



1歳すぎて、他の子が話す、食べる、歩くができるようになっていくと、さまざまな発達の不安がでてくるかもしれません。高等動物なので単純ではなく、個人差は半年から1年間ほどあります。あわてないで！でも、一人でネット相談しないように。情報は多様に選択されるようにしてありますので、先輩の先生は、「ほ乳類だから、どこかは似ているように書いてある」と名言を話していました。一人で悩まないで、「今、ここにいる、うちの子」を、友人や専門家に見てもらいましょう。ただ、必ず、自分と似ているところ、違うところ、かわいいところを見つけてから、心配なところを話しましょうね。そうでないと、出口のない相談になってしまいます。誰でも、自分で育つ力があります。うちの子を信じて、あなたが信頼できる本物の子育ての支援者を探してくださいね。

子育ては、わが子の人生を一部背負っていきますので、大変難しい仕事です。これからも子どもたちは様々な困難や課題に出会っていくことでしょう。でもその時多くの子どもたちは、きちんとSOSを出します。つまり子どもは、わかりやすく、親にSOSを送っています。反対に言えば、自分だけで抱えているのではなく、周囲の大人を信頼して、「一緒に考えて」と社会性のあるSOSを出せる子どもに成長しているのです。私にしか見せない笑顔、抱っこしてのサイン、ママやパパの前でしかダダをこねない、食べない、寝ない等々、子どもからのたくさん「大好き！」のプレゼントを、大変な時もあるけれど受け取ってほしいと思います。親と子と、お互いの人生に力を合わせて、「何とかなる！」と未来を切り開いてほしいと願います。一人で無理しないように。どうぞお元気で！

土谷 みち子

## 健康ひとくちメモ「赤ちゃんとお話」

先日、お店で4~5ヶ月くらいの赤ちゃんを抱っこしたお父さんが、お洋服を選びながら赤ちゃんとお話していました。「どれがいいかなあ？」「アウ〜」「こっちの方がいいんじゃないか？」「ンマー」「こっちはちょっと高いから、こっちにしよう」「ンバー」「うーん。ママがいいっていいかなあ・・・？」「ンムッ」「わかった。わかった。」……。

まだ小さい赤ちゃんなのに、会話が成り立っているように思えました。このお父さんと赤ちゃんは会話にならない会話を楽しんでいたのです。お出かけした時、返事もできない赤ちゃんに話しかけることを恥ずかしいと思われるかもしれませんが、家ではついつい無言で過ごしてしまっている時もあるかもしれません。また、携帯やパソコンを常に操作していたり、“赤ちゃんは見えていないから”と大人が自分の見たいテレビを次々と見ていませんか？赤ちゃんは、お話はできないけれどよくわかっています。音をよく聞き、お母さん、お父さんのことをよくみているのです。

言葉を育てるのは、生活の中で自然に語りかけられることばの数々だと言われています。そして、ことばを子どもが理解して“わかる”には、からだを使ってたくさん遊び、脳を育て、お母さんやお父さん、お友達と遊ぶのは「楽しい」と思える心を育てること<sup>1)</sup>が大切です。

赤ちゃんの頃から赤ちゃんの目を見て話しかけたり、何気ない言葉のキャッチボールをすることが言葉の発達につながります。「ごはんだよ」「お風呂に入ろうね」「オムツかえようね」など、一つ一つの動作に声を掛けたり、「これこうしようかな〜」、「あっ忘れてた！」など、ひとり言と思えるような“つぶやき”でも良いのです。一人言に赤ちゃんが「ンバツ」とお返事することもあるかもしれませんよ。是非、赤ちゃんとの生活を楽しんでください。そして、赤ちゃんから何かお話ししてくれた時には、「そうだね」「〇〇素敵だね」などとお返事をしてあげてくださいね。きっと、赤ちゃんもお話することがうれしくなるでしょう。

参考1) 中川信子監修(2006)『ことばの遅れのすべてがわかる本』講談社

## 食育メモ「食事を食べてくれない～小食が心配～」

食事を食べてくれないと心配になってしまいますね。お母さん、お父さんは「食べない＝嫌い、食事に興味が無い」と思っていますか？お子さんが“食べない”理由として、そのものが嫌いという場合もちろんあるとは思いますが、その他にもいくつか考えられます。

一つ目は、食事の時間が楽しくないことです。一人で食事を食べていたり(孤食)、「こぼさないで」、「早く食べなさい」など注意しすぎていたり、自分で食べないからと大人のペースで食事を口に運んで、食べることを無理強ひさせていませんか？お子さんが食事に対して何らかの不快感を持っていると、食事が楽しくないので、お子さん自ら食べようという気持ちが削がれてしまいます。また、食べてくれるメニューばかり提供していると、お子さんも飽きてしまいます。食事の時は「おいしいね！」、「もぐもぐね」など笑顔で楽しく声をかけながら、お母さん、お父さんと一緒に食べることが出来ると良いですね。

二つ目に、お腹が空いていないことです。少しでも食べてくれると安心するので、食事の時間以外でちょこちょこおやつを提供していませんか？好きな時間に好きなもの

を食べることができると、それで満足してしまいます。また、お腹が空いていないと食べたいという欲求も出ません。食事の時間にお腹が空いたと感じられるように、食べ物大切さを伝えていくためにも、日中は十分に活動し、食事のリズムを整えていきましょう。

三つ目に、食事の形状やかたさがお子さんに合っていないことです。乳歯が生えそろうのは2歳6ヶ月前後ですので、奥歯が生えそろわないうちはかたいものを食べることが難しいでしょう。乳歯が生えそろっていても、大きいもの、かたいものをすぐに食べられるようになるのではなく、経験を積み重ねて噛むことを習得していきます。噛む力が弱いうちは大人よりも柔らかい形状で、食べやすい大きさにして提供してあげましょう。

考えられる原因を改善してみても食べる量そのものが少ない場合は、きっとその量がお子さんの適量なのでしょう。身長・体重の増加を定期的に身体発育曲線に当てはめて確認し、問題がなければ、お子さんにとっては足りている量なのだと思います。お子さんそれぞれの食事量の中で栄養バランスを考えてあげましょう。

## 今月の絵本

～お勧め絵本のご紹介～



### 「パパ、お月さまとって！」

エリック・カール/ 作 もりひさし/ 訳  
(偕成社 1986年 12月発行)

月や星がきれいにみえる季節ですね。

このお話は、主人公のモニカが、“お月さまと遊びたいな”と思ったことから始まります。すぐ近くにあるように見えるお月さま。でも、パパに抱き上げてもらい、手を伸ばしてみても、お月さまには届きません。そこでモニカは「パパ、お月さまとって！」と、お願いします。パパはモニカの望みを叶えるために、とてもなが〜いハシゴを持ってきました。パパはお月さまをとってくる事が出来るのでしょうか？

空にあることが当たり前の月ですが、もしもとってくる事が出来たら…そんな想像をするとちょっと楽しくなってきましたか？空に浮かぶ月が子どもには一体どんな風に見えるのでしょうか。大人が思いつかないような想像をして見上げていることもあるかもしれませんね。“もしもこんなことが出来たら…”と、想像することが楽しくなる、夢のあるおすすめ絵本です。

