

子育て起承転結



* 結 *

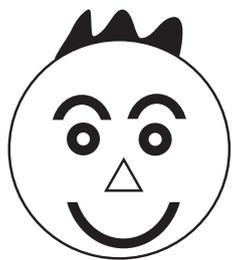
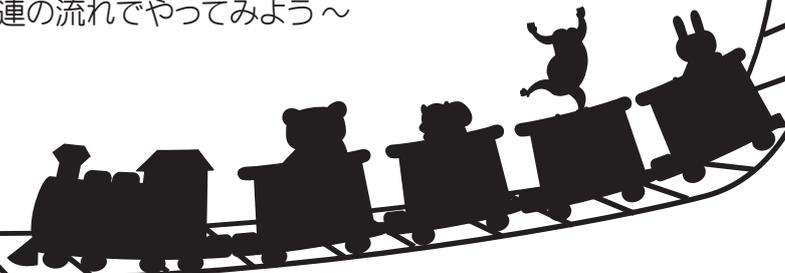
STEP 結「子育て、親育ち」を楽しむ

こんにちは!パパ大豆こと廣島大三です。「転」号に続いて、「結」号「子育て、親育ち」を楽しむです。読んで字の如し、なのですが、これがなかなか深いのです。子育ては「子どものため」ではありません。子どものために子育てをすると、どこかで無理が生じます。「子育ては、親として、人として自分を成長させてくれるもの」そんな実感が持てたとき、心のそこから子育てを楽しめるようになります。

「子育て」というのは、90%は大変なことばかりです。それでも、子どもはたった10%だけ「心から感じる幸せ」をくれます。この10%の幸せが、90%の大変なことを「チャラ」にしてもおつりがくる・・・それが「子育て」です。だから、子育ては幸せだし、楽しいんです。それを実感してもらえれば、「結」です。
(文:パパ大豆)

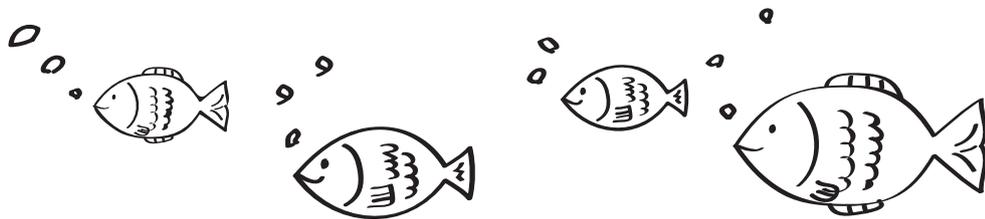
MENU

- ★育てたように子は育つ
- ★【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」
～自信と自立心、優越感と劣等感～
- ★パパ大豆の子育て豆知識
～発達の積み重ね(4)～
- ★ベビーマッサージ
～集大成!マッサージを一連の流れでやってみよう～
- ☆インフォメーション



パパ大豆の「子育てひとこと語録」

ハイハイやつかまり立ち、つたい歩きと違って、早ければいいってものじゃないんですよ。赤ちゃんのペースで、全く問題ないんですよ。個人差というのを認めてあげると、子育てはもっと楽しくなりますよ。パパ大豆



【育てたように子は育つ】

最終号となる今回は、パパ大豆の大好きな相田みつをさんの詩からご紹介します。詩という言葉、書という見せ方で、こんなにも心が穏やかになるものなのか、いつも思います。活字では、相田さんの「書」に込められた「思い」が伝わらないのが残念です。ぜひ、一度読んでみてください。

相田みつを「育てたように子は育つ」

アノネ
親は子供を
みているつもりだ
けれど
子供はその親を
みているんだな
親よりも
きれいな
よごれない眼
でね

『しあわせは いつも』所収

この詩に対して、児童精神科医の佐々木正美先生は、こんな風にコメントしています。

結局は、子どもたちは、育てたように育っていく、育っていつてくれる。そう信じられる親になりたい、大人になりたいと思う。親が子どもの心を知っているよりも、子どもは親の気持ちをずっとよく知っている、相田さんもそう言っている。

親が思っている以上に、子どもは親の事を見ているし、親の心の奥底をも見抜いている。本当にそう思う。時々「ドキッ」とする事がある。そう、ルカやソラが発する僕に対する言葉が、あまりにも真をついている時がある。

だからこそ、自分も成長できるんだと思う。しなきやいけないんだと思う。俗っぽい言い方を、あえてすれば「子どもにまっとうに育ってほしいのなら、自分がまっとうにならなきやいけない」

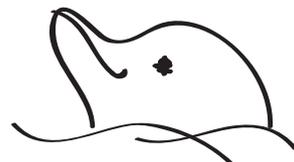
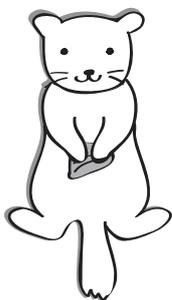
子育てをしていると『心から』幸せを感じたり、楽しんだり、悩んだり、苦しんだり、落胆したりする。そういう心の葛藤が、親としての自分を、少しずつ成長させてくれる。それは、人間としての成長でもある。

子どもは、その「よごれない眼」で、親の「心の葛藤」を見て、感じているんだと思う。子どもならではの才能だ。だから、親の気持ちを、時には親自身よりも、見透かしているんだと思う。

親は、子どもが親の心を見るほどには、子どもの心が見えない。悲しいけど、親は「子ども」じゃないから仕方ない。でも、もしかしたら、親の方は「子どもの心」がすべて見えている必要は、ないんじゃないかと思う。

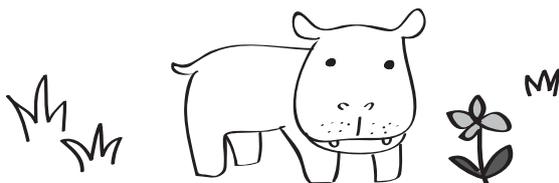
ただ、「親としての思い」が子どもに伝わっていると信じて、そして、あとは子どものやる事を静かに、黙って見守っていれば。そして、いつでも子どもを受け入れてあげていけば。それでいいのかもしれない。

相田さんの詩を読むと、「子育ての原点」、「生きるという事の原点」について考えさせられる。そして、いつもそれは、楽観的で、安らぎと愛情に満ちている。



【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。



<自信と自立心、優越感と劣等感>

パパ大豆が、育児における考え方でとても共感している、児童精神科医の佐々木正美先生のメッセージに、「ありのままを承認し、子どもが望むものを基本的には認める」というのがあります。

その佐々木先生の著書より、この一節を紹介します。

私も三人の子の父親ですから、親の気持ちはよく分かります。子どもが生まれ、希望をもち、どう育てようかと思ったとき「自信のある自立した子どもになってほしい」と思っている方がおおいのではないのでしょうか。

基本的信頼感を知らずに、自信のある子ども、自立心のある子どもに育てようとする、何でもよくできる子に育てれば、自信をもった自立した子どもになるだろうと考えがちですが、これは間違った考えです。

何かがよくできるということが、確固たる自信の背景にあると考え、それに沿った育児をされた子どもは、自分より優れた人の前では、劣等感を感じるようになります。これでは、自分よりも優れた能力を持っている人とは、友達になれません。ところが、現代っ子には、こういう子どもがたくさんいるのです。

これは、自信や自立ではなく、優越感と劣等感でしかないのです。優れた人前で卑屈になって劣等感を感じる人は、自分よりも下の人の前で優位にたつて優越感を感じるのです。

佐々木正美 著「子育てトーク」より

子どもに「自信を与えてやりたい」、そして、その自信と共に、自立心のある人間に育てて欲しい、親ならこんな風に誰しも願うんじゃないでしょうか。パパ大豆も、まったくそうです。

だからといって、具体的な「自信の素」を与えることは、子どもにとっては、本当の自信にはならず、それは単なる優越感にしかならない、というのはその通りだと思う。

そして、親として「優越感」などは望んではいない。
そもそも自信や自立心は、「与える」のではなく「育てる」ものなのだと感じた。

じゃあ、「自信」や自立心を育てるって、どういうことなのか、ってことが、僕らの関心ですよね。
冒頭の佐々木先生のメッセージにその答えがありそうです。





【パパ大豆の子育て豆知識】

<発達積み重ね(4)>

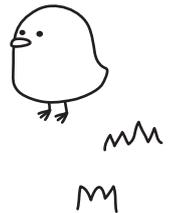
シリーズで「発達」についてお送りしてきましたが、今回の「学童期」で最終回となります。学童期というのは、いわゆる「小学校時代」です。まずは、この一節からご覧ください。



小学校時代だと考えてください。この時期に一番よく育つのが、勤勉性というものです。勤勉性とは「社会や周囲が期待していることを、自発性を持って習慣的に実行できる」ことです。言われたことがしっかりできることではありませんし、この勤勉性が育つには、(一つ前の)児童期の自発性が育っている必要があります。

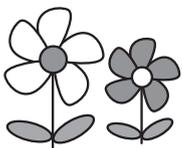
学業だけをしっかりとやるのが、勤勉性ではありません。社会や周囲が期待することは、時代、文化、社会が異なれば違います。だから、エリクソンは、「学童期=小学校時代」とは定義していません。しかし、勤勉さを身につけるのに必要なことは、「仲間と道具・知識・体験を共有すること」だと言っています。友だちから学び、教えられ、そのときの喜びを共有することで、勤勉性が育つのです。これは、「誰から何を学ぶかという質が重要とされているのではなく、たくさんのお話をたくさんのお子から学ぶという量が大事だ」とも言っています。これが健康な子どもなのです。

学童期に大人から学ぶことは無駄ではありませんが、友だちから学べない、友だちに教えられない、共感できない子どもは問題です。些細なことでも、友だちから学ぶ、友だちに教えること、その量が大切なのです。クラブ活動やクラス活動、仲間とおしゃべりが大切なのは、こういう理由があるからです。



佐々木正美 著「子育てトーク」より

最近の小学校に関する話題といえば、「ゆとり教育による学力の低下」が問題視されるばかりで、親の関心は「足りない学習項目を埋める」事と、「土曜日の学習」に集中してしまっている気がします。



パパ大豆も、「ゆとり教育の方向性の誤りをどうやって家庭で補うか」という事に、頭を悩ませていたりしました。でも、根本にかえてみてください。

「小学校に何を期待しているのか」を。

たくさんのお子が集まって、お互い教えたり、教えられたりする環境、おしゃべりしたり、遊んだり、勉強を教えあったり・・・そんなことこそが、大事なんじゃないかと気づかされました。

3.14の円周率が3でも、土曜日が休みになっても、それほど頭を悩ますことはない。むしろ、学業ばかりに目がいきついで、友だちとの活動がおろそかになる事の方が、よっぽど怖いですね。





【集大成! マッサージを一連の流れでやってみよう】

最終号では、「始め～終わり」までを流れで紹介していきます。とはいえ、難しく考えなくても大丈夫! 順序は絶対的なものではないので、途中で「間違えちゃった!」と思っても焦らずいつも通り「楽しみ」ながら行ってみてくださいね。

★始まりのアファメーション

アファメーションとは、自分に対して語りかける肯定的な言葉のことです。始まりのアファメーションは、赤ちゃんにこれからマッサージをして、二人で幸せな時を過ごすことを声に出して伝えます。声に出して言うことはとても大切で、赤ちゃんにこれから始まることを伝えるとともに、自分自身の心を赤ちゃんに向けるきっかけにもなります。

マッサージが習慣になると、赤ちゃんはこれから始まる楽しいひと時を心待ちにするようになります。



〇〇ちゃん、今からマッサージするよ～

赤ちゃんとも目を合わせ、今からマッサージを始めることを伝えましょう。

お母さん自身もリラックスしてから始めてくださいね*



頭から下へ向かって、全身に手を滑らせます。軽いタッチで流れるようにつま先まで手を滑らせます。体に触れる事に対する反応を確認しましょう。

体をよじらせたり、泣く、しかめっつらをする・・・そんな時は無理にマッサージをしないようにしましょう!

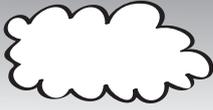
〇〇ちゃん、今日もかわいいね～



頭の両側から腕に向かってなでます。次に両手をわきの下に入れて、体の横側を流れるようになでます。両足のつま先までなでます。

声の掛け方は例として挙げているだけなので、自由に色々な言葉を掛けてあげてください☆

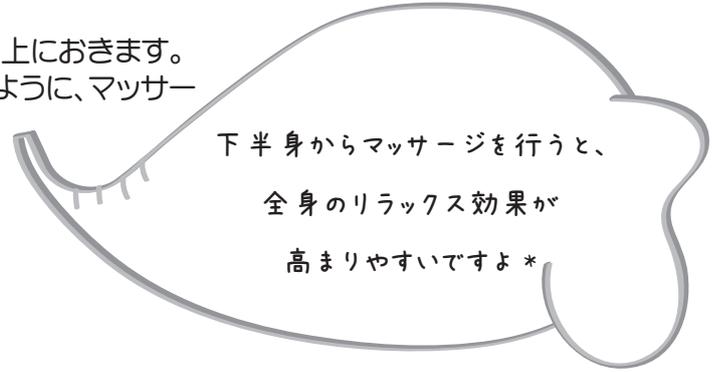
テキパキやる必要はないので、ゆっくりと声をかけながら、赤ちゃんと一緒に楽しい時間を過ごしてくださいね*



★うつぶせのマッサージ



両手を赤ちゃんのお尻の上におきます。
お尻のほっぺに円を描くように、マッサー
ジをします。



下半身からマッサージを行うと、
全身のリラックス効果が
高まりやすいですよ*

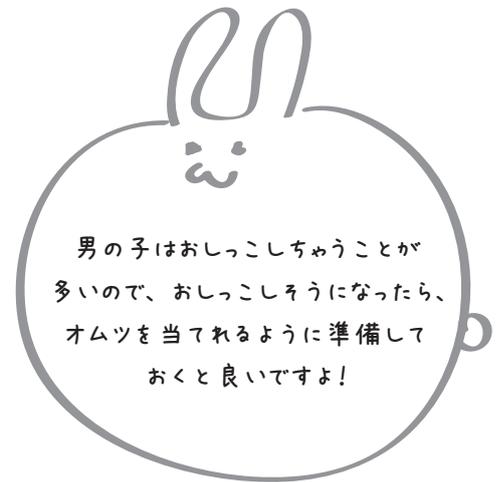


足のつけ根から足先に向かって、ゆっくり
と手を滑らせてマッサージをします。

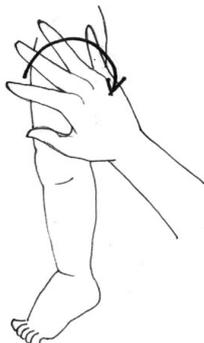
★あおむけのマッサージ



脚のつけ根を上から下へ撫で下ろします。
脚はリンパ系の集まっているところです。
流れをよくしてあげましょう。



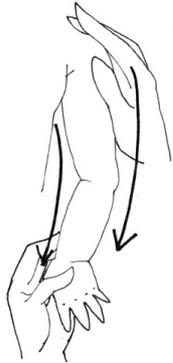
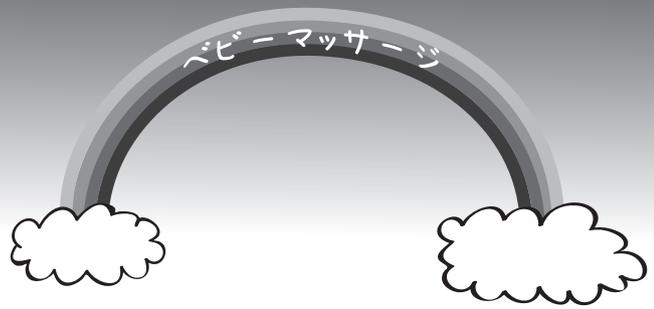
男の子はおしっこしちゃうことが
多いので、おしっこしそうになったら、
オムツを当てれるように準備して
おく和良好的ですよ!



片手で赤ちゃんの足首を持ち、もう片方の
手は赤ちゃんの太ももの上部に置きます。
手のひらで弧を描きながら指を太ももの
後ろ側へまわします。
親指を上を下ろして太ももを掴み足首ま
で撫で下ろします。



赤ちゃんの骨や体はまだやわらかい
ので、力を入れて強く押ししたりしな
いでくださいね!



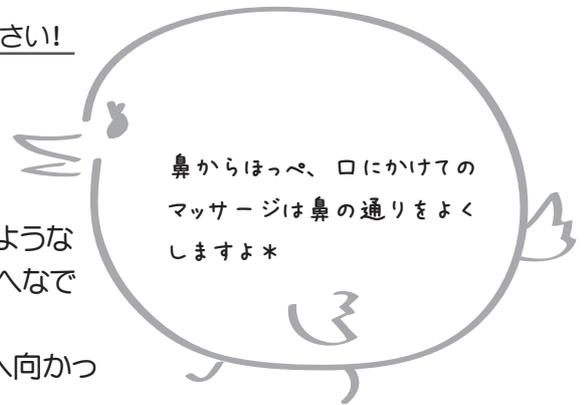
赤ちゃんの手に片手を添えて、もう片方の手で、肩のあたりから手首にかけて赤ちゃんの腕の外側を撫でます。同じように脇の内側から手首にかけて指をすべらせます。

★かおのマッサージ

※オイルは付け足さず、手に残った少量のオイルでマッサージしてください!



鼻のつけ根に親指をあて、流れるような動作で頬骨の上側にそって耳の方へなでます。同じように頬骨の下側にそって外へ向かって撫でていきましょう。

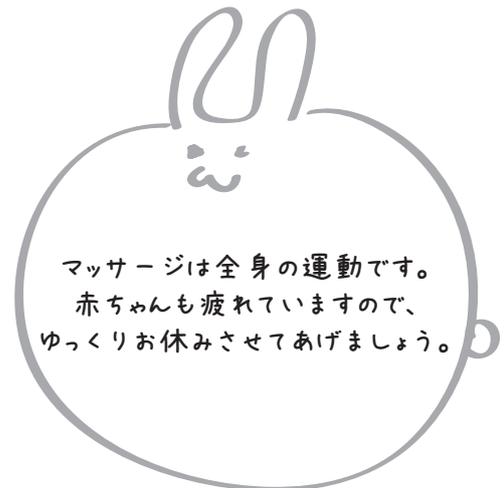


鼻からほっぺ、口にかけてのマッサージは鼻の通りをよくしますよ*

★終わりのアフターメーション



赤ちゃんの目を見ながら、肩・胸・お腹・脚へと優しく撫で下ろします。



マッサージは全身の運動です。赤ちゃんも疲れていますので、ゆっくりお休みさせてあげましょう。

マッサージ後

体内の循環がよくなって、体がぼかぼか、じわじわと温かくなっています。発汗も促されますので、タオルで体を包んで、様子を見てあげましょう。マッサージを受けた後は水分補給が必要です。母乳や普段飲みなれている物を飲ませてあげましょう。もし、マッサージの途中で母乳を欲しがるようなときは、マッサージを中断して、授乳をしましょう。マッサージの途中で寝てしまった場合は、マッサージをやめてそのまま寝かせてあげましょう。

ふち?! *付録*

(社)日本アタッチメント育児協会認定

ABMアタッチメント・ベビーマッサージ インストラクター養成講座で教えている

《マッサージ前のリラックス法》を、結号までご愛読して下さった方だけにご紹介します!

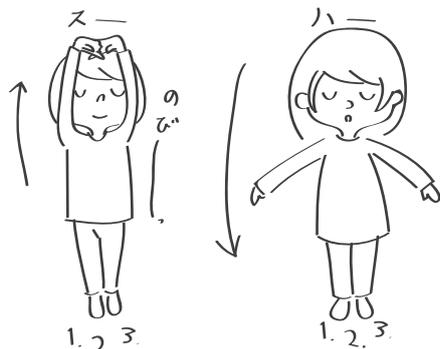
呼吸法

鼻から大きく息を吸いながら4つ数えます。
今度は口からゆっくり息をはきながら4つ数え、
息をはききります。リラックスしている自分を想像しながら行いましょう。



ストレッチ

背筋を伸ばして両手を組み、息を吸いながら
そのまま高く持ち上げます。背筋と腕を伸ばし
ながら、3つ数えます。そして、息をはきな
がら腕を広げおろします。(3回繰り返します)



大きく深呼吸しながら首を回しましょう(左右2回ずつ)



指先を握ったり、開いたり(4、5回繰り返す)



肩の力を抜くために、肩を思いきり上げ、
ストンと落とす。(3回繰り返す)



手首をぶらぶらさせる。



最後に両手をすり合わせ、
手先を温めます。



※回数は目安なので、気持ちよいと感じる程度行いましょう。



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