

子育て支援のあり方と実践

笹瀬 ひと美

The Quality and Practice of Childcare Support

SASASE Hitomi

はじめに

長年幼児教育に関わっていると、一世代前と今とでは親と子が関わる環境に違いがあるように感じる人が多い。

昔なら同居している親が娘・嫁に子育てのアドバイスをしていたが、最近はインターネットなどの発展のおかげで、子育て中の親達は多くの育児情報を容易に入手できるようになり、その一方で、情報の多さに振り回されて、自分の子育てが不十分だと感じ悪循環に陥っている。そして不安感に悩み、目の前にいる子どもからの発信（発達）に気付かない親は自己否定をし、子育てが苦しいものとなる。

筆者は、子育ての中から得た経験とそれに関連した学びの中で得たさまざまな知識に基づいて、子育てが楽しくなる環境づくりを子育て支援活動の場において提案していきたいと考え、数年前から子育て講座を開講している。本稿では、子育て講座を進めるにあたり留意していること、講座進行の過程で気づいたことなどを中心に、0～2歳児の子育てに関するポイントをまとめておきたい¹。

特に、0歳児に対する関わり方とその重要性に関して、子育て支援の活動の中で取り組んで、見えてきたもの、伝えなければならないことなどについて事例を踏まえて報告する。

1 0歳児に対する関わり方

1-1、声掛け、触れ合いの必要性

生後間もない乳児について、なにもわからないのだから寝かせておいて時折声をかければ良いと思っている親が多いように思う。しかし、この頃の乳児は確かにまだ社会的環境に慣れていないので適応するのに時間はかかるかもしれないが、生後2～3時間の新生児であってもすでに他人の各動作をまねする（模倣する）という研究成果も発表されている²。

乳児に対する母親からの声掛けも大切で、たくさん声をかけてもらったり、触れてもらった

りした赤ちゃんとそうでない赤ちゃんとは、発育に違いがあることもわかってきている。

700年以上前、神聖ローマ帝国の皇帝が「話し声や子守歌を聞かずに育った子供はどんな言葉を話すのか」という実験を行った。数人の赤ちゃんを乳母に預けて最低限の世話だけをさせ、抱っこや愛撫はさせなかった。すると赤ちゃんは全員話す前に死んでしまったという³。

愛情溢れる親とのスキンシップが、赤ちゃんや子どもにとってとても必要で、子どもにお父さんやお母さんがキスしたり、優しく抱きしめたり、なでてあげることは子どもにとってうれしいこと、成長を高めることになる。このスキンシップを否定してしまうと子どもの肉体、感情、知性の潜在能力が低下し、弱ってしまう⁴とされている。

そのため講座の中では、この時期にどんな関わり方をすれば良いかを伝えることが必要と考えている。

例えば、声掛けをする時は「ゆっくり」「はっきり」伝える。大人の話す速さでは、未発達の乳幼児には聞きとりにくいので、目を見て「ことば」を伝えることが大切である。動作については目の前におもちゃを提示する時はゆっくり追視をさせながら見せるのが良い。また、乳児は追視する事により「集中力」「語彙」を身につけることができるということもわかってきている。

ワシントン大学の最近の研究では、人が見ている物にいつも目に向ける子は語彙が増加しやすいことが明らかにされている。2歳児で比べたところ、人の目の動きを追う子はそうでない子の2倍の517語を発したという。また、赤ちゃんの脳の中で聞く能力をつかさどる部分と、話す能力をつかさどる部分のつながりを調べるため新生児、6ヵ月、1歳の赤ちゃん計43人にイヤホンで純音・和音・音節の3種類の音を聞かせる実験も行われた。どの年齢の子も、3種類すべての音に対して、聞く能力をつかさどる脳の部分が活性化した。一方で話す能力に関係する部分は、純音ではどの年齢でも活性化しなかったが、より複雑な和音と音節に対する反応は年齢によって差があった。6ヵ月児が聞くと「話す脳」も少し活性化し、1歳児では聞く脳と話す脳が連動して活性化することが分かった⁵。

1-2、ハイハイの重要性

運動面に関して筆者は、子どもたちがハイハイをする期間が短くなってきていることを危惧している。住宅事情等も関連すると思うが、子どもの遊ぶ場所の周辺に家具等が配置されていて、ハイハイをせずにすぐにつかまり立ちで歩いてしまう子が多くなってきたことによるものと思われる。

保育の現場で数年前から、3歳児クラスで長い時間椅子に座っている子どもを見ると、何故か姿勢が悪いのに気付くことが多い。そこでそのような子どもの母親数人にハイハイの期間を聞くと「なかった」「短かった」という回答がほとんどだった。

そこでハイハイの重要性について調べたところ、「抗重力筋」の存在を知った。すなわち相馬範子氏によれば、乳児期にハイハイをたくさんしたか、しないかでは「抗重力筋」の量に差

が生じて、その結果、幼児期、児童期、青年期において筋力の違いが発生するとの事であった⁶。

最近の乳児のハイハイをみると、四つん這いになった時、手は軽く握った状態で、足はつま先が床につかず上に上がった状態になっていることが多い。本来ならば、手は大きく開いて床にしっかりつき、足は指先で地面を蹴るような形でしっかり前に進むようになっていなければならない。

このような問題に注目して、講座の中では、ゆるやかな上り坂のような形をした環境を用意し、ハイハイしたての子どもをそこに這い登らせる（ハイハイさせる）方法をとった。また、子どもの足元に親が手で壁をつくり、這おうとする子どもが自然にそれを蹴れるような状況をつくって、子どもの前進をサポートする方法も行った。

上り坂でハイハイすることにより、四つん這いになった時に基本的なハイハイの形がしっかりできて、「抗重力筋」を身に付けることができる。この抗重力筋は「背筋」「腹筋」の成長にも効果があり、将来運動に必要となる筋力である。

「抗重力筋」が弱いと、

- ・首の立ち直り反応の弱さ
- ・肩・腕・手首・手の弱さ
- ・体幹の弱さ
- ・姿勢反射の弱さ
- ・足の弱さ

などに結びつきやすくなる。

講座の時間内では十分できていなかった子どもでも、この運動を自宅で継続的に実行してもらったところ、はっきりと効果がでた例もある。

既に歩きだしてしまった子ども、親が意図的に四つん這いになり一緒になってハイハイで追いかけてごっこをしてあげるだけでも効果はある。

1-3、マッサージの効果

マッサージは、生後2か月頃からは行うと良いとされている⁷。

マッサージにより生み出される効果は、母親が子どもを自ら触れることによって実感的に知るという観点からも大切とされていて、他にも、

- ・赤ちゃんが、よりリラックスする
- ・信頼関係を築く
- ・筋肉のバランスをつくる
- ・しっかりした身体をつくる
- ・質の高い睡眠へと導く
- ・免疫力を高める
- ・消化と排泄の補助をする

- ・イライラしなくなる傾向がある
- ・未熟児には、体重の増加を促す効果がある

といったさまざまな利点があるといわれている。

これらの効果を講座内で母親たちに伝えたところ、「子どもが気持ち良くなっているのがわかった」「よく眠るようになった」との反応を得た。

近年しばしば、子どもを前にして何をして良いかわからず手持ち無沙汰な状態で時間を浪費してしまうという悩みを持つ母親の相談をうける。そのような母親たちにとっても、子どもに対するマッサージを知ることで無為な時間が少なくなり、子どもを知る時間、子どもと関わる時間としてマッサージを日々の生活の中に取り入れることで悩みが解消するケースがある。

本講座では、触れ合い遊びの中にマッサージも取り入れ、それらを楽しむための方法についても提案した。

1-4、生活リズムの重要性

乳児期から？！と思われるかもしれないが、この時期が大切である。

近年、夜中のコンビニに乳幼児を連れて来ている親に代表されるような、子どもの睡眠時間を気にしない親がいるように思われる。保育の現場においても午前中眠い子やなかなか集中できない子が多くなっている。また、慢性的に睡眠不足になっている子どももしばしばみられる。

講座の中では、乳児期から体内時計をきちんと刻ませる事の大切さを親に理解させることから始めている。

生活習慣が不安定化した結果として睡眠不足が常態化すると、

- ・キレやすくなる
- ・肥満体質になる
- ・生活習慣病の予備軍になる

傾向が強いという研究結果が明らかにされ、中学校・小学校高学年（4～6年生）の学力と睡眠時間を調査した研究もある。この調査では、成績上位群の50%以上が夜9時前に寝ており、下位群では20%だったという。

通常意識されにくいことだが、朝6、7時台には子どもを起こして寝ている部屋から生活の場へ移動させる。これだけのことが、生活習慣の意識付けのためには非常に大切なことになる。また、夜は8時台には寝るという習慣をこの時期から8歳（小学3年生くらい）までの間に定着させると脳にとっても良い効果がある⁸。

今の中学生以上で鬱になる子どもが多いのは夜更かし生活を長く続けている者が多いことなどもその一因と考えられ、それは社会的にも重要な問題になっているように思える。生活リズムの確立のために一番大切な時期はいつかを考えてもらおうと、すでに0歳児からはじまっていると思う。

子どもにとって良い環境をつくることは、乳幼児を取り巻く環境と脳にとって良い環境をつ

くってゆくことから始まると考える。

2 1～2歳児に対する関わり方

自分で歩き出して行動範囲が広がり「自分の意思」も芽生えてくる時期でもある。

この時期になると親は自分の思いどおりにならないと「うちの子は言うことを聞かない子」「手のかかる子」と考えてしまう。それは「大人の考え」であって子どもからの観点では、この世に生まれてまだ1年、2年しかたっていないのに歩ける、話が理解できるという成長をなし遂げていて、まだ知らないことばかりだから「知りたい」気持ちが出ているのに、大人はそれをなかなか理解できないでいる。

1歳児、2歳児を発達段階の観点からみると、

- ・興味や関心の広がりと言律性が芽生える時期
- ・まねをすることで楽しさを求める時期
- ・生活リズムを整えていく時期

といえよう。そして、この時期の子どもに対しては、ことば・認識力・表現力・情緒の発達・抑制力等の未熟さがあることを理解し、それとどのように向き合っていくかを考える必要がある。

本講座の中では、母親たちに子どもの発達を理解・認識してもらうことで、子どもの「知りたい」に気づくヒントを得てもらいたいと考えている。手をかけるばかりが愛情ではないこと、見守ることの大切さを伝える必要がある。

筆者は本講座の中で、親は「大人の」な考え方と見方をやめて「子どもの見方」をしながら、声掛けも少し穏やかにし、子どもに対する関わり方を変えていくと良いとのメッセージを送っているつもりであった。その結果、必死になりすぎず余裕を持って子育てに取り組めるようになったとの声もあったのは大きな喜びであった⁹。

まとめ

子どもには、0歳児の時からすでに親と触れ合うことによるコミュニケーション能力の発達が見られ、運動機能もこの時期の環境に大きく左右される。

筆者には、しっかりと今まさに子育てに取り組んでいる人々に寄り添いながら、その子育てを認めつつ、「やり方」「関わり方」を提案しながら子育て支援をもっと多くの方々に知らせ、広めたい思いがある。

子どもが将来、しっかり自律して、また自立して生活してゆけるよう、0歳児の段階からきちんと親と子がコミュニケーションを図りながらしっかり向き合っていくことの大切さを伝えなければならないと感じる。

今、保育所・幼稚園などの教育現場で、長時間保育、働く親のサポートなどの諸々の取り組みを行っているが、歳児が低ければ低いほど子どもを理解するためには「親自身」がしっかり

子どもに向き合っていなければならないと感じている。

これからも、子どもとの関わり方とその必要性を、その歳児ごとに伝え、子どもが子どもらしく成長できるように、親の持ち物ではなく一個人として成長できるように、支援の場を広め、子育てに悩める親に寄り添い、子育てが楽しい過程となるように支えていきたいと考えている。

資料

A、受講した保護者からの声

「2歳前後からなんでも一人でやりたがるようになり、母親の私がつい手をかしてしまうと、怒ったり、最初からやり直したりと激しく抵抗されていましたが講座の中で先生から“見守ることの大切さ”を聞き、子どもとの関わりの中で実行してみたところ、私に邪魔されないように背を向けボタンやチャックなど自分で一生懸命にやっている姿を見て感動し、娘は自分で出来た喜びに感動し二人で感動し合いました。その姿がとても可愛くて仕方ありませんでした。こんな気持ちに余裕を持たせてくれたのは笹瀬先生に出会ってからです。それまでは心に余裕を持つなんてできませんでした。育児に必死になりすぎたのだと思います。育児も家事も完璧にしたい、早くいろんなことができるようになって欲しい、なんで今の月齢でうちの子はできないんだろう？などとても心に余裕なんてありませんでした。今ではどんどん成長していく娘を見て、もっとゆっくり成長してほしいな。とか、いつの間にこんなことができるようになったのだろう。とか思い毎日が愛おしいです。心の余裕は時間の余裕から生まれると先生から教わり、なんでもしたがる頃から少し前もって時間にゆとりを持つように行動していると心にも余裕を持たせることができるようになりました。」2歳：女兒

「慌しく過ぎていく毎日の中で、この講座に来ると私が娘ときちんと向き合っているか確認できる時間になっている。最近手に負えない時期になる2歳の娘ですが、成長の過程と教えていただいたおかげでポジティブのとらえられるようになり子育てを楽しむことができています」2歳：女兒

「育児について見逃している事とか、面倒くさい事など見直すことができ、運動につながる遊び方など大変勉強になった」1歳：男児

「遊ばせる所はあってもお話を聞く機会はなかなかないのでありがたかったです。」2歳：男児

「初めての子育てで何をしたら良いのかわからなくて受講した。遊び方など参考になり、足裏マッサージは5ヶ月から行ったところ足で蹴ってハイハイできるようになりました。」1歳：女兒

「何気なく遊びをするのではなく、意味を知ってやることで子どもの成長を知り、見通して子どもと過ごせるようになった。我が子はゆっくり成長していくようです。お座りやハイハイをせず、不安が広がっていましたが講座で遊びや工夫の仕方を知り、生活を工夫することができました。」1歳6ヶ月：男児

「5ヶ月から参加して子育てが楽しくなった。」1歳：女児

「なぜその行動（ハイハイ、いない いない ばあ〜）が必要なのか？何気ない遊びの意味がわかり意識して遊ぶことの大切さも知れた。」1歳7ヶ月：女児

「0歳という時期に何をしてあげればいいのかわかった。」1歳：女児

「子どものへの接し方や促し方を教えてもらい、子どものすることを余裕を持って見守ることができた。子ども自身ものびのび育っていると感じる事ができた。また先生に日々子育てに悩むことを細かく聞いてもらえた。そのおかげで私自身のリラックスにもつながり、この講座有意義な時間でした。」1歳8ヶ月：男児

「親子共々人見知りですが、回を重ねるたびに子どものほうが早く慣れていき、自分の好きなように動いている姿を見てびっくりしています。」1歳9ヶ月：男児

「先生に子育ての悩みなど話をして楽になれたことや、子どもにとって良いことをわかりやすく教えていただきすぐ実践して、それが今では子どもの楽しい笑顔となり成長している姿をみる事ができてうれしいです。普段の生活では、子育ての現状を知る機会がないので、先生からいろいろな話が聞けて参考になります。」2歳：女児

「息子の言葉がなかなか出てこなくて先生に相談をしたところ、的確なアドバイスをしていただき、それを根気に続けて息子に接したら、話をするようになりました。親の接し方等も先生はすぐに読み取って、細かくアドバイスをしていただけるのはこの講座の良いところと感じています。」2歳：男児

B、0歳児クラスからの受講者（11か月～）で、2年間関わりを持ち現在は2歳の男児
アドバイスを受けて実践した内容と感想

マッサージ効果

・体全体はもちろん、足裏や足の指をマッサージ。ストレスが軽減されたのか十分な睡眠を得

られるようになる。夜泣きは数えるほどで落ち着いた。現在も隙をみては、足裏や足の指をマッサージをしている。靴を履くとき以外は、ほぼ裸足で過ごす。平衡感覚、柔軟性を養うためにも続けている。

生活リズム

- ・早寝早起きについては、生後早めの時期から実践
規則正しい生活習慣をつけたことで、健全な状態に保たれ且つ良い睡眠がとれるようになった。2歳くらいからだいぶ体力がついてきた為、お昼寝時間や就寝時間を調整している。

子どもに選択肢を与える

- ・絵本やおもちゃなど一つだけを見せるのではなく二つの物を見せて選ばせるように実践
最初は、ひとつを選ぶ事が楽しそうだったが、繰り返し続けると選んだものの全部持っていく時もあった。現在は自分で考えて、状況に応じて選ばせる。

見守る

- ・どうしても口や手を出してしまいがちだったが、なるべくやりたい事を見守るように実践した。まずは危険なものは排除し、家事など大人がしていることに興味が出た時は、可能であれば一緒にやるがほしい2歳までは、お手伝いというよりは真似ができたことが満足。2歳を過ぎてからは、お手伝いをして出来たら褒められた。褒めることによりうれしくて笑顔でお手伝いするようになる。何回か繰り返すと自身につながり、今では役割分担を決めている。時にはできなくてイライラすることもあるが、その時の気持ちを理解しサポートし再度伝えなおし、その都度対応する。

形の基本

息子が1歳1か月頃教えていただいたこととして、何かを見た時に何の形に似ているか話すように実践してみたところ、2歳頃に、形(○△□)の違いや色の違い(3原色:赤、青、黄色)を理解するようになる。

1 筆者は、愛知江南短期大学において、2010年度より二つの講座を実施してきた。

「0歳児の育て方と遊び」は、0歳児の時期にあらゆる感覚を刺激することにより表情や感情が豊かな事になることから、マッサージ等を取り入れ、あらゆる面に働きかけ発達を促していく講座である。

「1歳児の育て方と遊び」は、子どもの成長や食事の面など心配事が多くなる時期であることから、子育てについての知識を身につけつつ子どもの可能性を引き出す働きかけ方等を学ぶ講座である。2010年度からは、年齢別で四講座を開講している。「0歳児の発達を学び子育てを楽しみましょう」

「1歳児の発達を学び子育てを楽しみましょう」「1歳児半の育て方と遊び」「2歳児以上の育て方と遊び」それぞれの講座で8～12組を受け入れている。

- 2 開一夫『日曜ピアジェ 赤ちゃん学のすすめ』（岩波書店 2006）15頁。
- 3 『Newsweek 日本版 0歳からの教育 最新2010年版』（株式会社阪急コミュニケーションズ 2009）11頁。
- 4 ピーター・ウォーカー『ベビーマッサージ』（フレグランスジャーナル社 2008）10頁。
- 5 『0歳からの教育 Newsweek 日本版 最新2012年版』（株 阪急コミュニケーションズ、2011）33頁。
- 6 相馬範子『生活リズムでいきいき脳を育てる』（合同出版 2009）49頁。
- 7 ピーター・ウォーカー『ベビーマッサージ』（フレグランスジャーナル社 2008）37頁。
- 8 幼児脳科学のひろば 体内時計 http://brain7.jp/contents_page/008.php を参照。
- 9 具体的に資料Aを参照。