

* 起 *

こんにちは!パパ大豆こと広島大三です。

この新聞は、『子育て[起承転結]新聞』と題して、子育て中のお母さんやお父さんに向けて編集しました。僕は、「子育て」というのは、親が親として育ちながら、子どもが育つことが、とても大事だと考えます。この新聞では、この「子育て、親育ち」のプロセスを「起承転結」の4STEPでお伝えしようと思います。

STEP 起 「子どもが生まれてきてくれた幸せ」を感じる

STEP 承 「子どもとの特別な時間」を楽しむ

STEP 転 「葛藤」さえも楽しんでしまう

STEP 結 「子育て、親育ち」を理解して、楽しむ

そして、この号は、一番最初の「STEP 起」です。

それと共に、もうひとつのテーマとして、「仲よし夫婦であるためには」ということをお伝えします。

子育ての基盤となる「夫婦」の関係性は、とても重要です。これを、まずは「STEP 起」と共にお伝えします。
(文:パパ大豆)

MENU

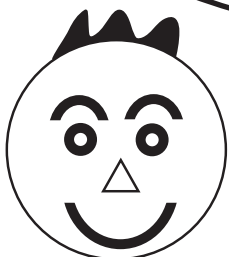
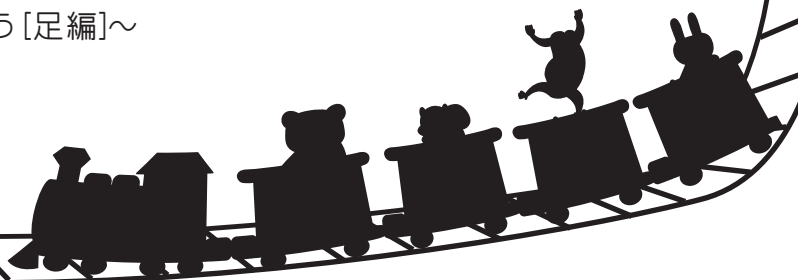
★夫婦=コミュニケーションだ!

★【育児お役立ちコラム】パパ大豆の「ネクタイとおんぶひも」
～シアーズ博士の子育て原点～

★パパ大豆の子育て豆知識
～発達の積み重ね(1)～

★ベビーマッサージ
～ベビーマッサージとは・・・
～マッサージをやってみよう[足編]～

☆インフォメーション



パパ大豆の「子育てひとこと語録」

3歳までは、「思いを全部かなえてあげる子育て」を!わがままになんかなりません。
乳児期に、親の愛情に満足した子どもは、むしろ自立が早いです。 パパ大豆

ぷち自己紹介&コラムの内容について

『パパ大豆』は、僕、広島大三のニックネームです



僕は、赤ちゃんの知育・発達の専門家として、赤ちゃんのための知育玩具専門のおもちゃ屋として、『育児を楽しむこと』を提案しています。また知育や発達研究を取り入れたおもちゃの開発をしています。コラムの内容は、妻・長女ルカ・次女ソラとの生活の中で実際に起こった事をつづった、過去のパパ大豆の育児日記を基に、「こういう時、こんな解決策もありますよ」という提案や、子育てを楽しむヒントも書いていこうと思います。

【夫婦=コミュニケーションだ!】

まずは、普段はあまり考えることのない、でも、すごく大事な
ことについて、じっくり考えてみようと思います。それは、「夫
婦のかかわり方」です。ココがかみ合っていないと、毎日の
生活も、子育ても、とつても大変になってしまうと思うんです。



パパ大豆は、「夫婦は話し合ってなんぼ」「夫婦の絆は、コミュ
ニケーション量に比例する」と思っています。ココが親子関係
と夫婦関係の違うところかもしれませんね。親子は、どこかで
遺伝子の本能的なつながりに助けられてる部分があるけど、
夫婦というのは、遺伝子的なつながりは全くないわけですから、
「分かり合う」ためには、「分かるまで話す」ことが大切ですよ。

ある「育児ストレス」に関する統計ではこんな結果が出たそう
です。『母親の子育てストレスに関して、夫の育児参加度に関係
なく、夫とのコミュニケーション量が多い方が、ストレスを感じ
ない』という結果が出ています。



要するに、育児に忙しいお母さんにとって、夫が具体的に何か
を手伝ってくれることよりも、精神面でのサポートをしてくれる
ほうが、「育児ストレス」は軽減する、ってことですよ。これは、
お母さん(妻)に限ったことではなくて、お父さん(夫)だって同
じことだと思います。

実際パパ大豆にも、そういう時期がありました。「毎日いっしょ
に暮らしながら、会話がない」という状況は、単身赴任などで
物理的に離れているよりも、もっと孤独なものです。そうした
「孤独感」は、特に「育児」にとっては、間違いなく大敵です。
ろくなことはありません。



パパ大豆の場合、次女のソラがまだ小さく、定期的に夜中に
何度も起きていた頃の事です。妻は夜中に起きなければいけ
ないので、子どもたちと同じ時間に床につきます。

そうすると、何ヶ月もの間、「夫婦の会話」がない生活になる
わけです。育児や仕事の事等、子どもたちが寝てから話したい
事は沢山あるのに、その機会がない。妻にしてみれば、1分でも
早く床につきたい、という状況もよく分かります。でも、こんな
状況になると夫婦仲は悪くなり、お互いイライラして、そして、
そんな状況は子どもたちにも確実に悪影響を与えました。

しかし、その解決の糸口は、意外にもあっさり見つかりました。
パパ大豆の場合は、1本のワインでした。「子どもたちが寝たら、
ワインでも飲もう!」そうして、ワインを飲みながら、会話は進
みました。週に2~3回はこんな風に、子どもたちが寝た後、
ワインを飲みながら会話するようになると、不思議と僕も妻も、
イライラは消えてトゲがなくなっていました。

育児の基盤であり、家庭生活の中心となる「夫婦仲」を保つ
秘訣は、ズバリ『コミュニケーション量』だと、パパ大豆は言い
切れます。そして、円満な夫婦仲、夫婦が理解しあっている事
こそが「子育て」をうまくやっていくコツだと思います。

物理的な忙しさや、時間のなさ、なんていうのは、家庭生活や
育児にとって、それほど問題ではないんです。一番怖いのは
「孤独」です。夫にとっても、妻にとっても、「孤独」が一番の敵
です。



夫婦のコミュニケーションが十分であれば、子どもと親のコ
ミュニケーションも十分にとれると思うんです。それが基本じゃ
ないかと思います。

「孤独」というものを、一切よせつけない「絆」を、夫婦の中に、
家族の中に、いつも保っていたい、それが理想なんじゃないか
と思います。



【育児お役立ちコラム】 パパ大豆の「ネクタイとおんぶひも」

このコラムは、パパ大豆の育児日記「ネクタイとおんぶひも」の過去のトピックからピックアップしてお届けしています。

<シアーズ博士の子育て原点>

パパ大豆の子育ての原点ともいえる本、シアーズ博士の「ベビーブック」。
その本の中の、パート1の最初の一文をご紹介します。

「さあ!始めましょう」

完璧な子育てというのはあるのでしょうか?

答えは、「いいえ」です。

完璧な赤ちゃんなどいませんし、完璧な親もいないでしょう。

赤ちゃんについて豊富な知識を持つ研究者や専門家、経験豊かな大先輩でさえ、完璧な子育てなどできないのです。

子育ては、実際自分で経験しながらひとつひとつ学んでいくものです。

専門家の助言は貴重ですが、あまり多すぎても、かえって自分たちの直感や判断力を鈍らせてしまうことにもなりかねません。

どうすればあなた自身が子育ての専門家になることができるか。

赤ちゃんと両親が「ぴったりと合う」ような気持ちを感じる、それを手助けするのが、この本の一番の目標です。

「親と子がぴったり合う」---- これほど、子育ての本質を見事に表した言葉は、ほかにはないでしょう。

さあ、楽しい子育てを始めましょう!

「シアーズ博士夫妻のベビーブック」より

パパ大豆は、ベビーブックはすべて読んだのだけど、今回引用した「パートの見出し」の部分は、実は初めて読んだのです。

実に明快で、簡潔に「子育て」というものを表現していると感心してしまいました。

「楽しい子育て」というのは、まさにパパ大豆の課題であり、このコラムを書く目的となっている部分ですが、「ベビーブック」の中にその言葉を見つけて、なんだかうれしかったです。

乳幼児期の子育てを楽しめれば、それだけで、その子どもの子育ては大成功なんだと思います。実際の子育ては、パパ大豆もみなさんも経験しているとおり、精神的にも体力的にも追い込まれ、大変な営みです。

それでも、我が子の何気ない「笑顔」や、ふとしたときに感じる「愛おしいぐさ」、あつと驚かされるような「成長」・・・

それらを感じただけで、子育ての大変さなんてどこかに消えて、「楽しい、幸せな」気持ちに満たされる。

子どもには、「ありがとう」の気持ちでいっぱいです!



生まれてきてくれて
ありがとう☆

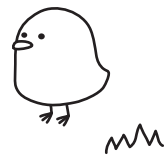


< 発達 の 積み重ね (1) >

「発達」というキーワードは、パパ大豆にとって、とても重要な言葉であり、育児の上でいつも意識している事でもあります。

これについては、このコーナーで何回かに分けて掘り下げていきたいと思います。

今回はその1回目。まずは、発達についてのこんな一節をご紹介します。



エリクソンは、ある時期に必要なあることを、「危機、クライシス」とよびました。人間は、「この年齢になったら、このくらいのことができなければ」と周囲の人や社会から期待、要求されます。その期待と本人の欲求との間には、必ず葛藤が起きます。その葛藤を克服するために、強い精神的心理的な緊張が出てくるのです。この緊張を「危機、クライシス」というのです。

しかし、日本人の感覚には、危機という言葉はなじみにくいので、そのとき克服していかなければならない「課題(発達課題)」といったほうが、分かりやすいと思います。

一つの発達というものは、そのときの発達課題を克服し、解決することで獲得するのですが、すると、その達成した一つの発達が、次の新たな発達を準備するのです。つまり、前の発達が達成されていなければ、次の発達には進めないのです。

首が据わらなければ、寝返りがうてないのと同じ事で、順序を追うのです。

佐々木正美 著「子育てトーク」より

この中で、佐々木先生が、エリクソンの「クライシス(危機)」を「課題(発達課題)」と説明しています。

これを読んでパパ大豆は、そういえばと思い浮かべたことがあります。

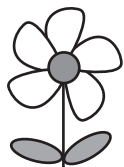
モンテッソーリが乳幼児がこなしていくべき発達課題のことを

「神様からの宿題」と表現しているんです。

どれも、同じ事を言ってるんだなあと、感心してしまいました。

このあと、乳児期(0~2歳くらい)、幼児期(1~3歳くらい)、児童期(4~5、6歳くらい)、学童期(小学生)とその特徴が述べられているのですが、こうして年代別にその特徴をみていくと、ほんとうに、発達の積み重ねなんだなと感じます。どこかの段階を飛ばしてしまつては、いけないんだと・・・。

今回は、この続きで、各段階の特徴をご紹介します。





【ベビーマッサージとは・・・】

ベビーマッサージは、パパ・ママと赤ちゃんのコミュニケーションのひとつです。

筋肉をほぐすためのマッサージではありません。

大好きなお父さんやお母さんに優しくなでさずられることで、赤ちゃんは安らぎを得ることができます。

そして、その心地よい刺激が、赤ちゃんの生命力を活発にし、心や体の発達に良い影響を与えます。

また、赤ちゃんの体を五感でじっくり観察するうちに、どんなふうに触ると赤ちゃんが喜ぶかが分かってきます。

このことが、お母さんの気持ちのゆとりにもつながり、育児に関する自信もわいてくるはずです。

ベビーマッサージは、お母さんの心と体を癒す行為でもあるのです。

☆どうしてベビーマッサージをするの?～ベビーマッサージの効果～

1. パパ・ママとの間の信頼感

お母さんが赤ちゃんに触れてあげることで、赤ちゃんはお母さんとの間に信頼感を持ちます。

また、赤ちゃんに自信も生まれます。

2. 病気をしにくくなる、泣くことが少なくなる。

泣いている赤ちゃんがお母さんとのふれあいでリラックスすると、気持ちも和らいできます。

また、お母さんが赤ちゃんの小さな変化に気づくことは、病気や痛みの兆候を見つけることにもつながります。

3. 「コミュニケーション」を学ぶはじめの1歩

言葉以外のコミュニケーションの仕方をお母さんも赤ちゃんも学ぶことができます。

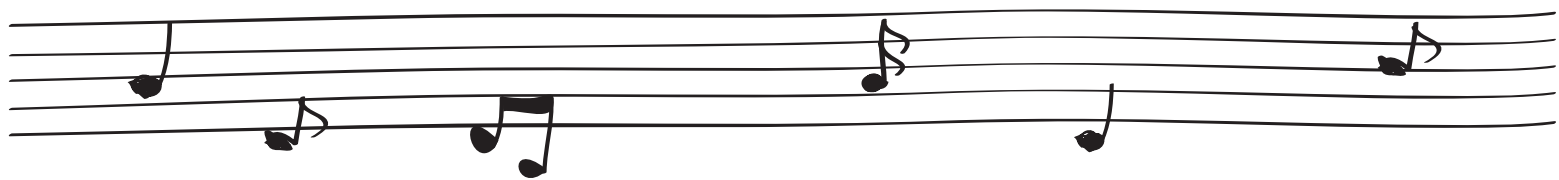
そして、将来につながる社交性、自尊心を成長させます。

4. 循環器系の働きを活発にし、免疫組織の発育を促進

体中のリンパ液の流れが良くなり、体内の有害物質を外に出してくれるため、循環器系の働きを活発にしたり、免疫組織の発育を促進するといわれています。

5. バランスのとれた筋肉、関節の発達、自分のからだに対する目覚め

この点においては、小さく生まれた赤ちゃんに特に効果的といわれています。



1 室温は25℃前後に。

裸でマッサージを受ける赤ちゃんにとって、快適な室温は25℃前後。お母さんが薄手の洋服1枚で過ごせる位です。赤ちゃんは体温の調節が上手にできないので、注意してください。エアコンなどをつけた時は、温風や冷風が直接赤ちゃんにあたらないようにします。寒い季節は、部屋が十分に暖まらない事もあると思いますので、その時は無理して裸にせず、オムツだけ外して下半身のマッサージだけでもOKです。

2 テレビやラジオは×、BGMなら○。

赤ちゃんはお母さんの声に安心感を覚えます。お母さんの声とマッサージに集中できるよう、テレビやラジオは切っておきましょう。クラシックなどの音楽はリラックス効果がありますので、BGMとして控えめな音量で流しても良いですね。(BGMは必須ではなく、お母さんの声が赤ちゃんに聞こえる事が1番大事です!)



3 オムツやバスタオルの準備を。

ベビーマッサージでは、体内の動きも活性化されます。マッサージの最中におしっこやウンチをしてしまうのはよくあること。替えのオムツやバスタオル、おしりふきなどはすぐに取りれるところに用意しておくといいですよ。



4 マッサージをするタイミング。

食後から1時間は間をあげ、空腹時も避けましょう。また、赤ちゃんが他の遊びに夢中な時や、お母さん自身が「面倒」だと感じた時は、行わないようにしましょう。

5 途中で邪魔が入らないようにする。

ベビーマッサージは、お母さんと赤ちゃん2人だけの大切な時間です。ゆっくりとマッサージに集中できるような配慮が必要です。マッサージの途中にケータイが鳴らないよう、電源はOFFに。メールも、チェックするのはマッサージが終わってからにしましょう。



6 明るすぎない所で行う。

太陽の日差しが直接当たったり、明るすぎる照明や蛍光灯の真下で行うのは避けましょう。赤ちゃんとお母さんにとって、心地よい空間づくりを心がけてくださいね。



「沢山書いてあって、なんだか大変そう...」と思うかもしれませんが、難しく考えなくても大丈夫です! [ながら]で行うのは良くありませんが、お風呂上りや寝起き、オムツ替えや2人でごろごろしてる時などをキッカケに、赤ちゃんがご機嫌なら少しずつマッサージをはじめてみてください☆
マッサージは15分~20分位かけて行うのが適当ですが、長い時間行う事が重要なではありません。長い時間が取れない方も、『赤ちゃんの体にやさしくふれる』という事に重点を置いてマッサージ出来れば、ほんの少しの時間でもOKなんです。赤ちゃんとの楽しい時間を過ごしてくださいね*

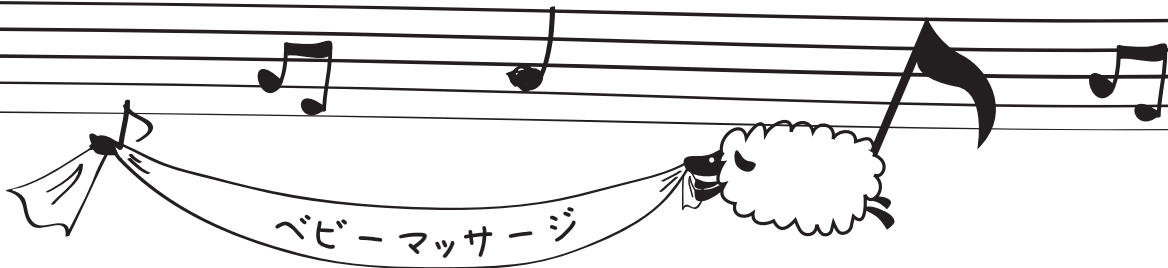
パパ・ママにとっていいこと

赤ちゃんとともに楽しむこと・リラックスすること・心をかたむけること・理解できること

マッサージをする時に、赤ちゃんはあなたに言葉で話しかけることはできませんが、ママのタッチにいろいろな反応を示してくれます。もっと強く押してほしいとか、やさしく手を滑らせてほしいとか、赤ちゃんがどんなことをのぞんでいるのかママがよく観察し、心と理解をかたむけることで、赤ちゃんもママもコミュニケーションに集中できるのです。また赤ちゃんの心と体を読みとり、理解する良い練習になります。

言葉ではないコミュニケーションは、将来につながる親子のしっかりとした相互関係を育ててくれると思いますよ。





【ベビーマッサージをはじめる準備】

☆いつ頃からベビーマッサージしてもいいの？

0ヶ月から始められます。適齢期は2歳頃までですが、10ヶ月頃から赤ちゃんの動きが激しくなり、いやがってマッサージさせてくれないこともあるので、2~3ヶ月頃から始めるのがベストでしょう。

☆どんなオイルを使えばいいの？

ベビーマッサージに適したオイルは、植物原料を生しぼりしたオイル。
マッサージ用に精製されたオイルのほか、品質の良いものなら食用を使うのもおすすめ！
たっぷり毎日使うことを考えて、手ごろな価格のものを選びましょう。

- 代表的なものは・・・
- 大白ごま油(ビタミンEが多く、新陳代謝を促進)
 - グレープシードオイル(さらっとして夏に最適)
 - アーモンドオイル(オレイン酸を主成分としビタミン・ミネラルが豊富)
 - アプリコットオイル(ビタミンEが多く、さらっとしている)
 - ホホバオイル(保湿性が高く、敏感肌に向いています)

※なおオリーブオイル、小麦胚芽オイルなどは赤ちゃんの肌には少々重いため、避けたほうが良いでしょう。
3歳未満の乳幼児は一般的に抵抗力が弱く、また体重も少ないため、精油(エッセンシャルオイル)の影響を受けやすいと考えられています。したがって、精油を使うのはお部屋での芳香浴のみとし、トリートメントによる使用は控えて下さい。

気をつけてね

☆オイルのパッチテストをしよう！

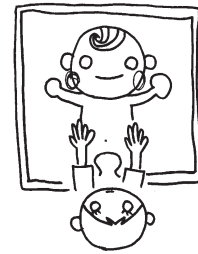
オイルは良質のものを用意し、マッサージを行う前に赤ちゃんの腕の内側に10円玉位の大きさにオイルを塗り、15分程様子を見てオイルが赤ちゃんの肌に合うかチェックしてみましょう。

※赤くなる等の反応があった場合、そのオイルでマッサージしないで下さい※

☆ベビーマッサージってどういうことに気をつければいいの？

- 簡単に分けると
- ①室温は25℃前後
 - ②テレビやラジオは×、BGMなら○。
 - ③オムツやバスタオルの準備。
 - ④食後すぐや、空腹時は避ける。
 - ⑤途中で邪魔が入らないようにする。
 - ⑥明るすぎない所で行う。

の6項目です。でも、これだけじゃ分かりにくいので、右のページでもっと詳しく解説します！



【マッサージをやってみよう*足編】

お待たせしました!次は「マッサージの方法」をご紹介しますと思います。
とはいっても、ベビーマッサージはこうしなきゃダメ、ああしなきゃダメ、というものではなく、
赤ちゃんが触らせてくれそうな所、ママが触りたいなと思う所をマッサージしてあげてみてくださいね。

★足のマッサージ



両手で赤ちゃんの足をささえ、足の裏のかかとから、指のつけ根まで親指のハラで滑らせるようになります。



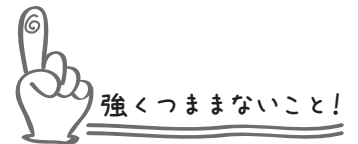
足の裏全体を親指でテンテンと軽く押します。
*足の裏には全身の神経が集中しているので、全身を刺激できます。



両手で赤ちゃんの足をささえ、親指のハラで足の甲を足首から指先に向かってなで下ろします。



片手で赤ちゃんの足首をささえ、赤ちゃんの足の指を1本ずつ、やさしくつまみます。



みなさんマッサージは楽しめましたか?次号はもっと沢山のマッサージ方法を紹介するので、楽しみにしていてくださいね☆



株式会社 ハッピーチャイルド

〒460-0022 愛知県名古屋市中区金山2-15-14 バックス金山4F

TEL 052-265-6528 :FAX 052-265-6529

E-mail support@happychild.co.jp