

あたり前の子育てとは？

新生児～6カ月

『赤ちゃんの抱き方——顔を見て』

第一のチャンス
生まれてすぐの数十分間、赤ちゃんは、ランランと目が輝き、覚醒水準も非常に高いときで、親と子が出会う絶好のチャンスです。どんなお母さんでも、この瞬間に子どもと目を合わせていればかなり良いです。
第二のチャンス
生まれてから15日くらい、乳房をふくませて(母乳が出なくても)抱くことです。この頃の赤ちゃんの見える範囲は15センチくらいで、ちょうどお母さんの顔を見つめることができます。
第三のチャンス
3カ月くらいまでは、平らに寝かせ自由にさせておくと、フェンシング反応といって、首の向いた方向に手を伸ばし、もう一方の手はちょっと縮めて、同時に足もそうしながら自分の手を見えています。これが神経回路を造成するのにものすごく良いので、たっぷりと自発的にやらせてください。
第四のチャンス
3カ月くらいというのは寝てばかりいる時代。その時、ゆりかごやラックは一切使用しないこと。ゆりかごやラックは心の殺人鬼になります。なぜかという、この時期は遊びの抱き上げを楽しむ時期で、平らな所に置いては抱き上げ、抱き上げては置く(水平と垂直を学習する)。つまり、平らとはこういう感じで、そこに立つとはどういうことかと、立つことの原型がここでしみじみとわかるのです。体の動きとしての「立つ」だけでなく、ことばでの「立つ」が入る。いろいろな「立つ」ことを学び、意欲を目覚めさせるのです。

頭から倒れて大けがをする子が増えています。それは、生後3カ月のときに、しっかり縦・横の学習ができていなかったからです。そしてこれらの「触れ合い6カ月」がうまくいった場合、赤ちゃんの方から「縦抱っこ」を要求してきます。「横や斜めに抱かれているだけではイヤだ！」というわけです。これを抱き癖がついたなんて思うのはもったいない話です。

「ソフトにぎゅっ」の触れ合いが記憶の元にも関係していることが脳の研究などからわかってきています。

“お母さんに抱かれて揺られて、すごく幸せ”と思うこの幸せが、神経ホルモンをシューっと出し、脳細胞が枝をどんどん出し、回路がぐんぐん発達します。赤ちゃんは6カ月間ただ身体が大きくなるだけでなく、脳の記憶の性能を上げるというかけがえのない仕事をしているのです。

《チェックポイント》

うつぶせにして、頭を上げようという意欲があれば「触れ合いは成功している」ということになります。それがベターとして頭を上げる気力もないまま6カ月までいくと、パラシュート反応（転びそうになると手が出る反応）が出なくなります。

6カ月～12カ月

『触れ合っていたのが離れ、また出会うという、出会いの6カ月です』

この時期は、遊び（イナイイナイバア、かくれんぼ、たかいたかい、鬼ごっこ等…触れ合いのミックス）を十分にあげると、“幸せ”がグレードアップします。一度「見失うかな」とハッとしてから「ホッ、やっぱり大丈夫だった」となると、幸せが何倍にもなります(受験生くらいにも効果があるそうです。例えば登校前に親がわざとケンカを売って、カンカンに怒らせて送り出す。そして帰ってきてから、芝居つけた通りに、オーバーに歓迎してあげること。そうすると、この“出会い体験”が注意力を育てるのです。周辺視野も中心視野も生き生きしてきて、テストで気が散っていた子がグッと落ち着いて問題に集中するようになることもあるそうです。)

次に、何かに夢中になっているとき(大人から見れば悪さが多いのですが)、静かにそばに寄って行って名前を呼ぶとか、「コラー！」と一声あげるとかするので。そうすると子どもがビクッと飛び上がる。これが“交差性注意”といって、本人が夢中になっているとき、別の視線がパッと当たる。この体験がいろいろな場面でも安定して仕事ができることの原本になるのです。

そしてこれらと共に欠かしてはいけない最も大事なものがあります。それは“目が合う”こと“親になつくこと”＝“人見知りする”ことです。人見知りはしない方がよいという錯覚がありますが、これはグレードの問題で、親も含めて全然誰にもなつかないのが一番グレードが低く、次は親だけになつきます。一番いいのは、親にたっぴりなついた後に、誰にでも積極的になつく。どちらにしても、“人見知り”の時期を通過しないと、情緒に弱さが見られるのです。この時期は、これらの点をたっぴりとやっておいた方が一生の財産になるのです。

1才～2才

『学び合いの1年(ギリギリごっこ)』

1才～親の顔をうかがいながら悪さをするようになります。「こんな悪さを放任していたら、ろくなものにならない」と思うのは間違い。敵がギリギリごっこならこっちもギリギリでいこう。これがいいのです。弾圧するのもダメ、お好きにどうしても良くない。「ヨシッ」と親もギリギリの一線をどこに設定するか楽しむ。これが色々な場で効いてきます。親とギリギリ張り合っ、とうとう負けて泣いた…そういう涙は非常に生きてくるわけです。

耐えて自分を従わせる態度が非常に伸びます（抑制力）。これが「短期記憶」の元なのです。そして我慢や納得が出てくるのです。この我慢ができれば、1年間の記憶が成功したという目印です。

2～3才

『語り合いの1年です（指さしごっこがポイントです）』

「あれ、なあに？」と言ってくるのが非常に大切です。2才～3才は、子どもに指差ししてもらって、対する大人の方も周りなんか気にしないでオーバーなくらいジェスチャー交じりで答えてください。子どもは感動を伝えて、共感を要求してきます。

次は、“見立て”なのですが、具体的なおもちゃはむしろ邪魔です。座布団を丸めて赤ちゃんに見立てたり、四角い箱を押して「ブーブー」と遊ぶ。この方が、イマジネーション（想像力）がいきいきと目覚めてくるのです。変に自動車っぽい形のあるおもちゃだと「何ぞや？」という抽象概念が目覚めない恐れが多いのです。もう一つは「キャッキャ遊び」で微妙にズレを楽しむ。こう来るかなと思うと、ちょっとずらしてくる。その意外性が嬉しくてたまらないのですね。そして最後は「自分でやる」

“語り合いの1年”はこれらができると成功と言えるでしょう。こういう潮時のポイントを押さえていけば自然に親子関係が成立し、子どもは健やかに伸びていけるわけですが、その中で忘れてはいけないことは、父親の育児参加の可能性です。ひと昔前と違い、重要な役割を果たしていることを忘れないでください。

まずはこれらの段階を踏んでいけば「三つ子の魂百までも」ということになるわけです。

昔は普通にやっていた育児が、“お金のかかる方が値打ちがある”と考える近代化の中で、無価値とみなされ忘れ去られていたものが科学の力で再発見されたということですね。

Q&A

Q.1 後悔しているのですが。今までの育児に…

A. 子育ては間違っていると気づいたときから、またやり直してみればいいんです。決して子育てに手遅れはないのですから。

Q.2 胎教について

A. とても大切なことです。母親が常に夫婦喧嘩でイライラしていたり、泣いてばかりいると子どもは生まれたくないと思うものなのです。「本当に?」と思うかもしれませんが、胎児の脳は3カ月ですでにできているので、お腹の外の様子や親の気持ちを察知できるわけです。

Q.3 おもちゃの後片付け

A. 1才~2才にかけて、親と一緒に楽しみながら片付ける時期があります。そのときに親がパッパと片付けてしまわないで、付き合うのが大切です。おもちゃを壊してしまって「片付けないともう貸さないよ」というのもダメです。親がきちんとしていれば、自然にマネしていくものなのです（躰に関しては）。

Q.4 子どものウソ

A. 子どものウソは知能の発達の証拠（4才頃から特に）です。ただ叱るのではなく（本当は知っているんだぞという具合に）親が我が子のウソを見抜いて「あ〜あ、そお」と素知らぬふりをしていた方がこの頃の子どもはかえって心苦しさをおぼえて、悪いことなんだなあと思うようになるものです。

Q.5 添い寝

A. 寝かしつける時は一緒でも、必ず後で別の布団に。子どもの睡眠の妨げにならないように（大人との体温の違い。寝返りを自由にうてるように。手足を伸び伸びとできるように）

Q.6 育児書（ネット記事）

A. 困ったとき、イライラしたときには見ないこと、多種多様の育児書が出ていたので困ってしまい、かえって子育てを見失ってしまいます。ホッとしているとき、心が安定しているときに見ると参考になります。

Q.7 3才を過ぎてからの子育ての手遅れは…

A. おかしいと思ったら、やり残した時期に戻り、やり直してみましょう。

＊どんなことをしたらよいか＊

- ・ハイハイをさせてみる（首が上がっているかどうか、手が開いているかどうかを見る）
- ・足引きを行い、パラシュート反応（転びそうになると手が出る反応。転んだときに手をつき、上体を保とうとするか）を見る。
- ・身体を使って思いきり遊ばせること。

Q.8 問題が出てくるのはなぜ…どうして…

A. 気をつけましょう

- ・おとなしい子
- ・人見知りしない子
- ・指さししない子

前に述べた子育て（0～3才）が、成功だにしていなければ、これらの行動が出てきます。結果として情緒未発達になり、弱さが見られたり小学校高学年から中学生（思春期）にかけて親を困らせる行動をとるようになります。

Q.9 指しゃぶりはどうしたら

A. 指しゃぶりは子どもの気持ちに穴があいているときに出来ます。対応としては、ただ怒ったり、指示してはいけません。それとなく手遊びに誘ったり、他のことに気を紛らわしてあげることが大切です。

Q.10 人見知りしない子

A. 0才前半から3才までに現れればよいけれど、長く続くとか、現れなかった子ほど後で親を困らせる行動（性器いじり、指しゃぶり、心に閉じこもる等）をとります。そんなときは、前の段階に戻り、“触れ合い”をやり直してあげる。たかいたかいとか、イナイイナイバアとかを十分にさせてあげることが大切です。3才までだと少し遊んでは親の顔を見て安心して、また遊びに行くという繰り返しが当たり前で、正常な発達だと思ってください。

Q.1 1 はだしの必要性とは

- A. 自分で意識しながら動かすことのできる筋肉（随意筋）が人間の身体の中では足の裏（第二の心臓）に3分の2あり、裸足で歩き刺激すると細胞（大脳）への大きな刺激につながります。それらと共に、たくさん歩くと腹筋が強くなり腸の働きも良くなり、便秘治療にもなるわけです。大脳の最も高等な部分は、随意筋といつも一緒に働いているので、全身の随意筋を使わせて子どもを育てることはとても大事で、頭の働きが活発になることなのだと覚えておいてください。靴下も良くありません。靴下は子どもが活発に動こうとする力を縛っていることになり、足への刺激を妨げることにつながります。

Q.1 2 薄着について

- A. 子どもは大人と違って新陳代謝が激しいので汗もかきやすくなります。薄着にしてあげましょう。厚着にさせられている子どもほど、風邪といつまでも仲良くしていますよ。それと同時に身体の動きが抑えられてしまいます。

Q.1 3 リズム運動について

- A. 園では年齢に合わせたリズム運動をさせることを大切にしています。リズム運動によって、手足だけでなく身体全体に刺激を与えることを健康と精神面へのアプローチの一つとして試しています。また、子どもたちそれぞれのリズム運動をみることによって、年齢的発達が見えます。身体の柔らかさは心の柔らかさです。（脳の活性化につながります）

Q.1 4 体験とは

- A. たくさんの遊びの経験をさせるということが大切です。間違っってはいけないことは、車でどこかに連れて歩くということではなくて、自然に親しみ、自分を出して自由に遊ぶということで、水遊び、泥んこ遊びなど、昔の子どもと同じく野山を駆け巡って遊ばせることがとても大切です。そういういろいろな身体を使っの体験が、夢と想像力を育て、情緒の安定を作り上げていくのです。
- 園では年長になると、卒園旅行（津軽方面）、合宿が始まります。保護者と離れ、ゲームやスマホなどに一切触れない数日を過ごします。

Q.15 おもちゃの与え方

- A. イマジネーション（想像力）を持っている子…できるだけおもちゃは与えないで過ごさせること。自然に想像力を働かせた遊び方ができるようになります。

現代は、プラスチック、形の決まったおもちゃが多いので想像力を働かせる必要がなくなります。お金をかけて買い与えれば育児をしていると思うのは間違いだと思います。与えるならば木の切れ端とか積み木（ノーワックスのもの）など、イマジネーションを働かせて遊べるようなものを選ぶと自然と想像力が身についていきます。（科学的に分析していけばいくほど子育てにお金はかからない——北畠先生曰）

たくさんのおもちゃ、親の口出しは子どもにとって害でしかない。（大人になってからでも問題が出てくる）夢とか想像力を持たせるということは昔以上に今、とても大切なことです。また、プラスチックの危険性についても注意が必要です。哺乳瓶もガラス製のものを使うなど、子どもがかじってもなめても安心なおもちゃを選ぶことが大切です。とにかく、下手なおもちゃより身体を使って思いきり遊ばせることが何よりも大切です。

※北畠道之 Dr. のお話を基にしています

〈編集・発行〉

社会福祉法人 北心会
小さな森こども園
発達支援センターコスモス

〒034-0095
十和田市西二十一番町6-14
TEL 0176-23-4793

初版 2000年10月13日
改訂版 2008年 5月 1日
2022年 5月 1日