

子供と親を支えるために

～親子関係の現状とコミュニケーションのヒント～

鈴木 みゆき (すずき みゆき)

和洋女子大学人文学群心理・社会学類

人間発達学専修こども発達支援コース 教授

医学博士

お茶の水女子大学大学院家政学研究科児童学専攻修了。聖徳大学短期大学部保育科教授を経て、H20(2008)年より現職。

東京生まれ。保育者養成の際ら、幼稚園・保育所で子供と遊ぶ手遊び・リズム遊びの創作を手がけ、NHK「みんなのうた」、「おかあさんといっしょ」、「TV絵本」、「すくすく赤ちゃん」等にも詞を提供。また、子供の生活リズムの改善・確立のために、保護者や指導者向けの講演のほか、雑誌やTVなどで、育児相談も担当。子育て支援の中で生活リズムの大切さを伝える活動を幅広く展開中。「子どもの早起きをすすめる会」発起人。家庭では3児の母。日本音楽著作権協会正会員。

主な論文

「育児不安と母子の睡眠」小児内科Vol.40, No.1.2008

「子どもの寝寝の要因と生活リズムの改善策」

小児歯科臨床Vol.12, No.9 2007

「保育所に通う幼児の睡眠-覚醒リズムの改善について」

聖徳大学児童学研究所紀要Vol.8.2006

Children's ability to copy triangular figures is affected by their sleep-wakefulness rhythms : Miyuki Suzuki, Takahiro Nakamura, et al : Sleep & Biological Rhythms Vol.3(2).2005

他多数

主な著書

「早起き・早寝・朝ごはん」芽ばえ社

「早起き脳が子どもを伸ばす」(共著)けやき書房

「保護者もいっしょ・生活リズム改善ガイド」ひかりのくに

「合言葉は早おき・早ね・朝ごはん 早おきからはじめよう！」

ほるぷ出版

「リズムでるるんII」「リズムでるるんII」チャイルド本社

他多数

1 子供にどう接していいか 不安な親がいる

「育児不安」という言葉が定着して久しくなります。「育児不安」を「子供や子育てに対する蓄積された漠然とした恐れを含む情緒の状態」(*1)と牧野が定義して以来、これに関する研究はずいぶん蓄積されてきました。そして今も子供の要求の理解度が低い親は「子供とのかかわりで迷う」「自分の育児に自信がもてない」と訴えるケースが多く、原田は「親になるための準備

図1) 育児に自信がもてない、と感じることがありますか(原田2006)

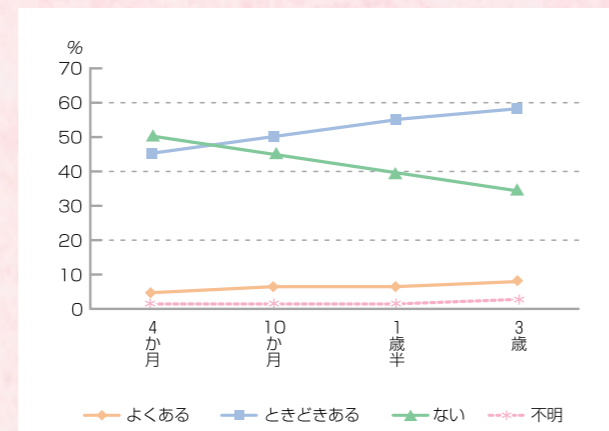


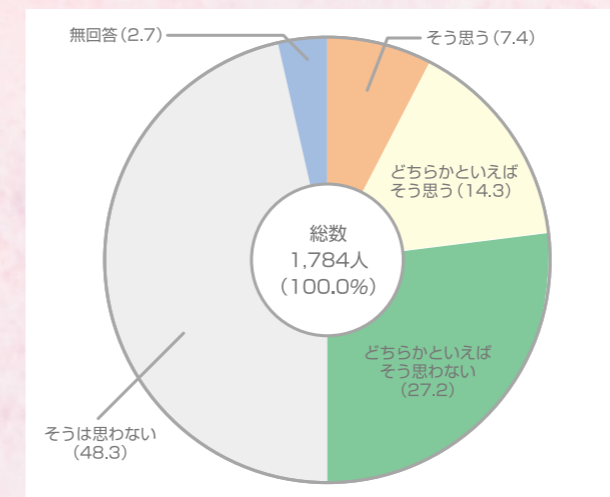
表1) 子育ての楽しさと辛さの推移

区分	平成16年	平成17年	平成18年
該当者(人)	6,886	6,586	5,071
子供の将来の教育にお金がかかる	39.1	39.2	39.8
自分の自由な時間がなくなる	21.6	22.5	22.9
子供が小さいときの育児にお金がかかる	18.1	20.1	22.1
子供の相手は体力や根気がいる	20.1	20.6	20.0
自分が思ったように働けない	12.8	12.6	12.8
住居が手狭になり住まいにゆとりが持てない	8.5	9.6	9.4
子供にどのように接すればよいか分からない	7.0	7.3	8.6
子供を連れて外出するのが大変	6.5	7.4	8.1
子供自体好きではない	1.3	0.9	1.3
特になし	21.7	22.2	21.7

がされないままに自分の子供を育てないといけない現代日本の母親たちにとって、『子供とのかかわりの戸惑い』や『育児の自信のなさ』に関する訴えは深刻なものである(*2)としています(図1)。

内閣府の調査でも「社会意識に関する世論調査」の中で「子供にどう接すればよいか分からない」と答える割合が微増しています(表1)。また現実にはわが国が子供を産み育てやすいと思っている人はわずか2割程度です。(図2)。

図2) 今の日本は子供を産み育てやすい社会か



(資料: 内閣府大臣官房政府広報室「社会意識に関する世論調査」2006)

2 子育ての不安と生活リズム

ここ数年「早寝」や「早起き」が子供の心身の健康に欠かせないと認識はされ始めたものの、第一義的な責任は家庭、すなわち母親にあり、という論調は根強くあります。子供の生活リズムの重要性は両親や子供を取り巻く全ての大人が理解する必要があるし、育児を楽しむ力を親(大人)自身が溜め込まないと子育ては辛く険しい試練の場になりかねません。ところが「妊娠期の親への教育や支援は依然として保健行政が中心(*3)」と堀口が指摘するように、子供の発達の各ステージにおいて行政側の対応が偏ったり地域間の差が大きかったりと、日本の社会全体の問題として真摯に取り組むには至っていないのが現状です。

眠りの問題を例にとれば、出産後しばらく親は眠れ

ない夜が続くこととなります。3か月時点で母親の哺乳形態から子供への愛着とその要因を調べた笹野らは『「ねむけだるさ」の訴えが少ない群が『児との信頼関係』が有意に高い(*4)』ことを明らかにしました。

また0~3歳の子供を持つ親を対象にした調査でも各年齢児に対する育児困難感には、母親の(不安)抑うつ傾向が大きな役割を果たして、いずれの年齢でも「夜泣きがひどかった」「あまり眠らなかった」「一日の生活リズムが一定しなかった」などのDifficult Baby(育てにくい子)との関連がみられました。

以上の点から妊娠期からの親への多様なサポートが必要だということがわかります。それでは実際どのようなサポート体制があれば保護者自身の育児を楽しむ力を育むことができるのでしょうか?

一つは、子育てを支える地域での心のよりどころとなり実際手助けしてくれる人の存在と世代間交流を仕掛ける場の必要性です。いわばコーディネーターとかファシリテーターと呼ばれたりする人たちのことで「地域において子育てに関する悩みの相談や子育て情報を共有できるような親同士、親と地域の関係作りをすすめる地域の人材」というイメージです。子供の夜泣きやトラブルに戸惑う親の気持ちを理解する応援団の存在が身近にあることは第一歩になるでしょう。困った時にふらっと立ち寄れたり仲間同士で気持ちを吐き出し、助けが必要な時はそっと手を差し伸べてくれたりする空間も必要ではないでしょうか。

もう一つはそうした場で子育ての楽しさを実感できる体験の蓄積です。自分があやすと笑った、喜んだなどの実感が親としての自信につながっていくように思います。そのためにもコーディネーターやその育成にかかわる人たちは、育児のアイデアがたくさん詰まった引き出しを数多く自身に備えておくとうれしいでしょう。

次のページでは、どこの家にもあるような物を使って遊んだり、昔どこかで聞いたことのあるわらべうたを替え歌にしてしまうやり方を紹介します。

1 脳と心の発達メカニズム

2 豊かな人間性の基礎を培うために重要なこと

3 親・保護者への指導・支援のポイント

4 発達障害の理解と、療育に関するアドバイス

5 指導・支援に活用できるプログラム例

6 つながって、支える

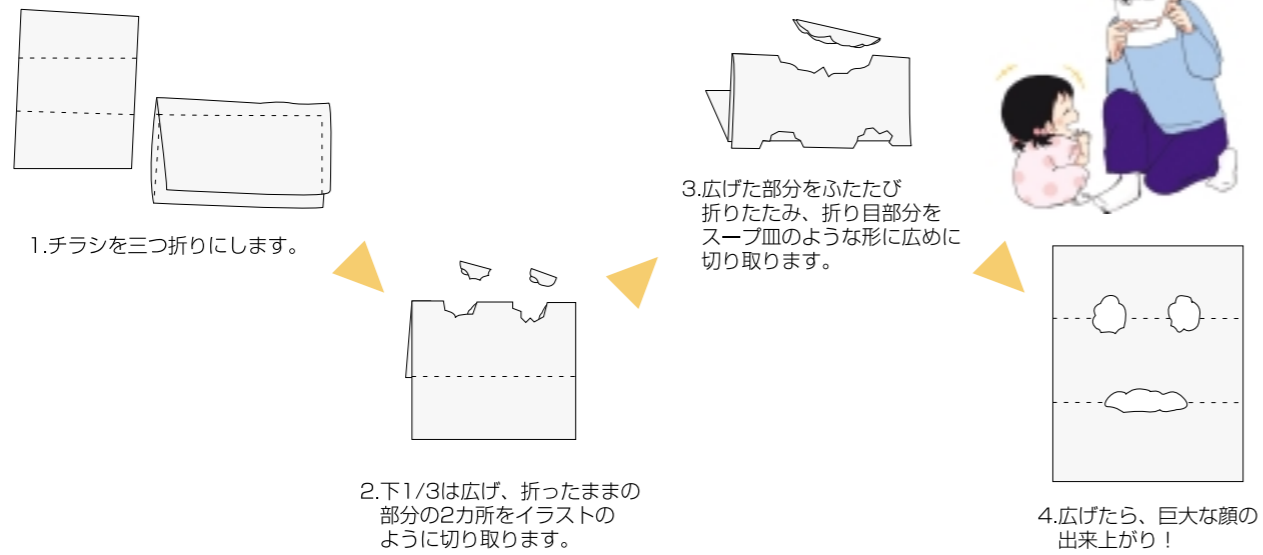
3 子育てを楽しむコミュニケーションのヒント

(1) 紙一枚あれば…いつでもどこでも誰とでも

広告用チラシや包装紙など家にあるもので親子一組でも数組でも何人でも遊べます。いつの間にかだんだん人数が多くなってみんなで楽しめたらいいですね。

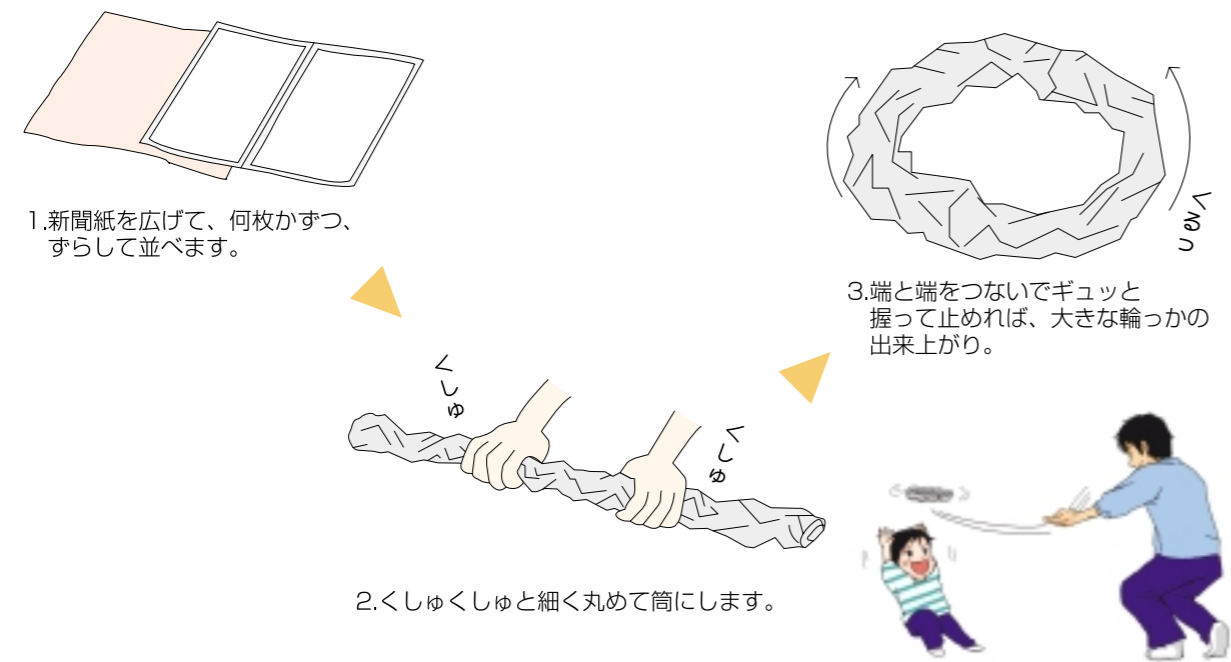
① お面ではあ(0歳児～)

広告のチラシやカレンダーの裏など長方形の紙であればOK。3つ折にして穴を2つ、次に1つあけます。広げるとお面～でバア!



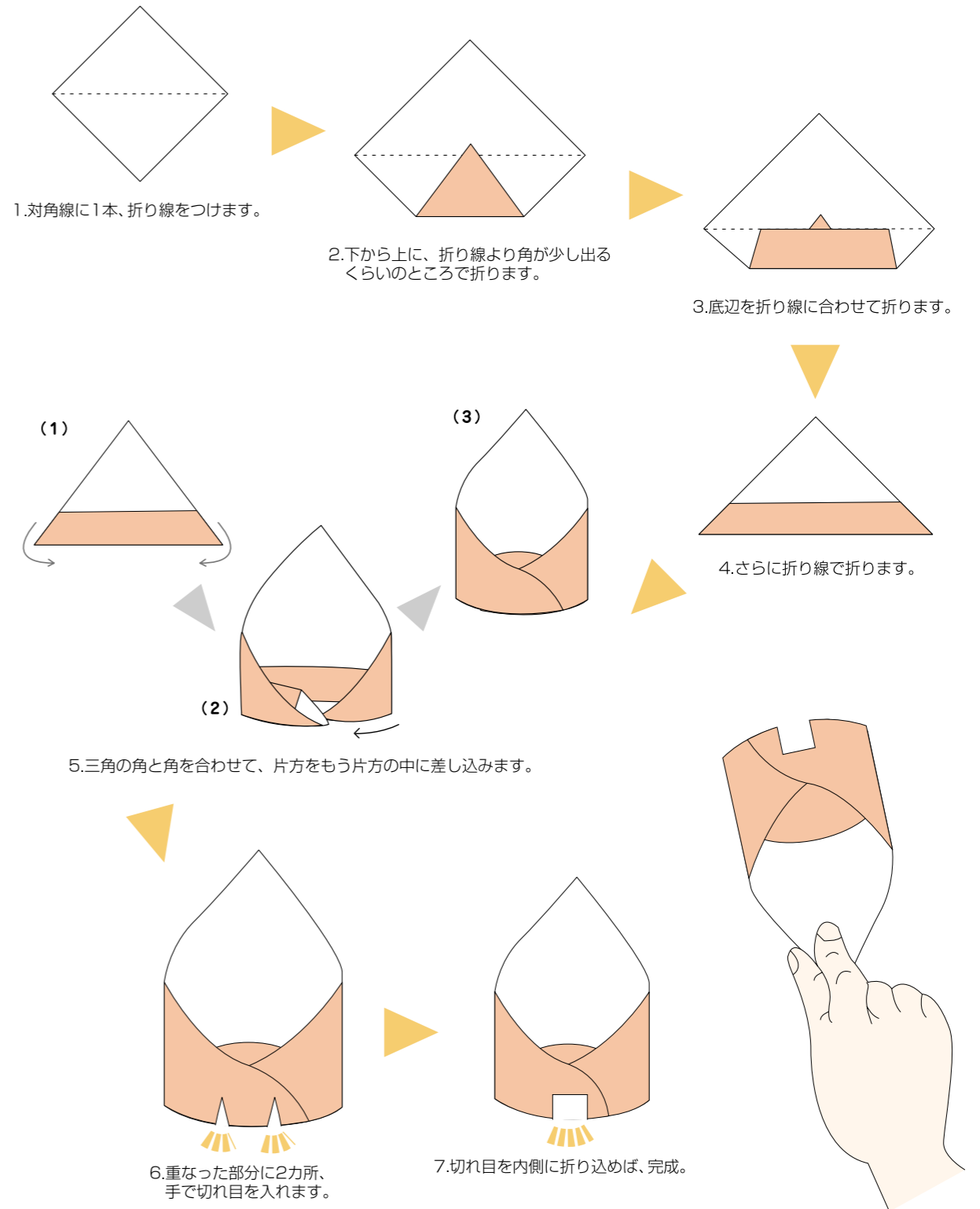
② 簡単フリスビー(1歳児～)

チラシなどの紙をくしゃくしゃと細長く丸めます。握って留めて輪にしてできあがり。結構飛びます。親子で遊べます。輪投げもできますね。



③ ふわっと飛行機(2歳児～)

折り紙など正方形の紙を図のように山折で三角形にします。丸めて留めれば簡単な飛行機。ところが飛び方が不思議。すっと手を離すと放物線を描いて飛びます。どこに飛ぶか分からない楽しさがあります。



1 脳と心の発達メカニズム

2 豊かな人間性の基礎を培うために重要なこと

3 親・保護者への指導・支援のポイント

4 発達障害の理解と、療育に関するアドバイス

5 指導・支援に活用できるプログラム例

6 つながって、支える

(2) わらべうた替え歌大作戦

誰でもよく知っているわらべうたを替え歌にしてそれぞれの場面でオリジナルを作ってみましょう。親子でじっくりふれ合い遊びに使ったり“我が家のオリジナル作品”を地域のセンターに振り付きで紹介してみんなで遊んだりするのもいいですね。

① ごはんのうた（「いとまき」のメロディで）

ここで紹介するのは朝ごはんバージョンですが、お昼寝やお休みなど子供と一緒にその時間が楽しくなるような言葉をメロディにのせたいですね。

ごはんのうた（「いとまき（作詞者不詳・外国曲）」のメロディで）



1 よ〜く噛み噛み、
よ〜く噛み噛み



手で「かむ」しぐさをします

2 おいしく食べよう



ほっぺをなでます

3 あさごはん



胸前で手を交差させて、
リズムに合わせて揺れます

4 元気がでるぞ



片手ずつガッツポーズ

5 からだところ（イエイ!）



両手を上から横下にキラキラさせます

② あがりめ さがりめ

『あがりめ さがりめ』を“ねんね”バージョンにしました。眠りの前、ちょっと気持ちが落ち着きます。

あがりめ さがりめ（わらべうた）（ねんねバージョン）

1 あがいめ



両手の指先で目尻を上げます

2 さがいめ



目尻を下げます

3 ぐるっとまわして



目尻をぐるぐる回します

4 ねんねのめ



目をつぶります

4. まとめ

子供とのかかわりは生活の中で積み重ねられるものです。子供自身を理解し親の気持ちに寄り添えるような姿勢と技量がコーディネーターには求められるでしょう。食、睡眠、運動遊びなど場面に応じた適切な対応とヒトの育ちを長い目で見守るゆとりが親の気持ちを安心に導くに違いありません。

近年の親子関係には様々な問題が指摘されていますが、親を責めて解決できる問題は少なく、むしろ寄り添い受け入れていく中での変容を共に感じあうことが大切でしょう。より具体的に、より丁寧に、一人ひとりへの対応を心がけたいものです。

<引用文献>

- (*1) 牧野カツコ「乳幼児をもつ母親の生活と<育児不安>」（家庭教育研究所紀要3.34-56, 1982）
- (*2) 原田正文「子育ての変貌と次世代育成支援 - 兵庫レポートにみる子育て現場と子ども虐待予防」（名古屋大学出版会2006）
- (*3) 堀口美智子「妊娠期のピアレンティング教育」（F-GENSジャーナル.4.13-20, 2005）
- (*4) 笹野京子、炭谷靖子「3ヶ月児をもつ母親の愛着と哺乳形態に関連する要因の検討」（富山医科薬科大学看護学会誌Vol.6, No.1, 111-121, 2005）
- (*5) 川井尚、庄司順一、千賀悠他「育児不安に関する臨床的研究V」（子ども家庭総合研究所紀要, 1-15, 1999）

Frequently Asked Questions (よくある質問)

こんなとき、どう声をかければいいのか？ どう答えればいいのか？

保護者は子供がかわいいと思い、子供に向き合い、育児に日々奮闘しながらも、時に頑張りすぎたり、不安になったりすることがあります。そんな時、保護者に接する機会があり、ちょっとした相談を受けることも多いのが、幼稚園、保育園、保健所などの職員のみなさんではないでしょうか。

保護者の最も身近なアドバイザーとして、保護者の価値観を尊重しつつ、家庭の事情にも配慮しながら、家庭での生活に密着した具体的なアドバイスを行うことが大切です。

ここでは、いろいろな保護者への助言のポイントを挙げてみます。現場でアドバイスをする際の参考にしてください。



【ポイント】

- 親の価値観を尊重し、気持ちに寄り添いながら助言しましょう。
- アドバイスする際には、イメージがしやすいように、具体的な例を示して話をしましょう。
また、「なぜ、そうすることが大切か」を説明しましょう。
- すぐに答えを示すのではなく、保護者と一緒に考え、工夫していきましょう。
- 保護者の話を十分に聞いて、保護者の気持ちによりそうことはもちろんですが、子供の様子をよく見ることが大切です。
子供の様子を専門的な視点からいろいろな場面で見えていくことも大切です。また、保護者の質問に答えるときにも、具体的な子供の姿を交えてアドバイスすることができます。
たとえば「うまく気持ちを言葉で伝えられず、友達をたたいてしまう」という子供については、遊びの中での動きやその子の思い、遊び方を見ておいてその子供のコミュニケーションのとり方を考えましょう。
- 子供の育ちはそれぞれに違うので決めつけないことも大切です。

●「～せねばならぬ！」と考えてしまう

育児の本や、よその子供と比べてできないことがあると、自信がなくなってしまう、不安になってしまう親がいます。また、「親としてもしっかりしてたい」「よい親でいたい」と頑張りあまり、子供のペースよりも自分の理想を優先してしまう場合があります。

Q1
「もうすぐ3歳なのに、
〇〇ができないんです」

A1
育児書には「3歳で〇〇ができる」と書いてあるのにうちの子はまだ……。我が子の発達が心配になってしまいますね。でも、お母さん・お父さんがキリキリしたり不安になると、子供も不安定になります。子供の成長や発達は個人差があります。「まだ3歳」と考えてはどうでしょう？ほかのお子さんや育児書の発達と比べず、お子さんの成長を振り返ってみましょう。

Q2
「お弁当では、何品目
食べさせればいいですか？」

A2
子供の栄養を大切に考えていることがよくわかりますね。食育の勉強をして、いろいろな栄養のバランスについても毎日・毎食気にかけて、必要な栄養素をきっちりとれるよう食事を工夫して頑張っている様子が浮かびます。でも、親があまりに完璧な子育てを目指していると、子供にも完璧を要求してしまいがちです。頑張りすぎて少し心配かな？と思われるお母さん・お父さんには、「すべてがきっちりしなくても大丈夫」「少し肩の力を抜いてもいいんだ」ということを伝えましょう。栄養は、朝・昼・夕の一日の食事のトータルで考えれば十分です。

Q3
「手作りこそが愛情の証。
すべて手作りにしています！」

A3
手作りのかばんや着がえ袋などは素敵ですね。でも、力を入れすぎると親も疲れてしまいます。「手作りすること」自体が目的になってしまうように。お母さん・お父さんが疲れないように、完璧を求めず、時には肩の力を抜いた“遊び”の部分も時には大切ということも、折に触れて伝えましょう。

●「そう言われてもできません・・・」と言う親には、アドバイスした理由をきちんと伝えましょう

家庭によっていろいろな事情がありますね。でも、子供の発達を考えると、やはり睡眠、食事、運動など生活のリズムや質は本当に大切なことです。まずは、アドバイスした“理由”をきちんと伝えましょう。そして、励ましながら家庭でできる工夫も一緒にアドバイスしましょう。

Q4
「うちの子は、朝ごはんを
食べていないけど
元気だから・・・」

A4
子供が午前中から体を動かして元気に過ごすためにも、脳を活発に働かせるためにも、一日の生活リズムを整えるためにも、朝ごはんはきちんと食べることが大切です。家庭によっていろいろな事情があると思いますが、まずは食育や子供の生活リズムに関する基礎的な知識を伝えて、一品からでも朝食をとることを習慣にする、など、“できることから少しずつ”、小さなステップを設定してあげてはどうでしょう？さらに、前の日の夕食を少し多く作っておくなど、朝ごはんを手早く作るコツもぜひアドバイスしてください。
幼稚園や保育園であれば、保護者で数人のグループをつくり、悩みを打ち明けてそのことについて励ましあったり、工夫を伝え合ったりするといいですね。V章のプログラム例を参考にしてください。

1 脳と心の発達メカニズム

2 豊かな人間性の基礎を
培うために重要なこと

3 親・保護者への
指導・支援のポイント

4 発達障害の理解と、
療育に関するアドバイス

5 指導・支援に活用できる
プログラム例

6 つながって、支える

IV

発達障害の理解と、療育に関するアドバイス

Q₅

「父親がお風呂に入れてくれるので、帰りを待っているとどうしても遅くなってしまいます。でも、これも大事なコミュニケーションであらうか？」

A₅

お父さんにとってもきっと楽しみなひと時なのですね。ふれあいは大切だけど、大人の時間に子供を付き合わせると、子供の生活リズムが乱れてしまいます。子供の発達のために本当に大切なことを考えると、やはり夜は早く寝かせたいですね。家族みんなで少し早起きして朝食を一緒にとるとか、新聞を取りに行ったり近所をお散歩したりするなど、子供とのふれあいを朝にするようなアドバイスをしてはどうでしょうか。

Q₆

「外で遊ぶのは、部屋でゲームはがいているんです…」

A₆

親子一緒に公園で遊ぶことを習慣にするなど、親も子供と外遊びを一緒にしてはどうでしょうか？さらに、普段の生活の中でも、体活動量を増やすことが子供の体を作っていきます。家族みんなで子供の運動量を増やすように普段の生活を見直しましょう。

●まだまだ自分も楽しみたい！

Q₇

「親もストレスが溜まるんです！自分のことが何もできないなんて。おしゃれしたいし、友達とお酒を飲みたい！」

A₇

時にはこういうことを感じることもありますよね。その気持ちを理解して、親の気持ちに沿う姿勢で。こんなアドバイスはどうでしょう？

「毎日、子供と向かい合って一生懸命頑張っているのですね。その気持ちはよくわかります。ちょっと息抜きしたいときはありますよね。でも、小さい子供の発達にとっては生活リズムは大切ですから、子供が寝る時間の一緒に外出は、ご家族にお子さんをお願いして連れて行かないなど工夫はできないでしょうか？」

「おしゃれをすることはとても素敵ですね。でも、ヒールの高い靴を履いて子供を抱っこ(おんぶ)していて転倒する事故もあります。」と事故を予防することも伝えます。

