

生まれたての赤ちゃんは自力では何もできないと思われていました。しかし、乳幼児に関する研究が進むにつれて、赤ちゃん自身が何らかのサインを送り、周りの人から必要なケアを引き出す術を持っていることがわかってきました。そして赤ちゃんが欲求したケアを周りの人が与えることで、赤ちゃんの心は育つていくと考えられています。人の心育ちは、乳児期に受けた関わりが基本となり、心の成長に大きく影響を与えます。

今回のげんき王国では、心を育てるために赤ちゃんとのように関わるこ

心を育てる基礎は 乳児期に作られる

生まれたての赤ちゃんは眠っている時間が多く、起きているときには泣いているかおっぱいを飲んでいるかのどちらかです。赤ちゃんは快、不快の感覚はあり、おなかがすいた、オムツが濡れて気持ち悪い、寒い、暑いなど不快感を感じると泣いてうったえます。

この頃の赤ちゃんの関わりの基本は、欲求に応じてかわること。最初は何が原因で泣いているのかわからないことも多いのですが、赤ちゃんとの関わりが深くなると「あつ、オムツが濡れ

赤ちゃんは、こうして最も身近なお母さんやお父さんの存在を確認し、日々の欲求に応えてもらうことによって「何があっても信じられる存在」という感覚を育てていきます。

人に対する信頼の種はこの時期に蒔くことがとても大切で、この信頼関係が基礎にあることで、大切な人との愛着形成、大切な人を安全基地として活動を広げ、そして家族以外の人との関係へとつながるのです。

赤ちゃんへの 関わりポイント

赤ちゃんからのサインを受け取り、それに応える関わりが基本になります。授乳、オムツ替えなど、日々のお世話の際に、次の点についても意識してください。

☆抱っこする（スキンシップ）

赤ちゃんは抱きしめられると安心感やぬくもりを感じ、そのぬくもりの中で信頼関係を築いていきます。人間の皮膚には快・不快という感覚があり、無数の神経とも結びついています。やさしい皮膚への刺激はストレスを緩和し、心を落ち着かせます。

☆見つめる（アイコンタクト）

赤ちゃんを抱っこして授乳をしているときの、赤ちゃんとお母さんの顔の

さろまげんき 王国



保健福祉課保健推進係
Tel 2・1212

ているのかな？」「おっぱいが欲しいのかな？」と分かってくるようになります。赤ちゃんが泣いて欲求し、その欲求を周りの人が満たすことによって、「基本的な信頼関係」が築けるのです。

“基本的な信頼関係”とは

生後2ヶ月くらいの赤ちゃんは、ぼんやりですが「自分」を感じています。そこから、周りの人や物の存在に気づき「自分」とのかかわり合いを理解していきます。赤ちゃんは誰かに甘えながら「この人は自分が出したサインに応えてくれる人だ」という人間関係を築き、繰り返し出しているサインに応じてもらうことによって、身近にいる人への信頼感を深めていきます。

距離は20〜30cmくらいで、赤ちゃんはその位の距離が一番よく見えます。授乳の際に赤ちゃんを見つめると、赤ちゃんも見つめ返してくれます。この見つめ合う関係を通してコミュニケーションの基礎が作られます。

☆語りかける

赤ちゃんの聞く力はすでにお母さんのお腹にいるときに完成しています。お腹にいるときからお母さんの声、家族の声を聞いています。赤ちゃんが泣いたときに「どうしたの？オムツ濡れたのかな？」授乳しているときに「おっぱいおいしいね」「たくさん飲もうね」など、行動とあわせた声かけをすると赤ちゃんは安心します。ここで注意が必要なのは、赤ちゃんはお母さんや家族の声だけを聞き分けられるほど器用ではなく、テレビやラジオなど周りの音も一緒に聞き取ってしまします。赤ちゃんに語りかけるとき、赤ちゃんと過ごす環境をできるだけ静かに整えることも大切です。

“サイレントベビー”という言葉聞いたことがありますか？泣かない、笑わない、表情がない、静かな赤ちゃんのことです。このような赤ちゃんがいたら「手のかからない、いい子」と思う方もいるかもしれませんが、しかし、人との関わりを求めて赤ちゃんが泣き、

その関わりに周りの人が応える。このやり取りがないと人に対する信頼関係は生まれません。基本的な信頼関係が育たないまま成長した子は、身近な人に愛着感情が持てない、人に関心がなく、人の気持ちかわからないなど、良好な人間関係を築く際に支障となることが多くなります。

赤ちゃんが泣いているとき、それに誰も応じてくれなかったらどうなるでしょう。「抱っこしてー！」「オムツが濡れて気持ち悪い！」といくら泣いても、抱っこもしてくれない、声もかけてくれない、安心感が得られない…それが繰り返されると、赤ちゃんは泣くことを諦め、「サイレントベビー」になる心配がでてきます。

赤ちゃんからのサインを受け止め、たっぶり「抱っこをする」「見つめる」「語りかける」関わりを通して、赤ちゃんの心を育てていけるよう、日ごろの関わりを考えてみましょう。



心の育ちを考える

～赤ちゃんへの関わり方～



「赤ちゃんはいいな」の巻