

こころの芽生えと

その支え



- 赤ちゃんの「こころ」はいつ頃から始まるのでしょうか？
- 豊かな「こころ」を育てていくには？
 - (1) 赤ちゃんが日に日に「育っていること」が楽しく幸せに感じられていますか？
 - (2) 兄弟・家族・夫婦は仲良くいっていますか？
 - (3) 赤ちゃんとの遊びはどうですか？
 - (4) 抱っこはしていますか？
 - (5) 「しつけ」はいつ頃からはじめますか？
 - (6) お父さんの役目は？
 - (7) 良い環境を作るには？
 - (8) 終わりに



胎生16週の胎児には既に視聴覚、触覚、痛覚、深部知覚が備わっていると言われ、生後5～6週になると、赤ちゃんは相手が自分をどう思っているかを感じることができるようになると言われています。つまり赤ちゃんには既にお母さんのお腹の中にいるときから「こころ」の芽生えが始まっていると言えるでしょう。

■赤ちゃんの「こころ」はいつ頃から始まるのでしょうか？

出産という劇的な親子の出会いからいよいよ本格的な「こころ」のやりとりが始まります。

生後3～4ヵ月頃からは、お母さんが赤ちゃんを可愛いと思って覗きこむと、赤ちゃんはそれを感じて手足をばたつかせ声を出して反応し表情も豊かになって来ることは既にもう十分に経験済みのことでしょう。

驚くことに、生後6～7ヵ月頃になると、赤ちゃんはお母さんの表情さえ読み取ることができるようになるのです。

赤ちゃんがお母さんを見つけ、顔や体で喜びを表現しているときにお母さんが無表情でいると、赤ちゃんはそれを感じて次の瞬間、お母さんに懸命に働きかけますが、それがだめだと分かるとやがて諦め、赤ちゃんも無表情に引きこもってしまうということが実験的に証明されています。

ヒトの赤ちゃんは考えていたよりはずっと早くから、お母さんの心の奥の苦しみや喜びをお母さん自身が気づかない形で感じることができているのです。

■豊かな「こころ」を育てていくには？

お母さんが親としての「かん」を磨き、赤ちゃんのちよつとし

た動作や表情に優しく反応することを繰り返すことによって「愛情に満ちた母と子の一体感」は強まって行きます。

この「一体感」は「アタッチメント（愛着）と呼ばれ、これが、赤ちゃんのその後の「こころ」の健全な発達を支えるのにもっとも重要なものと言われています。

9ヶ月頃から始まる「後追い」や「人見知り」は、赤ちゃんがお母さんに「愛されている」「認められている」という確証つまり「アタッチメント」の確認作業と考えられています。



この「確認作業」は1歳頃までにほぼ出来上がると言われており、赤ちゃんがそこに「基本的な信頼関係に裏付けされた母子の強いつながり」を感じることができるようになれば、以後お母さん（家庭）を「安全基地」としてそこから外の世界へ安心して冒険に出ることができるようになります。

もちろんその後もこの「安全基地」の確認作業は続けられます。やがて年齢が長じても、子どもはこの「安全基地」に戻ることで「こころ」のリフレッシュをして次の行動へのエネルギーをたく

わえることができるようになります。昔から言われている「三つ子の魂」の基本的な部分はこのようにして作られると言っていいでしょう。

ただ、理屈では理解できても、実際には必ずしも全ての家庭でこれらがうまく出来上がるとは言えないことが最大の問題なのです。

最近の子供たちの「こころの乱れ」の原因の一つにこの「安全基地」が完成されないことが指摘され始めています。

それではどうすれば家庭を「安全基地」にすることが出来るのでしょうか。

赤ちゃんの誕生とその後の順調な発育を喜ばない親はいないはずです。

しかし現実には思い通りには行かないことも多く、喜び以外に色々な悩みや迷いがつきまとい、それをいかにして乗り越えるかが具体的な問題となります。全ての悩みや疑問に正解があるとは思えませんが幾つかここで振り返ってみましょう。

1. 赤ちゃんが日に日に「育っていること」が楽しく 幸せに感じられていますか？

赤ちゃんの相手をするのが嫌になることはありませんか？

→子育ては肉体的にも精神的にも緊張に満ちた生活です。お母さんが疲れを感じないはずはありません。とにかく相談相手を見つけてみましょう、お父さんを始め友達や子育てのサークルの仲間やもちろん小児科医でもいいでしょう。誰か話を聞いてくれる人を見つけましょう。

話すだけで気が楽になることも意外に多いのです。

→時には誰か（おばあちゃん達）に赤ちゃんを預けて自分だけの時間も作ってみましょう。しばらくすると赤ちゃんの笑顔が浮かんできて新しいエネルギーが湧いて来るかも知れません。

2. 兄弟、家族・夫婦は仲良くっていますか？

→兄弟は赤ちゃんの優れたコーチです。ご両親は大変でしょうが赤ちゃんにとって兄弟が多いことは素晴らしい財産です。

→夫婦が仲良しなのは「安全基地」の基本条件です。

時には夫婦喧嘩もあるでしょうがその時は子どもたちのいない所でやりましょう。



3. 赤ちゃんとの遊びはどうですか？

→乳児期は一生のうちで一番脳の発達が盛んな時期で、遊びは生活を楽しくするだけでなく体を鍛え、脳の発達を促す大切な刺激です。

お母さんやお父さんと一緒に楽しむことが基本ですが時には一人遊びを近くで静かに見守ってあげることも必要です。

→1歳前後からは好奇心が非常に旺盛になる時期です。室内だけでなく外でも色々なものを見せたり触らせたり沢山の経験をさせてあげましょう。

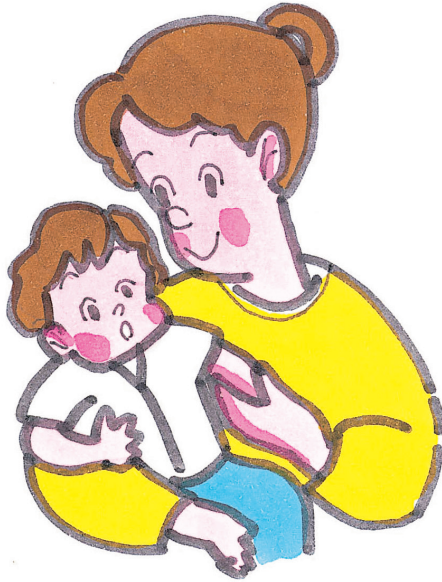
また同年代の赤ちゃんたちともしっかり遊びましょう。

→テレビは、赤ちゃん用に作られた番組をお母さんと一緒に見るのはいいでしょう。しかし、一人でテレビを見せるのは余りお勧めできません。赤ちゃんはテレビよりもお母さんと遊ぶほうがずっと楽しいはずです。この時期テレビを見せて良いことは殆どないと考えてよいでしょう。

→赤ちゃんが興味を示すようになったら絵本を読んであげましょう。

特に寝る前など決まった時間にお母さんが体をくっつけて読んであげるのは非常によいことと考えられます。その際に無理に言葉や内容を覚えさせようとする必要はありません。本人が求めるのに応じて繰り返したり、質問に答えてあげればいつの間にか好きな本や絵が決まって来るでしょう。この「読み聞かせ」はたとえ一回は短くても毎日繰り返すことで大変大きな効果が期待できる貴重な習慣です。

お母さんの声や肌のぬくもりで赤ちゃんの気持ちは落ち着き、これを続けているうちにお母さんにも赤ちゃんにも本の面白さが身につくことでしょう。本屋さんには年齢に応じた本が山ほど揃えてあります。是非「読み聞かせ」を実行してください。その時には気がつかなくても赤ちゃんが成長してからきっと大きな意味を発揮することでしょう。



4. 抱っこはしていますか？

→ 「抱き癖」を気にする必要は全くありません。抱いて欲しいのは「アタッチメント」や「安全基地」の確認です。

抱っこで赤ちゃんが安心するのは大切なスキンシップです。

しっかり抱っこをしてあげましょう。

上手に抱っこ出来るようになることはお母さんの自信にもつながります。十分に抱っこをしてあげればそのうち赤ちゃんも安心して次第に離れている時間が長くなってきます。

この時期に無理にお母さんから離すことをし過ぎると赤ちゃんには「安全基地」の確認が出来ません。これはその後の「こころ」の発達に大きな傷を残す可能性があるかも知れません。

「安全基地」の確認ができれば抱っこは自然に必要ななくなりますはずです。

5. 「しつけ」はいつ頃からはじめますか？

→一般的には大体1歳前後から始めるのが良いようです。

しかしまだ細かなことは理解できません。基本的には、自分や他人に対して危険なこと、社会のルールに大きく違反することを先ず止めさせることから始めましょう。

→言葉では理解できません。その都度その場で何度でもはっきりした態度で止めさせましょう。

→「やってもよいこと」と「絶対にやってはならないこと」の区切りをしっかりとつけておきましょう。

「だめ」がお母さんとお父さんで違ったり、周囲の状況で変化してはいけません。

→子どもの人格も大切にしましょう。多過ぎる「だめ」は逆効果です。

「だめ」なことをしなかったときやうまく止めることができたときには、しっかりほめてあげましょう。



→暴力でしつけることは子どもが暴力で物事を解決することを覚えるため極力控えましょう。

→子どもの「こころ」や「行動」は意図的な「しつけ」だけではなく、親の生き方をモデルにして作られていくことを意識しましょう。

→「しつけ」でもっとも大切なことは、家庭で「基本的な生活習慣と道徳教育」特に「我慢すること」を教えることだと言われています。



6. お父さんの役目は？

→お父さんの子育てへの参加はお母さんの精神的安定に関係し、またお父さんの日常の行動や態度は子どもたちに大きな影響を与えています。

子どもたちは自分達の親をモデルにして学んでいることを思い出してください。

→現在の親子は、親密な大人や子どもの触れ合いに乏しい、孤独で緊張した環境で子育てをしいられています。その緊張を少しでもゆるめてあげる工夫をするのもお父さんの大切な役目の一

つです。

→子どもたちを外につれだし少し大胆な遊びを教えてあげるのもお父さんのたくましさを発揮するチャンスです。

→お父さんは、自然に振る舞い、自信ある態度と愛情をもって子どもに接することが大切と言われています。

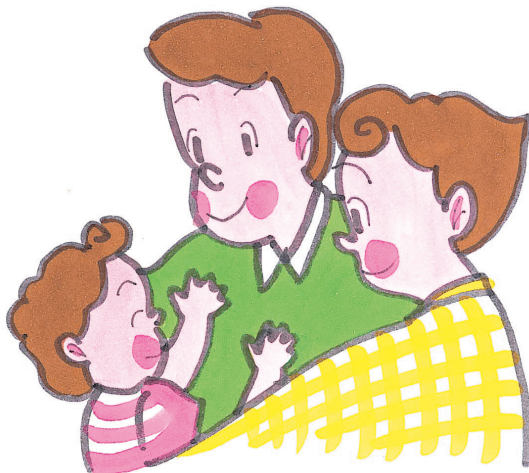
7. 良い環境を作るには？

→理想の環境はそれぞれの家庭で異なるでしょう。その時の思いつきだけで作ることは困難です。普段のご両親の生活態度こそがその家庭の「環境」になります。

→1歳頃から数年間の生活の印象は子どもの「こころ」に一生残るものと言われています。

このことを十分に意識して子どもたちの前では大人のモデルを演じましょう。

但し無理は長続きしません、続けられるレベルを設定することが最も重要なポイントになるでしょう。



特に気を付けることは

- 夫婦は仲良く（振る舞う）、夫婦げんかは子どもがいないところで！
- 親にできないことを子どもにさせるには大変な覚悟が必要！
- 過剰な教育や稽古事は十分に考えた上慎重に！
- 子どもたちは両親をモデルに育っていきます！

8. 終わりに

子育ては大変重労働です。しかし1歳前後からはどんどん愛らしさが増してきて自分達の子どもが一番素晴らしく思え始めて来ます。これこそ子育ての喜びです。

また今が一番大切な時期でもあります。辛さや苦しさを子どもの笑顔で乗り越えましょう。

もし子育てで息苦しくなったときは、子育ての経験者や多くの子どもたちをみている小児科医に相談してみましょう。何かヒントが見つかって子育てがもっと楽しいものになるかも知れません。

赤ちゃんは可愛くて、可愛くて…おまけに無限の可能性を抱いているんですから。

動き回る赤ちゃんを元気に育てることが出来るのは若い体力と気力と愛情が不可欠です。今を大切に、楽しく夢をもって頑張りましょう。

なおインターネットをお使いの方は以下のサイトにも寄ってみて下さい。

「子育てインフォ」 <http://www.mcfh.co.jp/>

愛 媛 県
愛 媛 県 医 師 会
愛 媛 県 小 児 科 医 会

〒790-8585 松山市三番町4-5-3
☎089-943-7582