

## こころとからだの育ちのために

### \*. お母さんとの絆がこころを育てる

赤ちゃんが成長発達するうえでとても大切なことに、「愛着形成」があります。赤ちゃんとのスキンシップの中で『かわいいな』『いとおしいな』と思う気持ちがお母さん（いつも世話をしてくれる家族）にはぐくまれます。

また、このスキンシップに対して赤ちゃんは、『この人は自分の欲求や気持ちを理解してくれる、この人といれば安心だ』という気持ちが育っていきその人が大好きになります。

この母と子の相互作用の中で愛着形成ははぐくまれ、子どもが社会の中で自立するための子どもの心の発達の基盤となります。

#### 《 授乳のときの見つめ合いは、こころを育てる 》

生まれたばかりの赤ちゃんは、20cm～30cmの距離のものが一番見えることがわかっています。そして、この距離は、お母さんの母乳を飲んでいるときの赤ちゃんの目と、お母さんの目の距離とちょうど一致し、親子がちょうど良い距離で見つめ合うことができます。

#### 《 母乳を吸う努力は、こころを育てる 》

こく、こくと一生懸命吸うことを繰り返すと、しばらくして温かくてさわやかな甘さの母乳が口いっぱいに広がります。そして、お腹が満ちてくることを感じます。努力をすること、努力をしたら満足できること…そんな小さな幸せを赤ちゃんは日々感じていきます。赤ちゃんは母乳からとても貴重な体験をしています。

#### 《 赤ちゃんが泣くことは、こころの表現 》

不安感不快感など…赤ちゃんは、”泣く”という全身運動で表現することがこころの表現です。

泣いた時に、お母さんやお父さん、おじいちゃんおばあちゃんがすぐ近寄り、優しく抱き上げる、声をかけてくれるという経験を重ねるということが、人との相互作用の力を育てていきます。

#### 《 「お母さんよ」は、こころを育てる 》

赤ちゃんは、お母さんのお腹の中でお母さんの声をいつも聞いていました。生まれた後に、その声の主が誰よりも身近で誰よりも優しく声をかけてくれることを認識します。

なんて声かけたらいいのかわからない…と戸惑うママもいらっしゃるかもしれませんが、赤ちゃんを観て感じたことを赤ちゃんの状態に合わせて優しく声かけをしてください。

例えば…

・『赤ちゃんの状態を言葉に代えてみる』→ 「おむつを換えたら、気持ちいいねえ〜。」

「あくびが出たね。おねむかなあ〜。」

・『お母さんのアカペラを歌ってみる』

CDやTVは、赤ちゃんにとって様々な楽器や和音など一度に聞こえる音が多すぎます。音痴でもいいのです。シンプルな自作フレーズをゆったりと楽しく歌ってあげましょう。

・『赤ちゃんが見ている物を言葉で補う』

首が座って、視野（見る世界）が開けてくるとともに見たい物に焦点を合わせられる様になってきます。赤ちゃんが見ている物、興味がある物を代わりに表現してあげることで、物には言葉があることを理解しころのポケットにたくさん入れていきます。そうしてお口の中の言葉をつくる機能が完成してきた頃にポケットから言葉が引き出されていきます。

《 “お母さん語（マザーリーズ）” が、こころを育てる 》

周囲が赤ちゃんに声をかけるときの優しい独特の抑揚の声かけは、赤ちゃんが聞き取りやすく、何にも代え難い心地よい刺激です。

赤ちゃんがお語り（「アーウ」「マーム」「クー」といったゆったりとくつろいだ様な声。）を出すようになります。赤ちゃんと同じトーンでお話しましょう。赤ちゃんは『声を出したら、お母さん（お父さん）が反応した、嬉しいな、楽しいな〜。』と感じます。お母さんとの楽しい会話が『もっと話してみよう』と人と会話する意欲やコミュニケーションの基礎が育ちます。

《 赤ちゃんとの時間は、ふりかえれば、あっという間 》

育児は、決して私達が思う通りにいかないことが多くて、お母さん自身が泣きたくなくなることも実際に涙が出ることもあるでしょう。けれど、1日、1日赤ちゃんは成長しています。あっという間に3か月になって、あっという間に6ヶ月、少し手がかからなくなったかなと思うまもなく、1歳のお誕生……。

赤ちゃんの一生のうち、言いかえれば、親が赤ちゃんに濃密に関われる時間は人生80年分の1年、2年…でしょうか…。あっという間に過ぎてしまう時間を、赤ちゃんと一緒に泣いたり、笑ったりしながら、1日1日の赤ちゃんとのやり取りを楽しんでください。