

* 承 *

STEP 承 「子どもとの特別な時間」を楽しむ

こんにちは! パパ大豆こと廣島大三です。

「起」号に続いて、今回は「承」号「子どもとの特別な時間」を楽しむです。

それと共に、テーマは「過ごす時間の長さより、過ごし方の密度が大事」です。

イライラを心に抱えて、1日一緒にいるよりも、たった1~2時間の濃密な時間の方が、子どもにとっては幸せなことがあります。そんな濃密な時間が「特別な時間」です。

これを楽しめると、子育てがとても「楽」になります。

(文: パパ大豆)

MENU

★親が子どもにあげられる最高のもの

★【育児お役立ちコラム】パパ大豆の「ネクタイとっておんぶひも」

~あつさり派?べつたり派?~

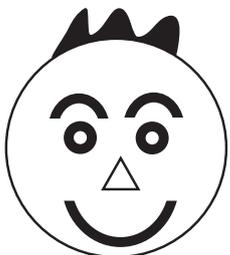
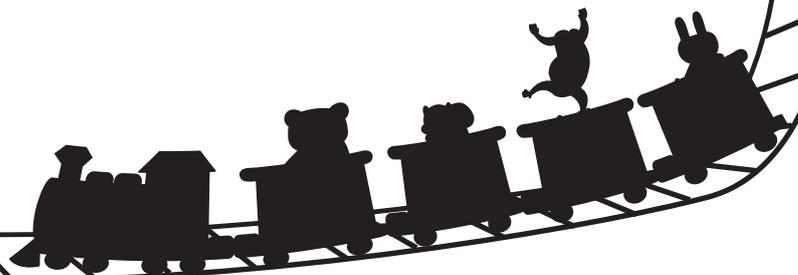
★パパ大豆の子育て豆知識

~発達の積み重ね(2)~

★ベビーマッサージ

~マッサージをやってみよう [腕~指・顔編]~

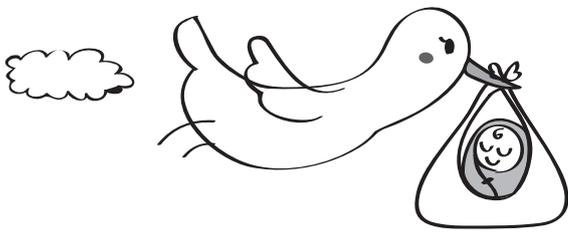
☆インフォメーション



パパ大豆の「子育てひとこと語録」

どうしても子育てに煮詰まった時は、深呼吸して...思い切って赤ちゃんから離れてもいいんだよ! 1日赤ちゃんと離れたら、また愛おしい気持ちがあふれてくるよ。

パパ大豆



【親が子どもにあげられる最高のもの】

ここでは、忙しい時に改めて気づく事が出来た、大切なことについてお話しをしようと思います。(当時、ルカ5歳・ソラ1歳)

その時僕は仕事が忙しく、土・日も仕事をしたりしていた。当然、ルカやソラと一緒に過ごす時間は削られていた。

また、晩御飯も、子ども達が食べる時間に仕事を終えられない日もあり、そんな日は、一緒に食卓に向かう事はない。

また、いつもなら絵本を読んであげて、寝付くまで、一緒に布団にいるところを、絵本を読み終えると早々に「おやすみ」と言って寝室を出て、仕事を片付ける。

そういう状況は、子ども達をとっても「不安定」にさせるようだ。

朝の保育園の「お見送り」を振り返ると、ルカもソラも、「別れ際」がとても不安定だったのを思い出す。なんとなく元気がなく、メソメソしていて、別れがたい様子。特にルカがそうだ。

ソラはソラで、なんとなく無表情に「バイバイ」と言う。また、夜、絵本を読む時も・・・

ルカは、わざと「ママがいい、ママに読んでもらおう」などと言う。

最初は、「今日は、ママに読んでもらいたい気分なのかなあ」くらいに思っていたけど、そうじゃない。ルカにとっての、「僕に対する反抗」なのだと思う。

「前みたいに、絵本を読んだ後も、寝付くまで、一緒に寝てて」と言いたいのだろう。

ソラも1週間程寝つきが悪く、夜遅くまで起きている事もあった。ソラなりに「不安定」なのだと思う。

原因は、ママではなく僕だ。だって、ママはいつもどおりだし、むしろ「忙しがっている」僕をフォローしてくれている。

子ども達に、大きな変化や問題行動があるわけではない。ほんのビミョーな変化だ。もしかしたら思い過ごしかもしれない。でも、そんな「ビミョーな」状態のうちに、気づいて良かったと思う。

原因には見当がつかない訳じゃなくて、はっきり分かっているのだから、対処はカンタンだ。そんな事を思って、その時の週末を迎えた。

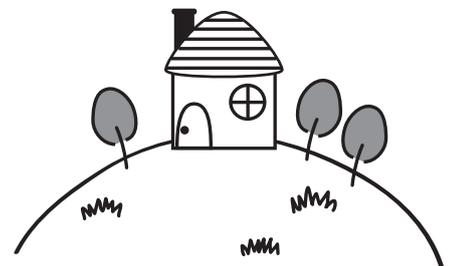
僕は大事な事を思い出したんです。『親が子どもにあげられる最高のもの』

それは『**時間**』だという事に。

その時の週末の3日間のうち、1日はみっちり仕事。他の2日間は、仕事の事は一切忘れ、子ども達と一緒に時間を楽しんだ。

忙しいからと仕事を優先していると、子供は敏感にそれを感じ取る。具体的に「何がどうなる」訳ではないが、「なんとなく不安定」になる。

改めて「子どもと過ごす時間」の大切さを見つめなおそうと思った。



【育児お役立ちコラム】 パパ大豆の「ネクタイとっておんぶひも」

このコラムは、パパ大豆の育児日記「ネクタイとっておんぶひも」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。

<べったり派?あっさり派?>

次女のソラが、夜なかなか寝てくれない事があって、「どうしたものか」と、思っていた時期がありました。(当時ルカ6歳・ソラ2歳半)

すんなり寝てしまう日もあれば、10時、11時になって、ようやく寝る事もある。うちは、早寝だろうが夜更かしだろうが、朝は決まった時間「6時半」に起きなきゃいけない。あんまり夜更かしだと、寝不足になってしまわないかと心配なわけです。

どうもソラは、「寝ないで頑張っ、起きてる」事があるみたいなんです。ちなみにお姉ちゃんのルカの場合はというと、昔から「寝る」事に対してはとても規則正しく、規則正しいというのは、「おやすみなさい」ときっちり同じ時間に寝る、という事ではなくて、寝る時間の近辺になると、「電池が切れた」みたいにコテツと寝てしまうんです。

ソラはそうじゃありません。ほっとくと11時位までは起きてたりします。ルカのように「電池が切れた」ように寝てしまう事は、めったにありません。だから、ソラを寝かせるのは難儀で、僕が今までソラを寝かしつける事に成功したのは、ママがルカの付き添いで入院した時位です。それも、「あきらめて寝た」って感じでした。

でも、何時しかこのパターンに入るとたいいすんなり寝てくれる、という「寝る前の理想のパターン」が出来ていきました。どんなものかというと...

まずは、大前提でルカが眠りについていいる必要があるので、ママがルカを寝かすために、2階に行きます。その間パパ大豆がソラと遊ぶんです。このとき、対話を伴う「遊び」をします。「DVD等を観たい」と言っても他に気をそらし、遊びや「絵本の読み聞かせ」に誘います。(DVD等の映像を観せると、かえって寝ません)

ちなみに、絵本を10冊ほど読み聞かせる日もあれば、ボール遊びの日、お絵描きの日...もっともいいのは、

「ボール遊びから絵本へのコンビネーション」でしたね。これをソラが「もう寝る」というまで、つきあうんです。必ず言います。どれだけハイテンションに遊んでいても、ある時点で「もう上行く(ソラには寝ると同義語)」と必ず言います。10分の時もあれば、30分位の時もありますが、だいたいそんな感じです。

しかし、これだけで「寝る」ほどソラは甘くありません。ここでママにバトンタッチをする訳です。ルカがもうすっかり寝付いている寝室で、今度は静かに「おっぱい」を吸いながら横にしていると...数分のうちにスヤスヤ寝てしまいます。

考えてみると、ソラは『パパやママを独り占めしたい』という気持ちが、いつもあったのかもしれない。だから、いつもルカが寝た後の時間を、「頑張っ起きていようとしていた」のかもしれないなあ、と思います。夜なかなか寝ないのは、ソラにとっての「もっと私にかまって」というサインなのかもしれません。

そういえば、ドロシー・ロー・ノルトの「子どもが育つ魔法の言葉」の中にこんな一節があります。

親とのスキンシップがたくさん必要な子もいれば、そうでない子もいます。手をつないだり、抱きしめてもらったりしないと落ち着かない子もいれば、遠くから手を振るだけで満足する子もいるのです。どんなタイプかによってわたしたち親も接し方を変えなくてはなりません。

ルカは前者、ソラは後者って思っていたけど、実はソラも前者のタイプなんだろうなあ、って感じました。

どっちが良いという訳ではなく、わが子の特徴として認識し、「その子に合った接し方」をしていく事が、スキンシップをする上で大切な様です。





【パパ大豆の子育て豆知識】

<発達積み重ね(2)>

前回のお話の続きを、時期別にお送りしていこうと思います。

はじめは乳児期(0~2歳)は「基本的信頼感」です。

まず、人生の最初の乳児期では、「基本的信頼感」というものを子どもの中に育てることが必要です。乳児期をすぎれば育てなくてもいいという問題ではなく、基本的信頼感を育てるには、乳児期が一番感受性が豊かだというわけです。つまり、一番よく育つときなのです。

「基本的信頼感」とは、人を信頼すること、そして同時に自分を信頼することです。人に対する信頼感の大きい人は、実は大きな自信を持っているのです。自信というのは傲慢さとは全然違います。基本的に自分に対するゆるぎない自信を持った人と、自信のない人という意味であります。

エリクソンによれば、人に対する信頼性の大きさと、自分に対する自信というものは、全く同じものだということです。表裏一体のものなのです。だから人を信じることができなければ、自分も信じられないのです

「基本的信頼感」という、人のことを信頼し、自分に自信を持つためには、「望んだことを望んだようにしてもらおう」という経験が大切なのです。

この経験が乳児期に不足していると、何歳になってもその要求を求め続けますので、それぞれのふさわしいやり方で、その気持ちをみたしてあげなければいけません。

佐々木正美 著「子育てトーク」より

「赤ちゃんのいいなりに育児をしたのでは依頼心が強くなり、現実認識の弱い、自立できない人間になってしまうのではないか」という意見もかつてはあったそうですが、実際はそうではなく、「子どもの要求を満たす育児」をされた子は、頑張れば努力が報われることを知り、また、周囲の人のあたたかさを感じ、「安心感」と自分の努力に対する「自信」をみにつけるそうです。

「いいなり」ではなくて「要求をみたしてあげる」という事で、それは「基本的信頼感」を育てる事なのだと思えてきませんか。

幼児期(1~3歳)は「他律ではなく自律を育てる」です。

自律とは、自分の衝動を自制することです。セルフコントロールのことです。これを感じ性豊かに身につけることができるのがこの時期なのです。

この自律性を育てることは、しつけを通して行われます。しかしきちんと自律性が育つ子と、無力感が育ってしまう子がいるのです。

トイレトを例に説明します。「おしっこは、トイレですもの」ということを繰り返し伝えることが大切です。伝えても、子どもができるかできないかは子どもに委ねるのです。そして「待つ」のです。子どもは自分でしなければいけませんから、そこには自律が育つのです。

ところが、無理矢理トイレでさせてしまいます。これでは、他者の力を借りて、トイレをするようになるのですから、自律ではなく他律なのです。自律を育てるには、しつけを通して「だめなことはだめ」と繰り返し伝え、決して強要はしない。後は子どもが自分でできるようになるのを「待つ」のです。

佐々木正美 著「子育てトーク」より

僕らが通常「しつけ」と言った時には、子どもの行動にまで影響を及ぼし、正しい行動をさせる所までを「しつけ」と考えてしまっているのではないのでしょうか。また、「叱る」事も入ってないでしょうか。でも、佐々木先生が言っている「しつけ」は違うんです。

ただ「伝える」、それだけなんです。

「子どもがそれを行動に移すかどうか」は、「しつけ」の範囲外として子どもに委ねています。「子どもにやらせる」のではなく、「子どもが自らやるまで、繰り返し『伝える』そして『待つ』」という訳です。そして、「叱る」ような口調を想定していません。

パパ大豆としては、佐々木先生の言う「しつけ」を、一般的な「しつけ」を区別する意味で、『言い聞かせ』と呼びたいです。その方が誤解が少ない気がします。次回は、児童期をご紹介します。



【マッサージをやってみよう*腕〜指・顔編】

起号に引き続き、承号では「腕〜指・顔」のマッサージをご紹介していきたいと思います。
 東洋医学では「赤ちゃんの手は健康のバロメーター」と言われている程、重要視されているんですよ！
 マッサージに慣れるまでは上手くやる事に重点を置きがちですが、赤ちゃんと一緒に楽しみながら行ってくださいね*

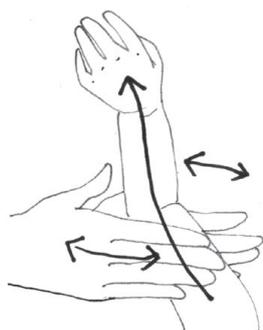
★腕〜指のマッサージ



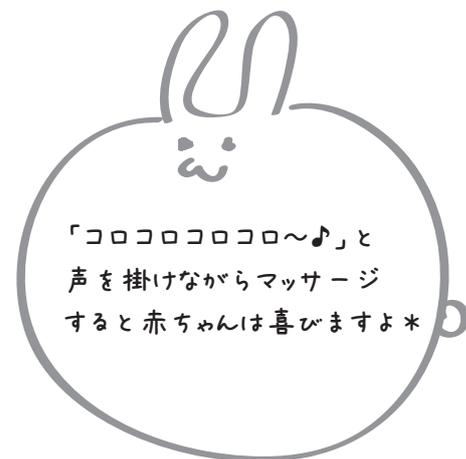
赤ちゃんの手首をもって、もう片方の手で
 赤ちゃんの腕を乳搾りのように、やさしく
 ギュッギュツとしぼります。
 肩から手首にかけて行い、手首まできたら
 反対の手で持ち替えて同じようにします。



小さな子には指3本で
 行くと良いですよ！



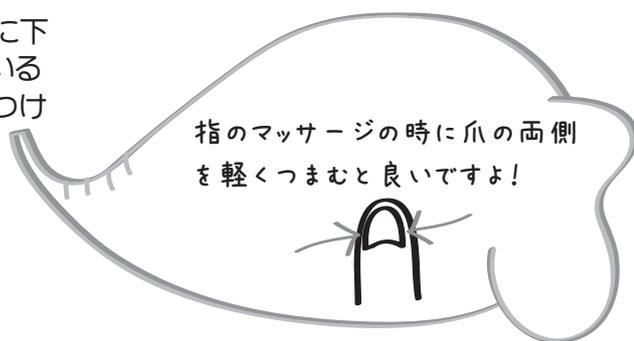
両手で、赤ちゃんの腕をくるくるとさすり
 ながら、腕のつけ根から手首に向かって
 マッサージします。
 赤ちゃんはこのマッサージが大好きです。



「コロコロコロコロ〜♪」と
 声を掛けながらマッサージ
 すると赤ちゃんは喜びますよ*



赤ちゃんの手のひらが上を向くように下
 から赤ちゃんの手首を持ち、空いている
 手の親指で、赤ちゃんの手のひらのつけ
 根から指先に向かってさすります。



指のマッサージの時に爪の両側
 を軽くつまむと良いですよ！



★顔のマッサージ

服を脱ぐ必要がないので、赤ちゃんの機嫌がよい時に話しかけながらマッサージしてくださいね*

※顔はオイルをつけ足さず、手に残ったオイルで行います!目に入らないように注意してください!!



人差し指を髪の生え際にあて、両手で頭を包み込むように撫で、耳の後ろを通ってあごのラインにそって撫でます。(0ヶ月の赤ちゃんには頭への刺激はしないようにしましょう)

赤ちゃんの頭はまだやわらかいので、押さないこと!



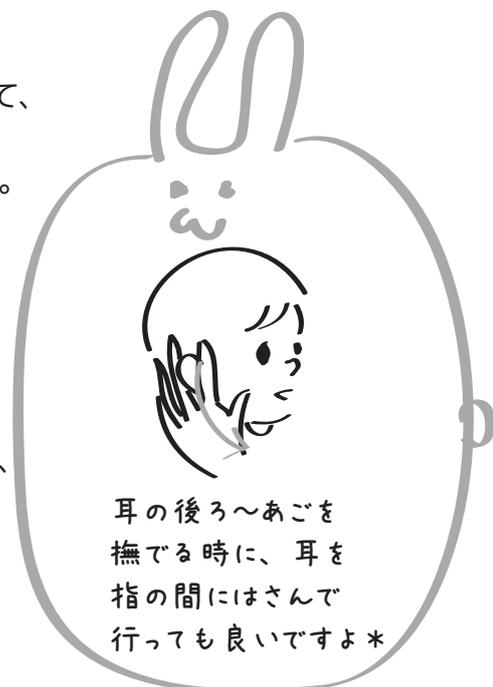
両手の親指を生え際のすぐ下におき、おでこの中央から外側へ向かってまっすぐ撫でます。おでこに何本も直線を描くように、上から下へ順に撫でていきましょう。



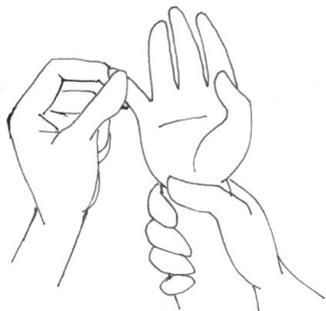
上唇と鼻の間のくぼみに両手の親指をあて、外側へ向かって撫でます。下唇とあごの間も同じようになでましょう。



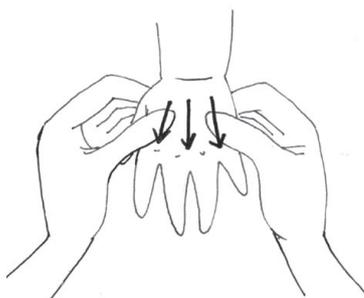
両手の指で耳の後ろからあごの下を通り、手前に撫でます。リンパの流れを良くします。



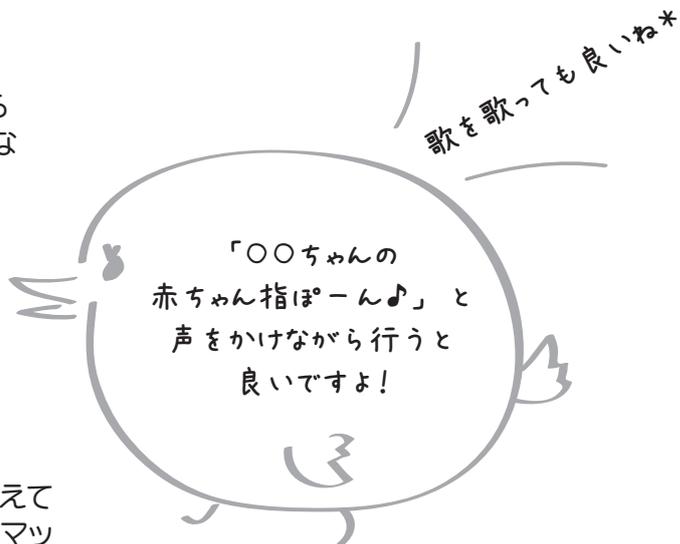
耳の後ろ～あごを撫でる時に、耳を指の間にはさんで行っても良いですよ*



赤ちゃんの指を、つけ根から指の先に向かって1本ずつなで押さえます。
(強くひっぱらないこと!)



両手で赤ちゃんの手をささえて親指で赤ちゃんの手の甲をマッサージします。



赤ちゃんに手を見せながら声をかけてマッサージをすると、お母さんの声と自分に受けているマッサージを結びつけて楽しむようになります!



どうしよう!?

☆赤ちゃんがベビーマッサージ用オイルをなめちゃった!?大丈夫?

→天然成分100%の植物性オイルであれば、アレルギー反応が出る事はありませんので大丈夫です。ただし、パッチテストで問題がないオイルに限ります。オイルはあくまでもマッサージ用ですので、赤ちゃんが誤って大量に飲み込んだりする事が無いよう、十分に注意して保管してくださいね!



マッサージを終えて・・・

承号では「腕～指・顔」のマッサージをご紹介しましたが、
皆さん楽しんでマッサージできましたか?慣れないうちは“マッサージを正しくやること”
に集中しがちですが、大切なのは“赤ちゃん楽しい時間を過ごすこと”です。
赤ちゃんの表情や反応を見ながら行っていくうちに、「うちの子は〇〇のマッサージが好き
みたい!」「△△のマッサージをやって欲しいみたい!」と、段々分かる様になってきますよ。
焦らず楽しく続けていけると良いですね*

今回の顔のマッサージに加え、もう1つ簡単な『耳のマッサージ』をご紹介します。
耳も顔と同じで、新たにオイルは付け足さず、手に残った少量のオイルで行います。



耳の上部を親指と人差し指でつまみます。
この位置から耳たぶに向かって、くるくる
小さな円を描きながら耳のふちを移動します。

「マッサージをやってあげたいけど、長い時間が取れない!」
という方も、この耳のマッサージの様に服を脱がせなくて
も出来るものも多くあるので、まずは1日1つから
チャレンジしてみるのも良いですね☆



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 パックス金山4F

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

E-mail support@happychild.co.jp