人ひとり違います。そして、子どもがいくつになっても（大人になっても！）、この輪が心の根っことして存在し続けます。なんだか、ふしぎですね。



『AKAGO』的子どもの育ち

～大切にしたいこと～

赤ちゃんは、最初の1年で、本当にたくさんのことを学び、獲得していきます。

その大切な時期に、そばにいる大人がサポートできるのは、どんなこと？

からだの動きに着目し、応援できることを考えてみました。

大切にしたいこと①

赤ちゃんが自分で獲得するまでは、適切なサポートが必要

ここでは、首がすわるまでの赤ちゃんを例にして、お伝えします。

おなかの中にいる赤ちゃんは、羊水につつまれて暮らしています。おなかの中で、指しゃぶりをしたり、足で蹴ったり、手でパンチをしたり、赤ちゃんはいろんなことをしています。

しかし、おなかの中から出てくると、重力があり、首すら左右に動かすことが出来ない状態なのです。首を左右に動かしたり、しっかり授乳をしたり、重い頭を持ち上げたりしながら、日々の努力を積み重ね、赤ちゃんは、「首すわり」を獲得していきます。

日本語では「首すわり」、英語では、「ヘッドコントロール」と言いますが、これは、自分の意思で重い頭を自由に動かせるようになった状態を表しています。

うつぶせにした時、首をあげてキョロキョロと周りを見たり、縦抱きに抱っこをした時に、キョロキョロと首を動かして周りを見る動作ができれば、首がしっかりすわったといえるでしょう。

それまでの間は、頭の重さが首に負担をかけないようにしっかりとサポートすることが大切です。

【実際に赤ちゃんの頭の重さを計ってみましょう】

赤ちゃんの頭は、どのくらい重いのでしょうか？

新生児の頭の重さは体重の30%とも、1/3とも言われています。

実際に、赤ちゃんの頭の重さを測ってみましょう。

調理用のキッチンスケールがあれば、おおその重さを測ることができます。

体重が3キロなのに、
頭が1.3キロなんて！



Work1

あなたの赤ちゃんの頭の重さを測り（正確には計れませんが）
体重に対する割合を出します。その割合を掛けて、自分の
体重なら、自分の頭がおよそ何kgになるかをイメージして
みましょう。

体重 × 割合 = 頭の重さ

およそ

Kg

<赤ちゃんはどんな動作を積み重ねているのかな？>

生後まもなくは、左右どちらかに顔を向けていることがほとんどです。

それは、頭が重いからです。

左右に首を動かしていると、少し力がついてきて、中央の位置で頭をキープできるようになってきます。この動作を頻繁に行っている時は、後頭部の毛が薄くなることがあります。自由に動かせない間は、左右平均に頭を動かせるように周りの大人がサポートしましょう。

赤ちゃんは授乳の時、口や顎、首回りのいろいろな筋肉をフル活用しています。

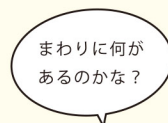
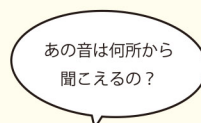
哺乳瓶を使う場合は、母乳の飲み方に近い乳首をチョイスしてくださいね。

(自分の指を5分ほど吸い続けてみると、赤ちゃんの努力を感じることができます。)

うつぶせをすると、頭を持ち上げようとしますね。

持ち上げないと、何も周りが見えないので、赤ちゃんは必死で頭を上げようとします。

この動きは、首だけではなく背筋も腹筋も同時に鍛え、はいはいや、立つために大切なトレーニングの時間でもあるので、大人がしっかり見ている状態で、積極的にうつぶせを体験させてあげましょう。赤ちゃんが、がんばって頭を上げている時は、応援してください。



【首がすわるまでの赤ちゃんの抱っこで気をつけたいポイント】

抱き上げる時に首ではなく、頭の重さを手のひらで支えましょう。

頭の重さをサポートできていないと、赤ちゃんのからだに負担をかけてしまいます。



頭全体を手のひらで包むように抱き上げましょう。首だけのサポートではまだこの時期は不安定です。

首がすわる迄の赤ちゃんを抱く時は、必ず頭の重さを受け止めましょう。抱っこひもに入れた時も同じです。よく首が後ろにがくんとそった状態の赤ちゃんを見かけます。頭が後ろに倒れないように抱っこひもでサポートできる製品はありますが、頭の重さが首にかかるのを受け止める機能は全くありません。



ひじの内側で
頭の重さを
受けとめる



手のひらで
頭の重さを
受けとめる



手のひらと肩で
頭の重さを
受けとめる

大切にしたいこと②

赤ちゃんが自分で獲得できるまで、しっかり待とう

ここでは、首がすわった赤ちゃんを例にお伝えしましょう。

うつぶせを繰り返している間に、赤ちゃんは首のすわりだけではなく、背筋も、腹筋もトレーニングしています。

手のひらでしっかり地面を押し、胸から上を持ち上げられるようになった赤ちゃん。

顔を持ち上げた先に興味がある物を見つけたら、「あれに触ってみたいな」と、気持ちが動くでしょう。

心が動いたら、「どうしたら、あれに触れるかな？」と脳を使って考え、自分が持っている身体のかかを動かして、試してみます。自分で工夫をして獲得したことは、赤ちゃんの自己効力感を育てます。「自分で獲得した」喜びを感じられる環境づくりと応援についての、いくつかの提案です。



赤ちゃんが顔を持ち上げた先に、触ってもいい、興味を持ちそうなものを用意する。
(おもちゃや日用品○ 触ると危ないもの× 喉に詰める可能性があるサイズのもの×)



赤ちゃんが動きやすい服装。特に股関節をしっかり動かすことができるもの。
よほど寒くない限り、赤ちゃんが足の親指や親指の付け根あたりで地面が蹴れるように、裸足になりましょう。



ずりばいを始める頃の赤ちゃんにとっては、天然の木の床や畳が最適な環境です。赤ちゃんが地面を蹴った時、滑りやすい素材（床の上に薄いラグを敷いている・ツルツル滑りやすい床素材）や、滑りにくい素材（ビニール素材のプレイマット等）の場合は、置き畳を置くのも良い方法です。2畳分あれば、はいはいの練習が十分できるでしょう。（ホームセンターなどでは1畳分3000円程度で購入できます。）

赤ちゃんの心が動き、脳を使って考え、身体を動かそうとした時、出来たことを一緒に喜び、応援すると、赤ちゃんは、次々にいろんなものを発見して、チャレンジしていくでしょう。

このような一連の動きが、「赤ちゃんは自然に育つ」と言われる所以でしょう。



見たものに手が届く。すると、触ってみたいくなる。
ずりばいは、全身のトレーニング。



口は、脳にたくさんの刺激を送るセンサー。
片手で物を持っている時は、両足と片手の3点でバランスがとれているということ。



座位が安定すると、両手を使って遊ぶことができ、空間認識もすすむ。



立つということは、少ない設置面積でバランスを取ること。
そのうえ、身体をひねることができたら、かなりバランス力がアップする。

大切にしたいこと③

赤ちゃんが自分で獲得した能力を信じて、サポートを「引き算」しよう

最近気になるのは、形が決まっているがっちりした抱っこひもに入っている赤ちゃんです。

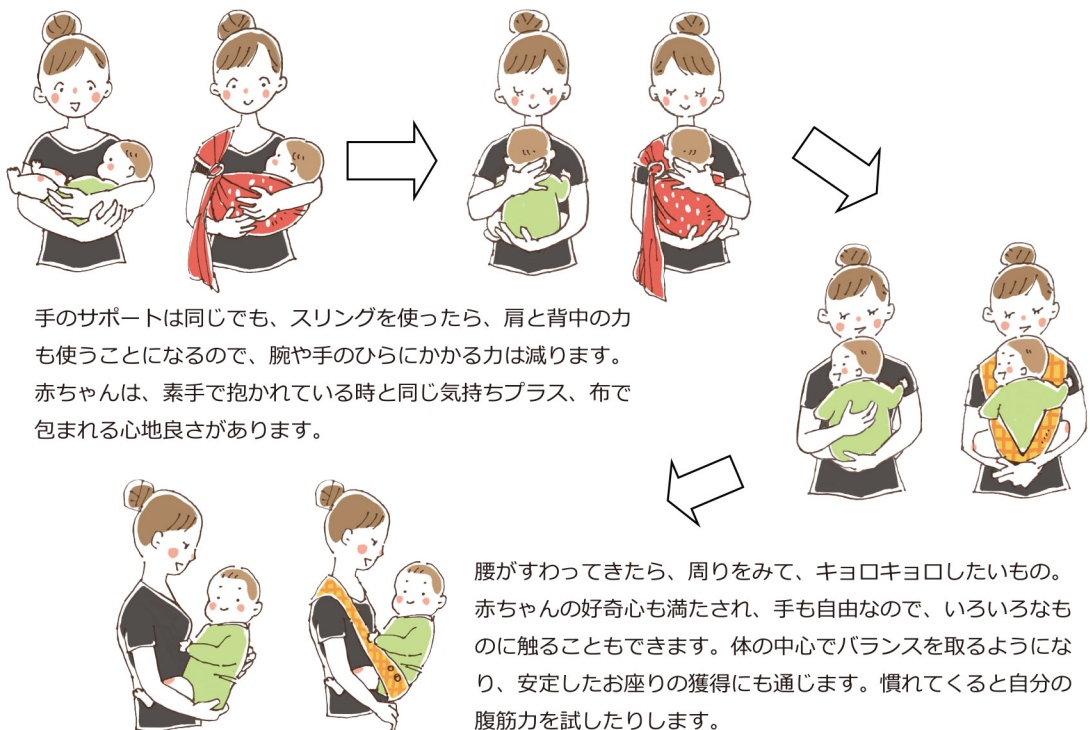
赤ちゃんは抱っこが大好きですから、抱っこひもを使うことにより、たくさん抱っこをしてもらえると喜ぶでしょう。

でも、首がすわったのに首のサポートがある、腰がすわったのに腰のサポートがある、そんな抱っこひもに入っていると、赤ちゃんは自分自身の背筋や腹筋や、太ももの内側でしがみつく力を使う必要がありません。それでは、いろんな体の動きを獲得する時期なのに、もったいないですね。

だからといって、毎日の子育てで、素手で抱っこやおんぶをし続けるのも大変です。

そこで、今回提案したいのは、サポートの「引き算」という考え方です。

下の絵を見てみてください。



首や腰がすわるまでは、赤ちゃんをやさしく包む布のようなものを使い、腰がすわってから、おしりにかかる体重を支える程度の抱っこひもを使うなど、「今、支えが必要な部分だけ支える」という発想をすると、赤ちゃん自身が持つ力を発揮し、伸ばすことができ、結果、親の負担も減ります。こんな風に、成長に合わせて抱っこひもを適宜活用すると、抱っこをしながらでも、歩行を獲得するまでに必要な身体感覚を、いろいろ伸ばすことができます。

赤ちゃんの姿勢が不安定になった時にすぐさまサポートできるよう片手を空けておきます。手が空けられる状態のときは、いろいろチャレンジしてみましょう。(両手が塞がっている時は、無理しないでください)

大切にしたいこと④

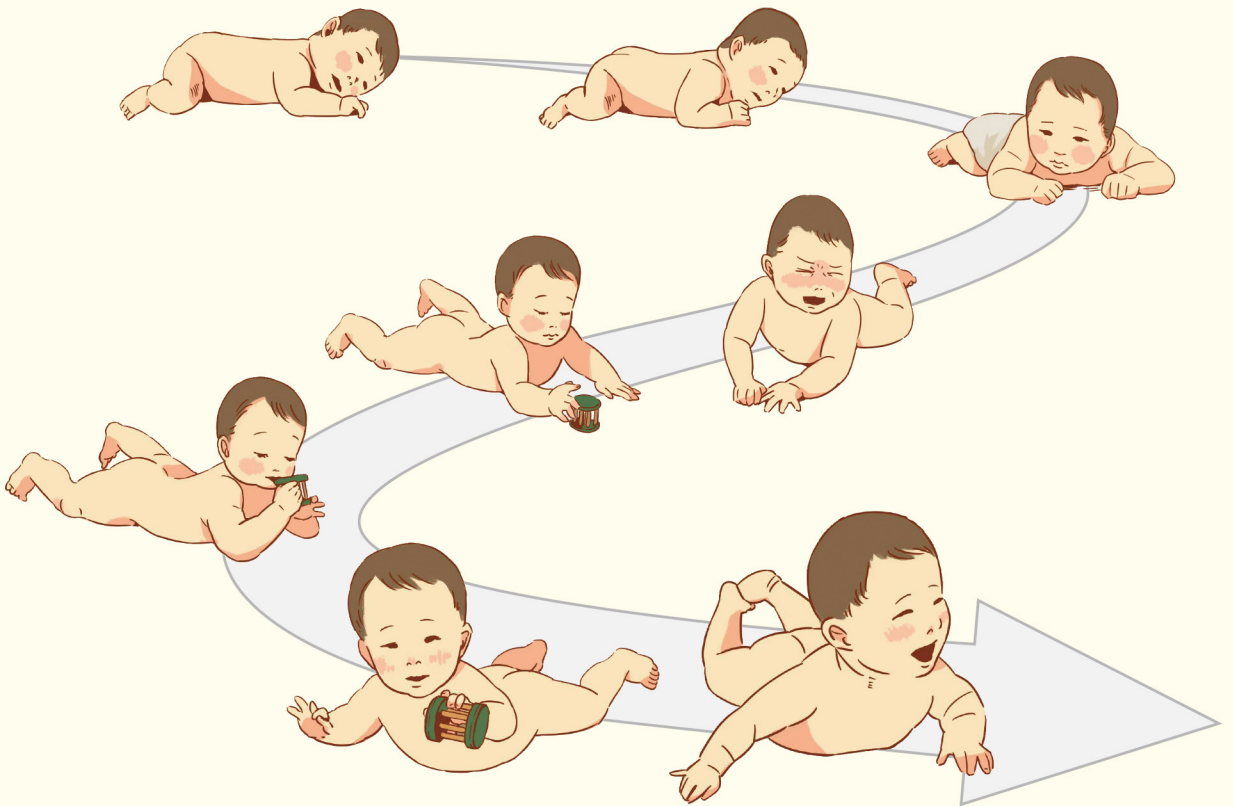
赤ちゃんのして欲しいことがわからない時は、 赤ちゃんの気持ちになってみよう

子育てで困るのは、赤ちゃんが「〇〇してほしい」「〇〇が嫌だ」と、自分の気持ちを言葉で伝えてくれないことです。

でも、赤ちゃんと同じ姿勢になって、「赤ちゃんが見ている景色はこんなのかな?」「床で寝転んでいる時の肌の感覚ってこんな感じ?」など実際に体験してみると、少し赤ちゃんの気持ちを感じることが出来るそうです。

首がすわるまでの赤ちゃんの体験をする時は、自分の体重の1/3程度の石が頭上に乗っているイメージでトライしてみましょう。

感じることに答えはありません。あなた自身の気持ちを確認するだけで十分です。



どの赤ちゃんから、頭をコントロールできるようになったと感じましたか?

生まれてすぐのうつぶせは、顔を真っ直ぐに下ろすと息が出来ないので、左右どちらかに傾きます。

でも、ママやパパの声が反対側から聞こえてきたら、頑張って頭を持ち上げるかも・・・。

見たい・聞きたい・触れてみたいという気持ちが、赤ちゃんの身体を動かしている原動力です。

大切にしたいこと⑤

赤ちゃんのサポートグッズ 本当に必要か、慎重に考えよう

世の中には、数え切れないほどの育児グッズがあふれています。中でも、核家族が当たり前になってからは、赤ちゃんが勝手に動き回らないためのサポートグッズがたくさん登場しました。

たとえば「歩行器」、現在では使われなくなりましたが、昭和の時代には流行っていました。

どうして、使われなくなったのでしょうか。

本来、赤ちゃんは自分の経験を積み重ねて、二足で立つための絶妙なバランスを自分で見つけ、やっと歩行を獲得するのです。もし、自分で獲得する前に、道具を使って歩く経験をする、バランス感覚を身につける経験を繰り返すことなく歩行に至ってしまいます。その結果、良質な歩行を獲得することが出来ません。そのために、赤ちゃんに相応しい道具とはならなかったのです。そんな経緯のある歩行器ですが、その考え方が浸透したのは、発売から数十年も経ってからのことでした。

しかし今も、お座りができる前段階で座った姿勢が保てる椅子や、しがみつかなくても抱っこしてもらえら抱っこひもなど、多種多様なサポートグッズが販売されています。これらの歴史が浅い育児用品は、使用したことでの人体への影響が検証されていません。

日々生活をしていると、赤ちゃんの動きを制限したり、道具でサポートしたりするシーンは実際にあります。このような道具は便利ですが、その反面、本来、いろいろな動きを通して獲得する能力を、獲得できないまま、次のステージに移っていく可能性を含んでいることを考慮し、最小限の利用に留めておくことが大事でしょう。

大切にしたいこと⑥

赤ちゃんの「～したい！」を見守ることが大切

～いろんなことを経験しながら力をつけていく赤ちゃん～

「昨日出来なかったことが、今日は出来ている」というほど、赤ちゃんの成長は目まぐるしいものがあります。

大切な赤ちゃんですから、怪我もなく、病気もせず、元気に育ってほしいと誰もが思います。けれども、「守り」が多すぎると、赤ちゃんが生きていく上で必要な「経験」を奪ってしまうことにもなります。水の事故・交通事故・落下・窒息・やけどなど、命を落とす危険性を伴う傷害は、皆が避けるべきだと一致するのですが、出来れば避けたいことと、経験として必要なこととの線引きはなかなか難しいものです。

はいはいを始めたなら頭をぶつけたり、歩き出したら転んだりするでしょう。子育ての最終的な目標として、自分の力で生きていくことを目指すなら、子ども自身が何を危ないかを認識し、自分で避けられる力を持つことが必要になります。しかし、守ってばかりではその力つきません。ある程度のアクシデントは許容範囲に入れながらも、赤ちゃんの「～したい！」を見守ることが、子育てには必要でしょう。

それぞれの許容範囲は違います。一度、家族間で話し合ってみましょう。

大切にしたいこと⑦

家庭に一冊、信頼できる育児書を

昨今、ネット検索が当たり前になりました。ネットで検索をすると、世界中の情報、学者からの情報もあれば、誰が発信者なのかわからない口コミサイトもあります。特に「まとめサイト」は、情報がまとまっていて便利なのですが、最終的には何かを販売することが目的だというサイトもたくさんあります。育児雑誌も、スポンサーがあつてこそ成り立っているものがほとんどでしょう。ネット検索は、ピンポイントの情報を必要以上に深めてしまう可能性や、自分の好む回答へ進んでいくことも多くなりがちです。

それに比べ育児書は、著者が明確に紹介され、出版社の人たちが責任を持って作製したもので、ネット検索よりも安心できます。また、知りたい内容を調べる際に、ページをめくっている間に、子どもの月齢の前後のことが目に入り、その時点で、知りたいこと以外の情報も紙面から感じ取ることになります。

子育ての正解は一つではなく、育児書についても、時代によって内容が変化しているものもあり、どの育児書が良いとは一概には言えません。

それでも育児書は、家族みんなが同じ情報を目にするのができ、広い視野で俯瞰的・包括的に知識を得ることができます。ぜひ、家庭に一冊、育児書を常備することをおすすめします。

もちろん、人からのアドバイスは、もっと大切です。いろいろな情報手段を持つておくといいですね。

大切にしたいこと⑧

子育てには正解も失敗もない

大人同士なら、自分と他人の睡眠時間の違い、食事の好みや量、排尿排便の回数、してもらってうれしいことが違うことを、当然のこととして理解出来ます。しかし、初めての子育てで必死な時、ましてや、それまでに赤ちゃんに接したことがなかったら、赤ちゃん一人一人違うことが認められなくなるのかもしれない。

人はそれぞれ違いますから、当然のことながら、子育てに「正解」や「失敗」はありません。

その一方で、「上手くいった」「上手くいかない」ということはあるでしょう。

上手くいった例を考えてみると、赤ちゃんが「目の前にあるものに興味をもち、それに触れてみたい」と思った時に、「この時期は、ちょうど手のひらで握れるもので、口に入れても安全なものがいい」という情報がかみあうと、赤ちゃんが喜んでいてのを見て、「上手くいった」と感じるのでしょう。もしも「手でさわったり、なめたりすると雑菌が心配」という情報が過剰に入ると、赤ちゃんが自分の五感を使いながら物を認識していく過程を経験することが少なくなり、手で触れることが苦手な子になる可能性もあります。

セレクトした情報が違うなと思った場合は、やり直せばいいのです。赤ちゃんはリセット力も高く、すぐに新しいことを獲得します。

赤ちゃん適切な関わりが出来るほうが良いと思うからこそ、子育ての知恵は伝承されてきました。まわりの人の力も借りながら、あなたと赤ちゃんの「ちょうどいいくらい」を見つけてください。

～口から広がる赤ちゃんの世界～

胎児がおなかの中で指を吸っている写真を見たことがあるかもしれませんね。

人間で最初に発達する感覚器が口、その次に発達するのが手です。特に口は赤ちゃんの発達にとっても大きな役割を果たしています。赤ちゃんの指しゃぶりを困った癖だと思ったり、いろんな物を口に入れることが汚いと思うことがあるかもしれませんが。けれども、乳児期のこの行動は赤ちゃんの発達にとって、なくてはならないものです。

口はすごい！

妊娠中から口を使って、お腹の中で予行練習

妊娠 12 週頃になると、口の近くまで手をもっていく動きがさかんにみられます。4 か月の終わり頃には指しゃぶりも始まります。その他、子宮の中で動いている間に偶然口に触れたものをなめたりするそうです。おなかの中の指しゃぶりは、おっぱいを飲む練習だと言われています。

おっぱいを飲む時、赤ちゃんはお母さんのおっぱいを探り当て、乳首に吸い付きますね。胎内で培った練習が吸啜反射という形で、生後すぐに表れるのです。

口と手を使ってなめて物の形を覚える

生まれてからはどうでしょう？

胎内で活発に動いていた赤ちゃん、生まれてすぐは重力に抗して身体を自由に操ることができません。偶然、手が口にふれたときをきっかけに、指しゃぶりを始めます。最初は偶然に手や指をなめているだけですが、自由に動かせるようになる頃には手をかざして（ハンドリガードといいます）自分の手をなめ、今度は意識的にいろんな物をなめていくようになります。口で物の形を確かめ、学習していくのですね。そうして、口と手の動きがつながっていきます。脳の中ですごいネットワークができていくのですよ。

指しゃぶりは食べるための大事な準備

また、指しゃぶりは離乳食に向けた練習だとも言われています。指しゃぶりで、指を 1 本入れたり、2 本入れたり、手全部を入れたりして、口の中に固形物が入ることに慣れる自主トレをしているのです。こうして、感覚が敏感な口に食べ物が入ってきても、拒否反応が起こらないようになっていきます。

おしゃべりにも大切な口

さらに、指しゃぶりや口の中に物を入れる遊びは、舌の動きの練習でもあります。おしゃべりをするときの、発音のトレーニングにもなっているんですよ。

指しゃぶりや物をなめることが赤ちゃんにとってとても大切だということがわかっていただけたでしょう。不潔にならないように、また、危ないものを口に入れないように気をつけて、赤ちゃんのお口のトレーニングを応援してあげてください。

からだところを育てる授乳

授乳は、赤ちゃんのからだを育てるだけでなく、親子がふれあう大切な時間なので赤ちゃんのころも育てます。それぞれの親子にとってよりよい時間になるように、ポイントをいくつか紹介します。

母乳は何からできているの？



ママは、自分のからだど、赤ちゃんのからだを育てるお乳のことを考えて、血液の流れがよくなるようなバランスのよい食事をしましょうね。

ママの血液から
できていること
知ってました？

Point 母乳で育てるためのポイント

母乳がでるためには、赤ちゃんの吸う刺激が必須です！

赤ちゃんが上手に飲んで、乳腺が空になるとホルモンが分泌され、母乳を作るよう脳に指令がいき、あらたに母乳が作られます。

母乳は消化吸収がよいので、時間間隔や量をあまり気にすることなく、赤ちゃんが求めたら授乳しましょう。

おっぱいを上手に吸うには、舌やあごの複雑な動きが必要なので、赤ちゃんも、最初は吸う力が弱かったり、吸い方が下手だったり、スムーズにいかないこともあります。だんだん上手になってきます。

何か気になる時は、ママのおっぱいの出がよくないとか、痛いとか、赤ちゃんが上手に飲めないなど、いろんな理由があるので、自分だけで悩まず早めに助産師さんや産院に相談しましょう。



ミルクって何からできているの？

均一な味と安定した成分バランスで作られています。乳アレルギー対応のミルクもあります。

メーカーによって多少味などに違いがあるので、赤ちゃんの好みや体質など子どもにあわせて選びましょう。

牛の血液から
できている
牛乳がベースです。

Point ミルクで育てるためのポイント

赤ちゃんの顔や様子を見ながらの授乳が大切！

母乳よりは、消化吸収に時間がかかるので、時間間隔、哺乳量は、ミルクの説明書にそって飲ませましょう。ただ、赤ちゃん一人一人、体質や体調も違うので、赤ちゃんの様子を見ながら飲ませることが大切です。

口に少し力を加えただけでミルクがでる乳首では、前後にスライドさせる舌の動かし方になるのです。母乳を飲む際の複雑な舌の動きに近い哺乳瓶の乳首で飲ませることで、あごや飲み込む力を育てましょう。

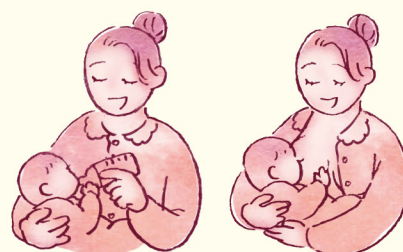
母乳でもミルクでも、
授乳は、赤ちゃんと
ママとのふれあいタイム

ふれあいの積み重ねが、
赤ちゃんのこころの
土台をつくります。

大人も、親しい人とおいしいものを食べておしゃべりしている時間は幸せですね。

赤ちゃんだって同じ、赤ちゃんの食事時間を楽しいものにしていきましょう。

赤ちゃんの顔や目を見ながら
「おいしいね」
「しっかり飲めてるね」など、
語りかけてみましょう。



本当におなか一杯になったら

「プチン」と口を離したりするので、

「おなかいっぱいになった？」と声をかけたりしましょう。授乳の間も会話ができるといいですね。

嚙んで飲み込む力につながる授乳

授乳の際の舌、あごの動きによって、口まわりの筋肉だけでなく、背中や全身の筋肉まで鍛えていきます。それによって首のすわりを促し、物を口に入れ、嚙んで飲み込む力も培われます。赤ちゃんがどんな飲み方をしているかをよく観察してみましょう。

母乳の場合

口を大きくあけ、乳輪部まで深くくわえ、
赤ちゃんの上下の唇がアヒルのようにめくれている、
舌が波打つように動き、あごも動いていますか？
ほっぺたにへこみがありますか？

母乳は乳輪を押されることで出るので、くわえ方が浅いと、
あまりでないのです。



良くくわえ方の例



浅くくわえ方の例

ミルクの場合

哺乳瓶の乳首の幅が広く、大きく口をあけて吸いつけるものが
お勧め。哺乳瓶の乳首を深くくわえていることも大切です。



授乳はいつまで？

卒乳の目安がいつ頃かは決まっているわけではないのです。WHO（世界保健機関）のガイドラインでは2歳までとなっていたり、日本でも昔は立って飲める時期まで飲ませて自然に離れることも多かったのです。

卒乳をすすめたい場合は、ママや赤ちゃんの体調のいい時期に、家族とも相談してサポートしてもらえる状態でのぞみましょう。

卒乳をいそがなくてもいい場合は、昼間の授乳回数を徐々に減らしたり、おっぱいに代わるもの、ママの抱きしめや十分な外遊びなどを与えながら、赤ちゃんの様子を見つつ、その親子にとって最適な時期を探してみてもいいでしょう。

口の発達と離乳食

口から栄養を摂取することは、生まれてから一生にわたって行う生命維持のための行為です。当たり前に食べ物を食べている私たちですが、おぎゃ〜と母親の体内から外に出てきた時から、おっぱいを飲むことで口からの栄養摂取がスタートします。

そこから、ほぼ1年半をかけて乳を飲むことから固形物を食べることを覚えていくのです。

生まれてすぐは寝てばかりだった赤ちゃんが、首がすわり、寝返り、ハイハイ、おすわりを経て、二足歩行に至ると同じように、食べるという行為を身につけていくんですね。

身体の土台が乳幼児期の間に培われるのと同じく、口の土台（基礎体力）も乳歯が生えそろう乳幼児期に培われます。

しっかり噛んで美味しく食べるための健康な口周りって、どんな風に発達していくのでしょうか？この時期にどんなかわり方が必要なのでしょうか？

赤ちゃんをよく観察してみましょう。大事なことは赤ちゃんが教えてくれます。

口の容積が広がって、
食べ物を入れる口に変
化します。

おっぱいのお口から 食べるお口へ

離乳準備期～

最初は哺乳反射で本能的に飲んでいたおっぱいの飲み方に変化が。自分の意志でおっぱいを飲むようになってきます。

舌の動き 前後



支えてあげると
おすわりができる
ようになります。

指しゃぶりは食べる準備

口を使って遊ぶことで、吸啜反射（原始反射）が徐々になくなっていくとともに、口が自由に動く練習にもなります。お口の中におっぱい以外のものを入れる準備を自主練習してるんですよ。

離乳のはじめ～口唇食べ期

舌の動き 前後

食べ方

上唇を下げて
→食べ物を捕まえ、取り込み、
→舌で食べ物を喉の
奥に送り、ゴックン



離乳中期～舌食べ期

舌の動き 前後、上下に

食べ方

舌と上あごで食べ物をつぶし、
モグモグ



口を閉じて食べられるように！

下あごも発達し、特に口の容量が大きくなる時期。口を閉じて、しっかり顎を動かして食べることで、咀嚼のための筋力を作りましょう。

プチメモ

離乳食に向けて、

離乳食に向けて、お口に入れたり、ふれられることになれておきましょう。遊びの中でできたらいいね。



お口周りをマッサージ



お口の中に指を入れて刺激

お口ぼかん（口呼吸）に気をつけて

口の中の唾液が減るので、咀嚼に影響、口臭も。舌の位置が下がるから、歯並びや嚥下、発音に悪影響。外気が直接肺に入るので、病気にかかりやすくなる・・・きちんと鼻呼吸ができるように、しっかり口を閉じて食べることを覚えてね。

食べるってどんなこと？離乳ってどんなこと？

赤ちゃんがおっぱいを飲むのは本能的な行動（哺乳反射）です。「食べる」行為は、

①口の中に食べ物を取り込む→②細かく砕く→③舌でまとめる→④口の奥に運ぶ→⑤呑み込む

という一連の動作です。赤ちゃんは「食べる」行為を繰り返し学習することで獲得していきます。

離乳期は、家族が普段食べているものと同じものを赤ちゃんが食べられるようになる、橋渡しの時期です。

周りの大人は、赤ちゃんが自分の力で食べることができるようになるよう、一緒に食事を楽しみながら、見守っていきましょう。家族がおいしそうに食事することこそ「食べる」お手本になるんですよ。

ミニコラム

動物の赤ちゃん和離乳食

自然界では、動物の赤ちゃんは、最初は乳を飲み、離乳の時期が来る頃には親と同じものを自然に食べるようになります。

哺乳動物の中で、親と同じ食事ができるようになるまで、特別な食事をしているのはヒトの赤ちゃんだけ。ヒトも動物です。離乳食がうまく進まなくても、「時期が来れば親と同じご飯が食べられるようになる」と信じてみると気持ちが軽くなるかもしれませんね。

食べるお口、咀嚼の基礎をマスター

離乳後期～歯茎食べ期～

舌の動き 前後、上下、左右に
食べ方

前歯で食べ物を噛み切り
→唇を閉じて
→舌で食べ物を移動させ
→奥の歯茎でカミカミ



離乳完了期～歯食べ期～

舌の動き 自在に動かせる
食べ方

前歯で噛み切り
→舌で移動させ
→奥歯で噛みつぶす。
咀嚼のリズムを覚える。パクパク

幼児食～奥歯がそろそろ頃

3歳頃には乳歯が20本、歯はしっかり噛むことでそろってきます。
消化器も大人並みに発達

「もう家族と同じ食事が食べられるね♪」

ハイハイをしっかりと！

手づかみ食で、自分で食べる練習を！

次ページへ

上手にごっくん どうしたら、うまくいくの？

自分でおすわりできることで、呑み込みやすくなるのよ。そのためには首周りの筋肉や体幹がしっかりしていることが大切なの。

ふ～ん、体幹はどうしたら しっかりするの？

充分ハイハイするのがいいの。首の周りや背中の筋肉を鍛えることで、首を維持できるから、呑み込みやすくなるの。それに体幹がしっかりするから、身体を保ちやすくなるのよ。

身体を保つには座り方も 関係あるの？

もちろん。足がついていることが大事よ。バランスを保ちやすくなるから、噛むときに力が入りやすいのよ。それにぶらぶらしていると落ち着かないわね。

足の裏が
床につくよう
工夫してね。

*すきまをうめる
*テーブルの高さを調節



食べる意欲が食べる力に 食べるって楽しいね～

手づかみ食って大事！

- ・手づかみは「食べたい」という気持ちの表れ。食べる意欲を育てます。
 - ・食べ物の大きさ、固さ、温度、表面の形状（ざらざら、つるつる、ぬるぬる、ねっとり・・・）を知り、手に取って口の中に入る距離や自分の一口の量を覚えていきます。
 - ・目で見て→手に取って→口に入れる動きは、目と手と口の協応運動。スプーンなどの道具を使う前のとても大切なトレーニングなんですよ。
- 手はテーブルの上に肘から先が出るくらい。手が自由になり、手づかみ食べがしやすくなります。足はぶらぶらししないで床につくようにしましょう。（前ページ参照）
- 「にんじんだねえ」「おいしいねえ」と赤ちゃんやり取り。食べるのが楽しくなるだけでなく、言葉の引き出しに蓄えられていくんですよ。



スプーンは奥まで突っ込まない。引き抜くときは、まっすぐ、すっと抜く。

下唇にスプーンをおくと、
上唇でスプーンを捕まえにいきます。



大きな茹でた人参も、まずは前歯で噛み切るチャレンジ。
固いものは噛みやすい場所に移動させて、あぎあぎ。歯茎で咀嚼の練習をしています。
自分の手で握るということも大切です。

Work2

赤ちゃんの口の動きを知る ～赤ちゃんになったつもりで食べてみよう～

①唇の動きを知ろう

スプーンを下唇に当てて、スプーンの食べ物を口の中に入れてみましょう。上唇はどんなふうに動いていますか？

・・・スプーンを下唇に当てると、上唇が下りて、食べ物を捕まえにいきます。口の中に取り込みやすいですね。

スプーンを奥に突っ込んでみたら、どうでしょう？

・・・奥に突っ込むとオエツとなります。赤ちゃんがベェ～とする気持ちがわかりますね。

②舌の動きを知ろう

舌の動きを確認しながら、ゆっくり食べてみましょう。食べる時・呑み込む時に舌はどのように動いていますか？

・・・舌は上下に動いたり、前後に動いたり、左右に動いたり、ねじれたり、横に広がったり・・・

食べ物を移動させ、咀嚼し、嚥下しやすいように口の中で複雑に動いていますね。大人のように自在に動かせるようになるのは、ずいぶん大きくなってからなんです。急いで次々と食べ物を入れると舌がうまく使えませんね。

離乳食のポイント

・始める時期は、赤ちゃんのサインに気づいてから。

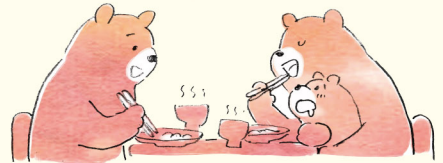
安定したおすわりができ、手足を自由に動かすことができる。※おすわりについては10ページをご覧ください。
スプーンを入れても押し返さない。(おっぱい以外のものを口に入れることができる)
欲しそうに見る、人が食べるのを見てお口をもぐもぐさせる、よだれがでる...

・離乳食のはじめは午前中に。

新しい食べ物を食べるときは1種類ずつ、ひとさじから。
少しずつ進めていきましょう。

もし、食べた後に体調が変わったとしても、受診しやすいですね。

それに、赤ちゃんも朝の方が、体力があって食べ物を受け入れやすいコンディションなんですよ。



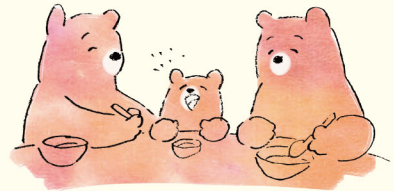
・自分の赤ちゃんのペースに合わせて進めていきましょう。

つつい目安の月齢やほかの赤ちゃんの進み具合が気になりますが、月齢では
ありません。むらがあって当たり前。食べる日もあれば、食べない日もあります。
無理強いをしないで、長い目で見ていきましょう。どの子も食べられるように
なるんですから。

・赤ちゃんにとって、身近な大人のごはんと食べ方が何よりのお手本。

わざわざ特別に作らなくても大丈夫。大人がバランスの良い味の
食事をとってれば、大人のものから取り分けて、赤ちゃんも一緒に
食べることができますね。赤ちゃんのごはんを作るとき、大人の分も
一緒に作ると楽かもしれません。そして、ぜひとも赤ちゃんと一緒に
ごはんを食べてくださいね。

※AKAGO①の献立もご覧ください。



いっしょに食事、おいしいねえ(^^)

プチメモ

食物アレルギーかな？と思ったら

はじめての食べ物をあげる時は、大丈夫かな？とドキドキ
しますね。けれども食物アレルギーかどうかわからないの
に、食物アレルギーを心配して、離乳食を遅らせたり、卵
などの摂取を控える必要はありません。まずは少量ずつ、
普通に進めてみましょう。

「食物アレルギーかな？」と思ったら、自己判断は禁物。
小児科（できればアレルギー専門医）に相談してください。
離乳食を始める前でも「なかなか治らない湿疹」などの症
状や「特定のものを食べて授乳すると皮膚が赤くなったり
湿疹が出る場合」など心配な場合も同様です。

食事の進め方は医師の指導を受けてくださいね。

赤ちゃんは離乳が進むにつれて、食べ物から栄養を吸収し
ていきます。思い込みで除去するのは食べる機会を失って
しまうので残念です。食べられるものを食べて、食べるこ
とが楽しい食事ができるようになればいいですね。

歯みがきについて

離乳食を始める頃にはかわいい歯がはえてきます。
最初は下の前歯から、次に上の前歯。離乳食の進み
具合とともに、そろそろ歯磨きも気になりますね。
口の周りは敏感な場所なので、さわられることに抵
抗がある赤ちゃんがいるかもしれません。最初は指
を入れて慣らしていき、慣れてきたら、ガーゼなど
で包んだ指で歯茎をぬぐって、歯磨きの練習をス
タート。それから、歯ブラシの練習をはじめまし
ょう。

この時期の歯磨きはていねいにす
るというよりは、歯ブラシになれ
ること。

歯磨きが嫌にならないように心掛
けて、お膝に頭を乗せて、ゆったり
リラックスした雰囲気だね。





赤ちゃんとのコミュニケーション

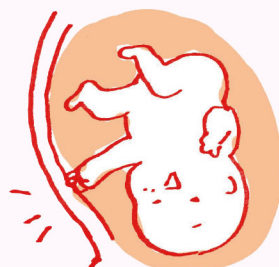
生まれたその日からコミュニケーション

♥赤ちゃんはお母さんの声が大好き♥

赤ちゃんは、お腹の中で、大体 20 週くらいから耳が聞こえるそうです。お腹の中でずっと聞いていたお母さんの声は、生まれてからも大事な安心の基地。

生まれた赤ちゃんには、お母さんの声は胎内時よりも少し高めに聞こえますが、会話のテンポや抑揚が同じなので、赤ちゃんはお腹の中で聞いていた馴染みのある声だと気づくのです。

出産後、赤ちゃんは、たとえママと同室であっても、ママの声を聞くことが少なくなるでしょう。そう考えると、赤ちゃんが不安になるのも無理ないですね。生まれた日から、赤ちゃんの目を見て、たくさん語り掛けてあげましょう。



♥泣き声は、言葉よりも万能♥

人間が相手に物ごとを伝える際、コミュニケーションの手段として「言葉」が使われるのは、全体のわずか 10%に過ぎないそうです。つまり、流暢に喋ることが可能な大人でさえ、90%は表情や声のトーン、身振り、目の動きなどで物事や意志を伝えているのです。ということは、「言葉」があやつれない段階の赤ちゃんともコミュニケーションを取ることが出来るということですね。

お腹が空いた、おむつが濡れた、眠い、うまく眠れない、肌がガサガサ、かゆい、気持ちが悪い、姿勢を変えたい、甘えたい、かまって欲しい、一緒にいたいなどを、赤ちゃんは「泣く」ことで一生懸命に伝えています。よく聞くと、お腹がすいた時と、かまってほしい時は、泣き方も泣き声も違います。

少しでも聞き分けられるようになると、お世話がしやすくなります。

♥赤ちゃんとおしゃべりをしよう♥

お母さんから赤ちゃんに、言葉や身振りでおしゃべりしてみましょう。

赤ちゃんへの話しかけが少ないお母さんに「なぜ、話しかけないの？」とお尋ねすると、「見ればわかるし、話しかけても返事をしてくれないから」と言われることがあります。返事をしない赤ちゃんとの会話では、お母さんは一人芝居をしているようで不安なのかもしれませんね。でも、赤ちゃんは顔やしぐさで返事をしているのです。

その返事は、次第にわかりやすくなっていきますので、お母さんにも読み取れるようになります。なお、言葉の獲得は、自分に向けて発信された言葉の積み重ねによって成されます。毎日、赤ちゃんとお話をして楽しい日々を過ごしてくださいね。



プチメモ

赤ちゃんが自分の意志を伝えようとする前に、「そろそろお腹が空く時間ね」「今日はおもちゃで遊びましょう」とママがなんでも先回りし過ぎると、赤ちゃんは主張する必要がなくなり、次第に自分の意志を伝えなくなったり、自発的な意欲が乏しくなることもあります。赤ちゃんに「どうしたいのかな？」とたずね、赤ちゃんの意志を尊重するようにしましょう。

わらべうたでコミュニケーション

初めての子育てで、しかも周りに頼れる人がいない時、言葉のわからない赤ちゃんにどうやって声をかけたらいいのか、悩んだりしていませんか？かつて私もその一人でした。

息子の夜泣きに悩んで、一緒に泣いた日々もありました。

そんな中、岩手県遠野に伝わるわらべうたに出会って、少しずつ少しずつ、赤ちゃんのことが、わかってきました。

赤ちゃんは、自分で自分を育てる力をもって生まれてきますが、少しでも大人の手助けが必要です。

生まれてまもない赤ちゃんは、まだ目がはっきり見えません

が耳はよく聞こえています。赤ちゃんが、機嫌よくしっかり目覚めている時、正面から、「んこー」と声をかけてあげます。

「大丈夫だよ、ここにいるよ、安心してね」という気持ちを込めて正面から繰り返し声をかけていると赤ちゃんは、次第に正面を向くようになってきます。そして赤ちゃんが、「あつ、いた！」というような目で声を出したりして応えてくれるようになります。赤ちゃんが人を求めて声を出したら大人が答えてやる、これが赤ちゃんとの初めての会話です。3か月頃になると相手の動作を真似る遊びをしていきます。首がすわったらこの遊び、おすわりしたらこの遊びと発達に合わせた遊びをして、こころとからだを育てていきます。赤ちゃんのわらべうたは、どれもちょっと高めの声で短い言葉の繰り返しで、簡単なしぐさと笑顔で赤ちゃんに語りかけます。そうすると赤ちゃんは、人のぬくもりを、五感を通して感じ、安心感をいただきます。その安心感を土台にして、新しい初めての世界を学んでいきます。そして元々持っている「真似る」という力を使って人として大切な「笑顔」「感情」「言葉」を獲得して、「ヒト」が「人」へと育っていきます。

毎日の生活の中で、ほんの数分の間、大人が、温かい「まなざし」で「微笑み」ながら、優しい「言葉」で、赤ちゃんに語りかけてみましょう！

今回は、生まれてすぐから一歳までの遠野に伝わるわらべうたのなかで、特に大切な語りかけをご紹介します。

是非楽しんでみてください！



木津陽子(きづようこ)さん

京都市出身 臨床検査技師 保育士

長男の夜泣きに悩む中、わらべうたに出会う。特に岩手県遠野のわらべうたに子育てのヒントがあるとの思いから、遠野のわらべうたの伝承者 阿部ヤエ氏のもとに約15年通い指導を受ける。

現在、流山市かやの木保育園、わらしこ保育園の子育て支援センター、都内世田谷区おでかけひろばぶりっじ@rokaなどで講座開催中。

生まれたら

20～30センチの距離に焦点があう

2か月頃

追視

うんこ語り

赤ちゃんとは正面に向き合い目をまっすぐ見て、「んこー んこー んこー」と語りかけます。まっすぐ見るために布団などで、支えてゆったりしてちょっとおこしてまっすぐ向き合う角度にします。抱っこする時は首をしっかり支えたり、おくるみにくるんだりしてたて抱っこにして、正面で向き合うようにします。



地域によっては、「おっくん」「うっくん」「うんこー」など違う語りかけがあります。生まれたばかりの赤ちゃんは、まだ目がはっきりと見えないので、声が頼りです。優しく自分に向けられた声に人を感じて安心し、赤ちゃん自ら人を求めて声を出す「初めての会話」です。

てんこ てんこ てんこ



赤ちゃんの目を見ながら、「てんこ てんこ てんこ」と唄いかけ、ママの手首を、声にあわせてしっかりまわします。この時、赤ちゃんからは、ママの顔と手首が同時に見える位置になるようにしましょう。内側、外側、内側と、3回手首を返します。

目で相手の動きを追うようになったら唄いかけます。2～4か月頃、まるで何かを見つけたかのように自分の手を見つめるようになります。これを「ハンドリガード」といいます。自分の手の存在に気づき口に運んだりして、自分の手を確認しているといわれています。

おむつ替えの時間を豊かなひとときに！

おむつを替えることは一日に何度もある時間で、お母さんと赤ちゃんとの「一対一」の大切なひととき。赤ちゃんだって、身につけているものを脱がされるのですから、緊張します。

同じ言葉で語りかけることは「これからおむつを替えるよ」の合図となり、赤ちゃんも気持ちの準備ができるようになります。替える前の「くせえ くせえ くせえ」は、「気持ち悪いもんね！」という気持ちを表し、替える前と後をはっきり区別します。清潔に体を保つことは、自分を守ること、人として大事な羞恥心を育てます。また、「こちょこちょ」とくすぐることで、日々の赤ちゃんの体調がわかります。また体の中心を締めて、気持ちと身体を締めます。



3 か月頃

あやすと笑う

にぎ にぎ にぎ



ママは、自分の顔の横で、手を開いたり、にぎったりしながら、「にぎ にぎ にぎ」と唄いかけます。はじめはゆっくり唄いかけ、慣れてきたら少しテンポを速めたり、両手でやってみせたりしましょう。

手指の運動になり、血のめぐりが良くなって頭が良くなると、言い伝えられています。お互いの気持ちを通わせ、「人に向かう」「なつく」気持ちの元を身につける遊びです。見るものをつかむことが可能になる「目と手の協応」という自己の感覚のはじまる時期でもあり、手を開くことは大切です。

4 か月頃

首がすわる

かんぶ かんぶ かんぶ

ママは、赤ちゃんの正面を向いて、赤ちゃんの目を見て、首を左右に振りながら、「かんぶ かんぶ かんぶ」と語りかけます。ママの目線は、首を振っても赤ちゃんの目に自然に置くようにします。



首がすわった頃から唄いかけます。首の運動になり、首を丈夫にします。動作の真似ができて、おすわりが上手になった頃からは、「いやいやいや」と、気持ちを表すことにつなげます。赤ちゃんでも自分の意思を表せるようになるための遊びで、昔も今も赤ちゃんが大好きな遊びです。

<おむつ替えのことば ～遠野の伝承～>

「ねんね」・・・赤ちゃんをねかせる。

「れえろ れえろ れえろ」・・・赤ちゃんがママのほうを見るようにする。

「いたあ」・・・ママは、赤ちゃんとも目を合わせて笑いかける。

「くせえ くせえ くせえ」・・・ママは自分の鼻をつまんで、赤ちゃんにみせる。

おむつを外し、きれいにします。お尻が湿っているので、しばらく風に当て乾かす。

「よっこ よっこ よっこ」・・・赤ちゃんの膝を軽く触って、赤ちゃんの足を伸ばす。

「のび のび のび」・・・赤ちゃんが、自分で足をピーンと伸ばす。

「ちよつ ちよつ ちよつ」・・・裸のままでは恥ずかしいから、おむつを当てる。

「こちよ こちよ こちよ」・・・赤ちゃんの脇を2～3回くすぐる。

上記の決まった言葉と共に、「気持ち悪いよね」「きれいになって気持ちいいね」「あんよ上げて おしり上げて」など赤ちゃんの気持ちを代弁したり、行為を実況中継したり、赤ちゃんに語りかけながらおむつをかえることを繰り返していると、次第に赤ちゃんは協力してくれるようになって、おむつかえも楽になりますよ！

5, 6か月頃

支えすわりができる

手打ち 手打ち 手打ち

おすわりして、「手打ち
手打ち 手打ち」と唄いながら、手を3回拍手するようにたたきます。



繰り返し遊んでいると、腰だけで上半身を支えるので、腰が丈夫になると伝えられている遊びです。同じ動作を、赤ちゃんが上手くやったり、反応したりした時に「じょうず じょうず じょうず」と、ほめます。人のことをほめるという気持ちの元をおこします。

7, 8か月頃

はいはい

ちょつ ちょつ ちょつ

ママは、両手で目隠しするように、顔を軽くたたきながら、「ちょつ ちょつ ちょつ」と唄いかけます。



「恥ずかしい」という気持ちを表すしぐさです。はじめは、遊び（動作）としてやってみせますが、そのうち赤ちゃんが、何か恥ずかしいことした時にも、唄いかけて、はやします。おすわりした格好で、赤ちゃんが両手を顔まで上げる動作は、赤ちゃんの運動にもなります。

お返事遊び

赤ちゃんの時から、赤ちゃんの名前を呼んでから話しかけることが大事です。

おすわりできるようになった頃から、「○○ちゃん」と赤ちゃんの名前を呼び、赤ちゃんが振り向いたら、「お返事は？はい」と、大人自身が自分の右手を上げて、赤ちゃんに笑いかけます。

この動作を繰り返しやっていると、赤ちゃんも手を上げるしぐさを真似るようになってきます。

この遊びは、赤ちゃんとの気持ちの通い合いの遊びであり、赤ちゃんが一緒にいる人を意識することを学びます。また、呼ばれたら返事をする、そんな素直な心が幸せにつながるの言い伝えがあります。



頭なり なり なり

赤ちゃんに向かって、「あたま」と唄いかけながら、片手で、頭をなでながら、「なーり なーり なーり」と唄います。



両手を上げる「ばんざーい」の前に教えます。この遊びを通し、腕が肩より上に上がり、肩もちゃんと動かせるということがわかります。遠野の方言で、とても美味しいということを、「頭が鳴るようだ」と言います。自然に感謝して、美味しくいただくという気持ちの元にもなります。

ばんざーい

ママは、自分の耳の後ろまで、きちんと両手を上げて「ばんざーい」と唄いかけます。赤ちゃんも、だんだん一緒に上げるようになります。



両腕をあげる運動の練習になります。自分が、何か上手にできた時に「うれしい」という気持ちを表現します。この動作が、できるようになったら体幹がしっかりして身体も育つと一安心です。

ちょうだい どうも遊び ～やり取り遊び～

赤ちゃんが、おすわりをして、手を自由に使って遊べるようになった10か月頃からの遊びです。

赤ちゃんがおもちゃなどを手にしている時に、大人が両方の手のひらを重ねて「ちょうだい」と言います。何度か繰り返していると大人に手渡してくれるようになりますから、「じょうずじょうず」とほめて、「どうも」と言って頭を下げた後、すぐ「はい、どうぞ」と言って赤ちゃんにかえます。何度も繰り返し遊んでいると赤ちゃんも真似して遊べるようになります。物のもらい方の礼儀を、遊びながら、自然に身につけていきます。

また、赤ちゃん和大人との物のやり取りを通して、赤ちゃんは、他者の心を学んでいます。言葉を獲得する前の基礎の力となります。



絵本でコミュニケーション

毎日忙しい赤ちゃんとの生活。家事やお仕事、スマホの手を少し止めて、赤ちゃんと一緒に絵本を楽しむひとときを過ごしてみませんか。

そうはいっても、いざ「赤ちゃんに絵本を！」と思っても
「赤ちゃんって絵本は読めるの?」「どんなふうに読んだらいいの?」
「どんな絵本を選んだらいいの?」などなど、悩めますね。



赤ちゃんと一緒に寝転がりながら絵本を見たり、お膝に丸く抱っこして気軽に楽しんでみませんか。身近にいる大人の声を聞きながら、一緒に絵本を楽しむことは赤ちゃんにとって心地よいひとときです。うまく読まなきゃと思わずに、「お話するつもり」で語りかけてみてください。(AKAGO① P14 参照)

赤ちゃんは、自分で絵本を楽しんでいます♪

赤ちゃんは、見るものさわるもの全てに興味、関心、好奇心がいっぱいです。噛んだり、なめたりすることがモノへの好奇心、絵本の世界への入り口です。



読みたいように、見たいように、好きなように…見守ってね♪

赤ちゃんに絵本を読もうとすると、赤ちゃんはページをどんどんめくってしまったり、最初に戻ったりと、なかなかページ通りに読ませてくれません。ページをめくることが楽しい時期もあります。大人がするように自分でもしてみたい! 読んでみたい! と思っているのかもしれないね。

どんな絵本がいいの?

はじめは、赤ちゃんの身近な「たべもの」や「どうぶつ」などのモノの絵本や、「いないいないばあ」などの「あそび」が入った絵本、耳に心地よい、リズムのあることばが含まれる絵本も良いですね。たくさん読まなくても、無理やり読ませようとしなくてもいいのです。何か1冊もお気に入りの絵本と出会えると、きっと楽しくなりますよ。



遊びでコミュニケーション

五感を使って…



赤ちゃんは、日々の生活の中から体験を通してさまざまなことを自ら学び取っています。赤ちゃんにとっては、市販のおもちゃだけでなく、ハンカチやタオル等、身近なものがおもちゃになったり、遊びになったりします。

赤ちゃんは、人と関わるのが嬉しくて、モノへの好奇心もいっぱいです。

大人が「困ったなー」と思うことも、何度も自分で挑戦して、確かめています。例えば、手でモノがつかめるようになると、口に運んで、なめてみたり噛んでみたりして、形や感触を確かめています。あやしてもらったり、追いかけてもらったり、そんなことも楽しい遊びです。



赤ちゃんにとっては大発見！

すぐにだめと言って止めたり怒ったりしないで、大目に見られることは見守り、危険なことや、どうしても困ることは、その場でやってはいけないと伝えましょう。

揺らす時は赤ちゃんに「ゆらすよ～」と伝えてから、ゆっくり揺らしましょう。

赤ちゃんは、成長、発達にしたがって、楽しめるおもちゃも遊びも変わっていきます。

赤ちゃんの様子を見ながら、今、赤ちゃんが楽しいこと、挑戦しようとしていることを大人が温かい目で見守り、時には一緒に遊んでみてください。

NG TV・スマホの光や音
赤ちゃんには強すぎる刺激です。



赤ちゃんが機嫌よく遊んでいるときは、そっと見守りましょう。

赤ちゃんの周りに、口に入れたら飲み込んでしまう可能性のあるものを置かないようにしましょう。



赤ちゃんとのくらし

スマホを赤ちゃんに見せてはいけないの？

日本では、2013 年に公益社団法人日本小児科医会より「スマホに子守りをさせないで！」という呼びかけが始まりました。ポスターを小児科の待合室などで見かけますよね。

でも、「なぜ？」「どうして？」「そういわれても・・・」と思う方も多いのでは？

そこで、AKAGO②で産後のママへのスマホの影響についての原稿を書いた下古野さんに、一人でやっと立てた年齢までの赤ちゃんへの影響について伺いました。

※これから記載する「スマホ」ということばには、スマホとタブレットを含みます。

■視力との関係について教えてください

生まれたばかりの赤ちゃんは、光を感じるだけで「映像」としては映っていません。焦点距離も 20cm 前後に固定されています。目の構造は一通り完成しているのですが、網膜からの信号を「映像」として処理する脳神経回路、水晶体（ピント）や瞳孔（明るさ）の調整、眼球運動などの脳神経回路は、生まれてから発達していきます。

発達に必要なのが「赤ちゃんが目でものを見る」こと。つまり適切な光の刺激が目に入ることによって急激な発達が始まり、1 歳までにものを見るのに必要な能力が整い視力は 0.1 くらいになります。赤ちゃんに眼帯をして光刺激が入らないようにすると、視力が発達せず弱視になってしまうことが眼科医から警告されています。

このように視力を発達させる大切な時期に、スマホを見るとどのような影響があるのでしょうか？

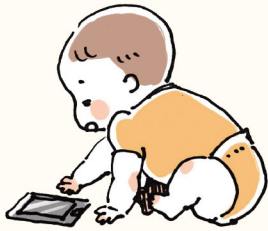
赤ちゃんは焦点の合う 20cm くらいの距離で画面を見ます。LED 懐中電灯をその距離で見ると同じくらいの光量が赤ちゃんの眼に入ります。赤ちゃんの瞳孔は調整力が弱く、強い光のまま薄く敏感な網膜を直撃します。特にスマホの画面は白っぽいことが多く、エネルギーの高い青い光の成分（ブルーライト）が、網膜にダメージを与える危険性は高いでしょう。

立体空間でものを見て育てば、6 か月くらいで両目が連動（輻輳）するようになり、遠近感が芽生えてきます。しかし、スマホのような平面画面では左右の目に映る映像が同じなので、両目を使う必要が無く片目だけで見るようになり、眼帯をしたのと似た状態になります。その時間が長くなると左右の視力発達に差が出て、遠近感の発達にも悪影響がでるでしょう。

■身体との関係について教えてください

赤ちゃんは触覚、視覚、聴覚などの刺激に対して興味を持ち、身体を動かし、次の新たな刺激に出会います。赤ちゃんにとって楽しいことです。次々とこれを繰り返すことで脳と身体がどんどん発達していきます。視力が発達してきた 4、5 か月過ぎから、視覚が身体を動かす重要な刺激になります。寝返りやハイハイで身体が動くと、見えるものがどんどん変わるので意欲的に身体を動かします。また、お座りができ手指が自由になると、ものを掴んだり引っ張ったりして、感触や形の変化を楽しむようになります。こうして手先の細かいコントロールができるようになっていきます。





この時期にスマホに興味を持った赤ちゃんはどうするでしょう？

見ているだけで視覚・聴覚に刺激が入ってきます。身体を動かさずに手先の動きだけで、次々と新しい視覚・聴覚刺激が得られます。もしかすると、身体を動かすより画面を見つめて手先を動かすことのほうが楽しい、と感じているかもしれません。力を入れて握ることも、指を別々に動かすこともなく、どんどん画面には変化が起きます。身体を動かすよりずっと少ないエネルギーで新しい刺激が得られるのですから、いつまでも続けていられます。

赤ちゃんにとって「スマホで楽しんでいる時間」は、身体も運動能力も手指のコントロールも発達させない時間になります。

■睡眠との関係について教えてください

赤ちゃんは「自然な環境」（朝6時～7時に明るくなり、夕方6時～7時には暗く静かになる）で育つと、1か月くらいで昼夜の区別が付きはじめ、6か月くらいには夜まとまって眠ようになります。でも現代の一般的な生活は、夕方6時を過ぎると、部屋には明々と照明が点き、テレビやスマホの画面から強い光が直接眼に入ります。この環境では、赤ちゃんの睡眠サイクルは、なかなか整いません。

特に LED や蛍光灯、テレビ・スマホ画面からの青い光の成分（ブルーライト）は、睡眠サイクルを狂わせる作用があります。スマホ・タブレットの親子遊びアプリやデジタル絵本に、「寝る前の親子のふれあい」への利用を推奨しているものがありますが、睡眠の観点から言えば、とんでもないことです。できれば大人も睡眠の前にスマホを見るのは控えましょう。

■コミュニケーション力との関係について教えてください

この時期は、愛着形成をはぐくむ大切な時期です。（詳しくは、P6～P7の『安心感の輪』をご覧ください。）

赤ちゃんにはいろいろな要求がありますが、まだまだ言葉で伝えられない時期でもあります。しぐさや、視線や、まだ言葉にならない言葉を通じて親に伝えています。そうして伝えた思いを受け取ってもらえると、「求めたら応じてもらえる」という体験につながり、愛着がつくられていきます。

しかし、スマホがある子育てでは、そこが難しくなります。スマホの依存性は強く、あなたが画面に集中しているとき、赤ちゃんの求めに気がつかないことや、気づいても後回しにすることがどうしても増えてしまいます。そのような状況が続いた赤ちゃんは、親の注意を引くために耳につく金切り声を上げるようになります。さらに続く応答をあきらめて感情を出さず泣かなくなることすらあります。

金切り声を上げて泣いている赤ちゃんは、一生懸命あやしてもなかなか泣き止みません。たくさん「応えてもらえなかった」が溜まっているからです。そして、親のほうも「どうしたらいいの!」と悲しくなったり、いらだったりします。そうなる前に、スマホは必要最小限の利用に留め、赤ちゃんの求めにもう少しだけ早く気付けるようにしておきましょう。



さて、言葉の獲得の面からお伝えしておきたいことがあります。
下記のことに思い当たることがないか、自分自身をチェックしてみてください。

- ☐ 赤ちゃんと二人きりなので、今日一日誰とも話をしていない
- ☐ 家族がいてもスマホやテレビを見ていて会話してない
- ☐ 友だちとは電話ではなくLINEなので声を出して話をしてない
- ☐ ネットでたいていの用が済むので、わざわざ赤ちゃんを連れて外に出かけない

当てはまることはありましたか？

赤ちゃんは生後1か月も経つと、声や表情で人との応答を楽しむようになります。次いで人と人が身振りや声で「会話」していることを見て、興味を持つようになります。身振りや声を真似れば、自分も会話に参加できることを発見し、声の連なりを意味ある「言葉」として理解することにつながっていきます。

■赤ちゃんもスマホに依存しますか？

どんな時にスマホを見せているのかという問いの答えとして「家事のとき危ないので赤ちゃんにスマホを見せてじっとしてもらう」「外出先で泣いて困るのでスマホを見せて気をそらす」などが多く見受けられます。

赤ちゃんとの生活で、「ちょっとだけなら大丈夫よね」と思いながら、スマホを使わせてしまう場面です。

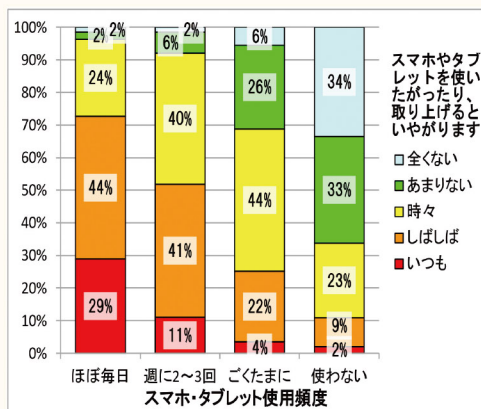
右のグラフは1歳半健診で、赤ちゃんがスマホに依存している状態を「スマホ・タブレットを使いたがったり、取り上げるといやがりませんか？」という質問で調査したものです。「いつも」「しばしば」だとやめさせるのに苦労する依存傾向の状態だと考えてもよいでしょう。使用頻度が「使わせない」だと依存傾向は11%ですが、「ごくたまに」26%、「週に2～3回」52%と使用頻度が増えるほど依存傾向が増え、「ほぼ毎日」では73%が依存傾向を示します。

何かの理由で赤ちゃんにスマホを使わせると、何度も使いたがるようになり、使わせる頻度が増え、毎日使うと抵抗が強くなり依存状態になっていくでしょう。赤ちゃんは自分の欲求をコントロールできないので、スマホ依存になりやすいと考えられます。

■知育に役立つと聞きますが？

赤ちゃんの脳は、五感からの刺激と身体の連動で、現実世界のものの形や動きの物理法則を認知し「世界の形」として記憶していきます。1歳くらいだと、「知識」「推論」といった高次の脳の働きの準備をしている段階です。

この段階にある赤ちゃんにとって、スマホは「スベスベした明るく光る板」で「手が触れると音や光が変わるもの」に過ぎません。いわゆる「知育・感覚遊びアプリ」は、ただ光と音の刺激に時間を費やし、本来この段階の脳の発達に必要な実体験の時間を奪うものです。



●使用頻度とスマホ依存傾向 1歳半健診(n=1474)
NPO 法人子どもとメディア 2015年調査より

「単語を覚えた」「正解した」といった大人が期待するような効果がでたとしても、それが赤ちゃんにとって必要な発達とは限りません。知育や感覚遊びアプリの利用規約を読んでみてください。有名な感覚遊びアプリの利用規約には、「安全性・有用性・正確性等について一切保証をするものではない」と明記してあります。

■使用時間の問題でしょうか？使うことがよくないのでしょうか？

スマホ・タブレットが1日何分くらいの利用までなら、赤ちゃんの発達や健康に悪影響が出ないかを検証した科学的な研究はありません。一方、スマホの利用で発達に悪影響が出たと思われる事例は多数あります。しかも、赤ちゃんでもスマホに依存すると考えられるので、「短時間なら」と使っているうちに、だんだん利用回数と時間が増える危険性があります。

「健康を害した例が多数ある」「食べて安全という保証はない」「一度食べると何度も大量に食べたくなる」という食べ物があって、「赤ちゃんでも、ちょっとだけなら大丈夫」とすすめられたとき、あなたは どうしますか？

■スマホ（タブレット）を見せないと、泣き叫ぶのです

見せないと泣くということは、スマホの影響が相当に強く出ているという証拠です。乳児期のうちにスマホを強制的にやめさせましょう。2、3日大泣きすると思います。しっかり抱きしめる、ほかの楽しいことをやるなど、ここはがんばってください。スマホを手の届かないところに置けば、まだ自分で取りにいけないのですから、心を決めれば実行できます。

年齢が上がれば上がるほど依存度が高くなり、やめさせるのが大変になるので、ぜひ、これを読んだ今から、実行してみてください。必ず改善しますし、年齢が低いほど早く結果が表れます。家族の協力も必要なので、みんなで話し合って取り組みましょう。

■赤ちゃんにスマホを触れさせない方法を教えてください

- ・スマホを赤ちゃんが見ているところでは極力触らない
- ・スマホを置くときは、赤ちゃんの目と手の届かない場所に置く

せっかくなので、あなた自身のスマホの使いかたも見直してみませんか？

使っているアプリごとの利用時間を調べ、「暇つぶし」、「遊び」、「必要」の3つの時間に分類して、それぞれ何分くらいか考えてみましょう。「暇つぶし」「遊び」の利用をやめ、「必要」ではないアプリをスマホから削除します。さらに、スマホを使っていい時間帯、時間数の制限を掛けてしまいましょう。

依存症対策としてこれらの機能が、2018年9月iPhoneの基本機能として入りました。スマホの強い依存性に対抗するには意志の力だけでは難しいのです。ぜひこのような機能を活用しましょう。

会話によるコミュニケーションの時間が増え、あなた自身の睡眠時間も増えるかもしれませんね。



古野陽一（ふるのよういち）さん

子ども・子育ての学びの場を作る（株）喜楽学舎
NPO法人子どもとメディア常務理事など

二男一女の父。20年前、第二子誕生の頃から子ども・子育ての活動を始め、様々な子ども・子育てワークショップを開発。また、当時ビデオ漬けにしていた第一子が、アウトメディアの取り組みで劇的に改善したことから、子どもとメディアの問題に取り組み、IT技術者の経験も生かして広く啓発活動を行っている。著書「ネットに奪われる子どもたち～スマホ社会とメディア依存の対応」。

NPO法人子どもとメディア <http://komedia.main.jp/>

つながりの中で、豊かな子育てを

みなさんは、どのような地域で育ちましたか？

地域のつながりが豊かなところで育った人や、そうでなかった人。

地域のつながりが心地良かった人や、そうでなかった人。

たくさんの家族の中で育った人や、そうでなかった人。

人の数だけ、いろいろな暮らしがあり、何なら良くて何なら悪いというジャッジは誰にもできることではありません。

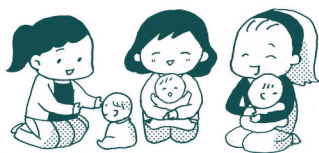
さて、現代の暮らしはというと、少子化が進み、出生数が激減し、町全体を見回すと、赤ちゃんの姿が見えにくくなっているように感じます。

三世同居が主流で、子どもの数が多かった頃は、どこでも聞こえた赤ちゃんの泣き声。

しかし、出生数が減り、普段めったに聞かないその声に過剰に反応する人が出てきて、保育所の建設に対して反対運動が起こるのが現代の状況なのです。

けれど、それでいいはずがありません。やっぱり、人は人とつながって生きていくものでしょうし、そのためには、赤ちゃんがいることを、みんなで喜べる社会になりたいと思います。

友達



家族



ご近所さん



行政サービス



保育サービス



有料サービス



ね！！ いろんな人がいますよね



子育ては、太古から受け継がれ、人と人がつながって、人を育ててきました。

どの時代も一人でもできたことなんありません。

しんどさがあふれる前に、「応援して」「助けて」と伝えましょう。きっと、手を差し伸べてくれる人はいるはずです。

赤ちゃんがいる時こそ、地域の人とのつながりを！

災害時のために、ご近所さんにつながることを目標なのではありません。

日ごろのつながりがあってこそ、いざという時に助け合える存在になります。

人のつながりは、助け合うことが大切だと思いますが、赤ちゃんがいる場合は、遠慮をせずに助けを借りましょう。

「そういえば、自分の家に赤ちゃんがいることは知られてないかも」

「近所に知っている人がいないな」と感じたら、まず、挨拶からはじめてみませんか？



災害時に備えて、自分の家族の状況を確認してみませんか？

Work3

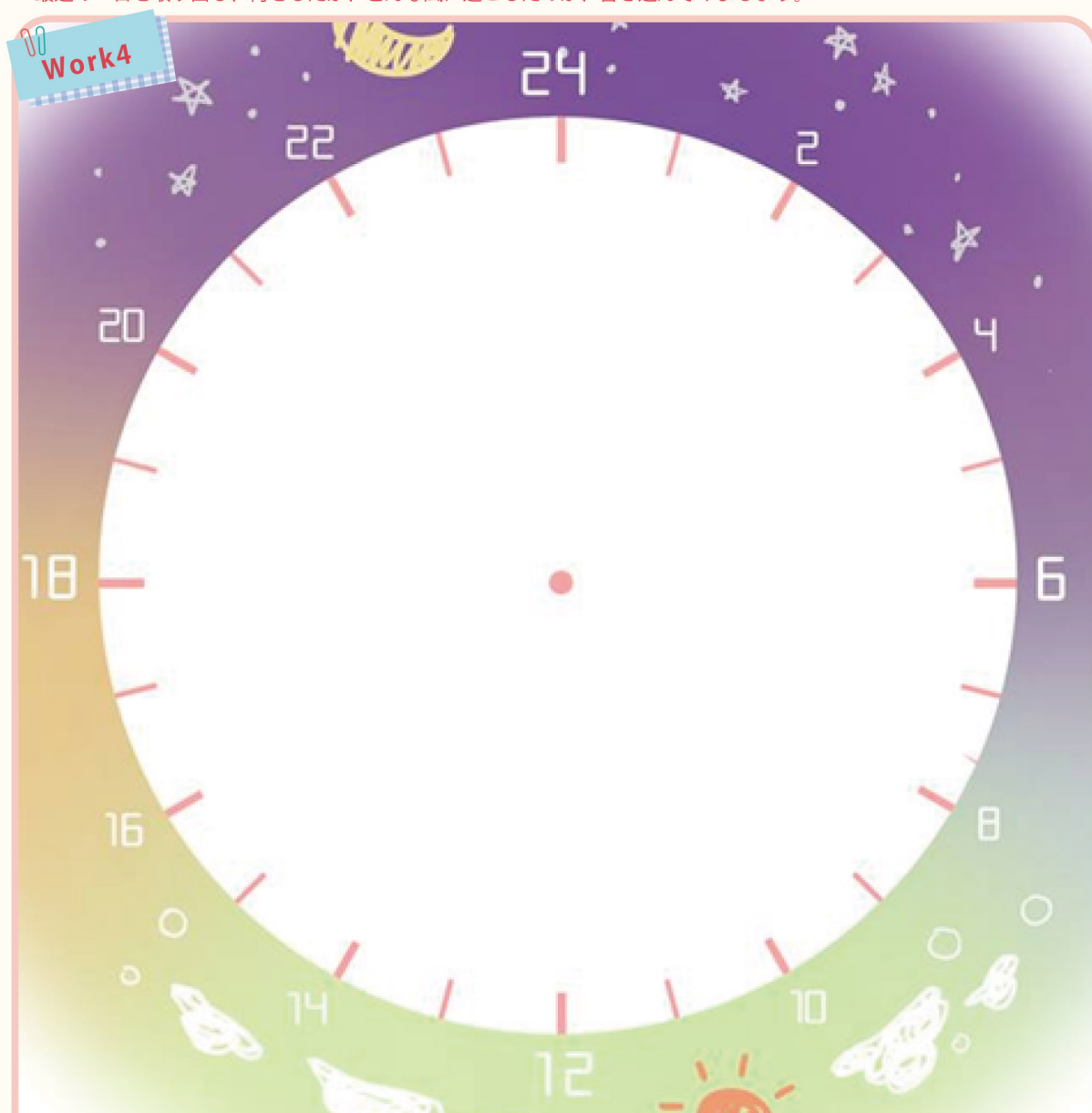
災害が起きたら・・・

- ① あなたの家に、赤ちゃんがいるということを、近隣の人で知っている人はいますか？
- ② 知ってくれているとしたら、それはどなたでしょうか？
- ③ 災害時、何か手助けしてもらえそうでしょうか？
- ④ 電気・ガス・水道・通信が使えなくなった時、赤ちゃんがいる状態でどうしますか？

家族で「もしもの時どうする？」ということを話し、メモをしておきましょう。

少し、“すること”を減らしてみませんか

赤ちゃんが誕生してからの毎日、「しなくてはならないこと」に追われ、時間が足りないと感じることが多いのでは？
「あっという間に一日が過ぎ、どうしてこんなに忙しいの？」というあなた、
最近の一日を取り出し、何をしたか、どんな風に過ごしたのか、書き込んでみましょう。



ある一日を思い出して、何をしたか記入した後、色分けすると、①か②、他も可）課題が見えやすくなります。

- ① 睡眠 / 仕事 / 家事（食事、掃除、洗濯、買い物…）（ ）色
 赤ちゃんのこと（授乳、離乳食、風呂、遊ぶ、抱っこ、寝かせる…）（ ）色
 子どもや夫のこと（遊ぶ / 話す / 送り迎え…）（ ）色
 自分のこと（ちょっと一息 / 娯楽 / 趣味 / 勉強の時間）（ ）色
 ② 毎日しなければならないこと（ ）色 週に何回か すること（ ）色
 時々すること（ ）色

★時間と仲良くなるためのヒント★

時間の使い方は、人それぞれ。家事や育児に手をかけると際限なく流れ続けるのが時間です。限られた時間の中での「できること」を考え、自分の生活リズムをつかみ、時間をやりくりすることで、今より少しずつでも過ごしやすい日々になっていくといいですね。



Work5

24 時間時計を見ながら、振り返ってみましょう。

月 日 ()



①この日を記入しようと思ったのは、どうして？

②この 24 時間のうち、自分なりに満足しているところはどこでしょう？

心身がリラックスできる時間はありましたか？

③自分のくらしの中に占める家事の比率を振り返り、減らしていけるものを探してみませんか？

【例】ペースを落とす（毎日→1 日おき、1 日おき→週 2 回）

④「これは誰かにして欲しいなあ」と思う時間帯はありましたか？

あなたのして欲しいこと（希望すること）を書いてみましょう。

⑤もっと活用できそうな時間帯はありましたか？

1 日のうちで 5 分でも「自分の時間」が作れないかな・・・と考えてみませんか。

おわりに

2018年夏、「スリングの歴史」が知りたくて、インドネシアに行ってきました。

この経験から学んだことをご紹介します。



<腕の使い方が力強いのに、しなやか>

赤ちゃんを包む動作が、まるで、白鳥が羽根を広げて包むように見えました。日本に帰ってからいろいろ調べると、肩甲骨からうまく腕を使う動作ができると、背中全体の筋肉も使えて、腱鞘炎にもなりにくいとわかりました。ぜひ、みなさんも羽根を広げるイメージで抱っこをしてみてください。インドネシアで使っている布は、「カインゲンドン」といい、いろいろ使える、子育て用の布です。



若いママたちも
腕の使い方が
とても上手です。

やわらかい手で、
赤ちゃんを抱き締めて
あげると赤ちゃんを思う
気持ちがストレートに
伝わりますよ。



<視線を丁寧に合わす>

たくさんの方に、持っていった人形を抱っこしてもらいました。
人形であっても、しっかり目を見つめて動作をされていました。
改めて、視線を合わすことの大切さを学びました。

<手の使い方がやわらかい>



みんなふわっとしたやわらかい手でした。
そこで、手について考えてみました。



これは、
「気をつけ」と
いわれた時に
する手



これは、
「休め」と
いわれた時に
する手

<赤ちゃんも協力してくれる>

しっかり自分の足で挟み、
手も使っています。
抱っこもおんぶも、
親子の共同作業ですね。



撮影した写真や動画を何度も見るうちに、視線や、腕
の使い方や、手のひらのやわらかさや、赤ちゃんもしっ
かり協力している様子に心が動かされました。

「私たちが AKAGO を通じて伝えたいことは、こういう
ことなのではないか」と。

紙面では表すことはできませんが、やさしい声、みん
なが声を揃えて歌う子守唄。ゆったりとした動き。そ
して、たくさんの人が赤ちゃんとかかわっている姿も
含めて。

これを、どうしたら伝えられるかと模索してたどり着
いたのが、トップページの「大切にしたいポイント」
です。冊子を全部読んでくださったら、もう一度トッ
プページに戻ってみてください。

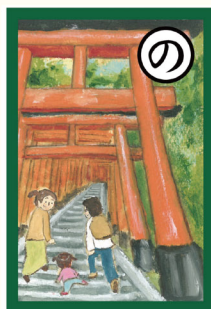
人が大切にされていると感じるポイントは、どの国で
も、どの時代でも一緒。シンプルだけど大切なことです。
これを、これからも探求し、届けていければと思います。

(迫きよみ)

「子育てかるた」で子育て



子育ての日々での、楽しいこと、
大事なこと、悩みなどを織り交ぜた
「子育てかるた」を作りました。



の

のびるつる
その子のペース
見守って



ね

ねがえ
寝返りは
ちよっと手を添え
くまぐまに



り

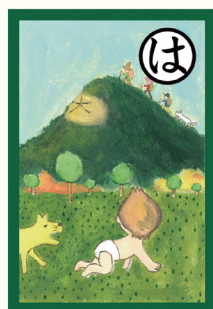
り
離乳食
最初は慣れない
子も親も



ゆ

ゆ

ゆっへりねんねの
トントントン
んーいい気持ち



は

は
はいはいで
どこでも行けるよ
うれしいな



あ

あやうじようすは
子育てじようす

AKAGO3 改訂2版 2019年11月1日発行
子育ての文化研究所 〒611-0031 京都府宇治市広野町寺山 45-5
<http://www.kosodate-bunka.jp/>
発行責任者 朱まり子
花岡陽子（イラスト） CG&CRAFT まあ工房（レイアウトデザイン）



お世話になった方々（敬称略） 木津陽子、古野陽一
表紙モデル 常塚 亮汰くん、松井百衣ちゃん

『AKAGO』をテキストにしての講習（親むけ・支援者むけ・祖父母むけ・地域むけ）を承ります。
ご希望の方は上記ホームページからお問合せください。

定価 300 円