

育児Q & A 「歯磨きを嫌がります。何か良い方法はないですか？」

(1歳～2歳のお子さんの保護者からよくある相談です)

“歯磨きをしようとする逃げだしてしまっ”、“泣いて嫌がるのを押さえつけて歯磨きをするのが大変で…” など、歯磨きまつわる親子の様々なエピソードを伺うことがあります。もしも虫歯になってしまったら…と心配になり、一生懸命になるのは当然のこと。でもできることなら、機嫌よく楽しい歯磨きの時間を過ごせたら良いですね。

1歳～2歳のお子さんが歯磨きを嫌がる理由として、まずひとつに『歯磨きをした時に痛かった』ということが考えられます。歯ブラシは柔らかいものを使い、優しく磨いてあげましょう。真剣になりすぎてお母さん、お父さんの表情が怖くなってしまつと、お子さんは何をされるのだろうか、不安になってしまいます。楽しい雰囲気の中で歯磨きの時間を過ごすことがポイントですのでお母さん、お父さんも肩の力を抜き、リラックスして下さいね。もうひとつ嫌がる理由として考えられることに、『タイミング』があります。自我が始まる時期ですので、何かをしようとしている時や遊んでいる途中で歯磨きをしようと言われても、気持ちがうまく切り替わらないかもしれません。大人の都合ではなく、生活習慣としてある程度のリズムを作っていくと良いでしょう。また、行動を制限されるのが嫌だと感じる時期でもありますので、膝の上にごろんと寝転がるのが嫌だと感じるお子さんもいるかもしれません。普段から膝の上にごろんとする遊びを楽しんでいると体が緊張せずにリラックスして寝転がる事が出来るのでお勧めです。お子さんと一緒に遊ぶ中で、お子さんが好きな、リラックスできるポジションを見つけていけると良いですね。寝転がるのが苦手なお子さんは、無理をせず、お子さんがリラックスできる姿勢を見つけていきましょう。

歯磨きタイムはお母さん、お父さんとのふれあいタイムでもあります。歯磨きのうたや、お子さんが好きなうたを歌いながら歯磨きをするのも楽しくて良いですね。また、歯磨きの絵本も色々ありますので、歯磨き前に親子で読んで楽しむのも良いでしょう。

2歳前後は、いわゆるイヤイヤ期と言われる時期ですから、子どもが歯磨きを嫌がるのは当たり前！くらいの気持ちでいると親の方もちょっと気持ちが楽になるかもしれませんよ。嫌がっている歯磨きに誘ってみて、ちょっとでも出来たら「〇ちゃんの歯、ピカピカになったよ！上手に出来たね。」などと誉めてあげましょう。誉められると子どもはとても嬉しくなります。嬉しくなると、またやってみようかな？という気持ちが芽生えてきます。色々な方法を試してみて親子で楽しい歯磨きタイムをつくって下さいね。

参考文献：(2010)監修・川野元子 NHK編『NHK すくすく子育てピギナーズブック③ 赤ちゃんケア』NHK出版

地域子育て支援拠点事業（ひろば型）

ほっと れもんてい

2015年 冬号 No. 43

(平成27年1月1日発行)

風がひんやりと冷たくて、思わずブルッと身震いしてしまう、そんな季節ですね。冬の寒さの中でもほっこりと温かく、気持ちよく過ごせるようにして、ほっと れもんていのお部屋をお待ちしています。本年もどうぞよろしくお願い致します。



育児のヒント

皆様の育児の参考にしていただけたらと、『育児のヒント』を記載しています。

今回は、湘北短期大学保育学科 教授 野口 周一先生です。

「私は娘をおんぶしながら本を読んだ」

この夏、気になった新聞記事に「抱っこひもから転落」があった。それは「乳幼児が抱っこひもから転落してけがをする事故が、2009年以降に116件起きていたことが東京都の調査で分かった」というものである(『毎日新聞』2014年8月5日付)。その後、安全で安心なりしおんぶひも^{おんぶ}~~壊れて~~抱っこひもにとまどふ 高崎 樋浦マサエ という歌に出会い、その「評」には「そう言えばかつては日常的に見られた赤ん坊をおんぶする姿を近ごろ見かけた記憶がない。何らかの健康上の理由でもあるのだろうか。なれ親しんだ『おんぶ』から『だっこ』への変化に対するとまどいに共感する方も多いであろう」とある(『毎日新聞』8月28日付「群馬版」、内田民之選「文園短歌」)。その後、『朝日新聞』も「抱っこひも 事故ご用心」「前かがみで落下、重症も」と事故の例—①親が前かがみになり落下、②ひもがゆるんだり、着脱したりする時にすき間から落下—をイラスト付きで報道し、注意を喚起していた(9月27日付)。

さて、私の娘は大磯町で生まれた。当時、私は家におり、家内が常勤で働いていたので、私がよく娘のお守りをした。娘をおぶって二宮金次郎のように本を読んでいた。歩くようになってからは大磯の美しい海と山を散策した。その頃、育児書のバイブルと言われた松田道雄さんの『育児の百科』(岩波書店、1967年)には、おんぶの長所と注意点が書かれ、「おんぶは運搬ではない。親は子どもの、子どもは親の肌の温かさを感じる親しさのコミュニケーションだ」と纏められている。

現在、私は2年生の講義に、『やさしい教育原理』新版増補版(有斐閣、2011年)をテキストとして使用している。同書には優れた教育論や文化論も収録されている。共著者のお一人・福田須美子先生(相模女子大学教授)には「おんぶ考—育児様式の変容をめぐる—」(『子ども教育研究』第3号、2011年)がおありになる。先生は、「古い日本の子どもたちを観察すると、おんぶされた子どもが肩越しの世界を眺め、その後その眼前の世界にスムーズに溶け込んでゆく様子が読み取れる」と説かれた。「共視・共感」の項では、「ワンワン」を見つけた「背中の子どもの動きを察して、母親が同じ方向を見る。尾を振る犬を見て、寄っていく。その時、ふ



ほっと れもんてい

(あゆのこ保育園内)

〒243-0032

厚木市恩名1丁目10番38号

電話・FAX: 046-222-6055

あゆのこ保育園HP

<http://www.ayunoko.ed.jp/>

ほっと れもんていブログ

<http://lemontea-ayunoko.blogspot.jp/>



ほっと れもんていは、

地域子育て支援拠点事業(ひろば型)

として厚木市より委託されています。

開設日: 月～金曜日 (祝日を除く)

開設時間: 9:30～16:00

11:30～13:00はお休みとなります。

利用の際の予約や登録は要りません。

開設場所: ほっと れもんてい (あゆのこ保育園内)

13:00～15:00: 園庭開放

14:00～16:00: 乳児用砂場開放 (4月～10月)

お子様と自由に遊んで頂けます。

お越しの際は、あゆのこ保育園の駐車場をご利用いただけ

ます。台数に限りがございますので、ご了承下さい。

たりは図らずして同じものを見、同じような仕草をするだろう」と例示され、「おんぶする者とおんぶされた子がともに同じ対象を見、注意を共感することで、双方の愛着が深まる。おんぶは共同注視が自然に起こりやすい育児行動でもある」と説明された。

福田先生の「共視・共感」のお説から、私は尊敬する松田高志先生（神戸女学院大学名誉教授）を思い起こした。先生は京都大学で教育人間学を専攻された方であり、小田原で「はじめ塾」を主宰された和田重正先生に出会われ、ご自分の進むべき教育学の途に得心がいったと仰おっしゃられている。私が若き日に大磯町に住んだのは、その和田先生に学ぶためであった。私が1年生の講義に「教育学入門」と位置付けて使用しているテキストは、松田先生の『いのち輝く子ら一心で見る教育入門一』（NPO法人くだかけ会、2006年）である。松田先生は、和田先生のエッセイの一節、「自然への眼が開かれたのは、ナスの初花を見て思わず放った母の感嘆の声によるのですが、…」を引用され、「お母さんの感動する心、不思議への驚きの心、あるいは敬虔な心や感謝の心の中に子どもは溶け込み、そこで温かな生き生きした“真情”を満喫し、そのようにして心の養分をたっぷり吸収して、豊かな世界へと羽ばたいていくことができるようになるのではないかと思います」と述べられた。滋味豊かなご指摘である。

福田先生は、「想像的育児力」として「日本の伝統社会の子どもたちには、阿吽あうんの呼吸、見えないものを想像しながらの気配り、他を思いやる心があった。こうした思いやりがあって初めて子ども同士の間にも優しさが誕生する」とも説かれている。私たちにとって、「育児を社会に開く」「社会で子どもを育てる」という観点から、子育てを軸に社会を再構築していく必要があるのだ。チャレンジすべきことは多々ある。

野口 周一



食育メモ「卒乳はいつごろがいい？～栄養の面から～」

前回(42号)、食事を食べてくれないことに関してお話ししました。食事を食べてくれないと悩んでいるお母さん方の中で、授乳しているお母さんは卒乳を考えている方が多いようです。それは、前回の食べない要因として考えられる、“お腹が空いていないから食事を食べないこと”に関係しているのでしょう。つまり、食事と食事との間に母乳をたくさん飲み、お腹が空いていないために食事を食べないということなのだと思います。

栄養の面では、おおむね大人と同じような食事が食べられる1歳～1歳6ヶ月頃には母乳(ミルク)は必要がなくなります¹⁾ お子さんが食事を食べてくれないことを授乳しているためと感じられる方は、前回お話しした視点でお子さんが食事を食べない要因が他にないかを探してみてください。これといった原因がない場合は、食事の前は授乳でお腹がいっぱいにならないよう、授乳の時間を工夫しましょう。授乳を続けながら、お子さんが食事からも栄養がしっかり摂れるようになる工夫はたくさんあります。是非お話を

聞きにいらしてください。できるだけお子さんが自然に卒乳する時期まで、ゆったりと授乳を続けていってほしいと思います。

卒乳の時期はそれぞれのお子さんとお母さんによって異なります(健康ひとくちメモ参照)。様々な事情があって卒乳をしなければならない、卒乳をした方がよい状況もあると思いますので、自然な卒乳という形にならなくても心配することはありません。その場合はお子さんにとっても、お母さんにとっても出来るだけ無理なく卒乳出来るように計画的に進めると良いでしょう(計画卒乳)。その際、まだ離乳が完了していないお子さんの場合は授乳用ミルクで栄養を補います。離乳が完了しているお子さんは日中の授乳量を少しずつ減らしていき、食事とおやつでお腹が満たされるように食事の量やリズムを整えましょう。いざ、授乳をやめる時は、お子さんへ「そろそろ、おっぱいはさようならね」などお話をしてあげてくださいね。

参考文献1):「授乳・離乳のガイド」厚生労働

今月の絵本

～お勧め絵本のご紹介～



「わにわにのおふろ」

小風さち/ 文 山口マオ/ 絵

(福音館書店 2000年 6月発行)

主人公の“わにわに”がお風呂に入ってから出てくるまでを描いた絵本です。『ワニ』というと、ちょっと怖いイメージを持つ方もいるかもしれませんが、この絵本に出てくる主人公の“わにわに”は、とってもおちやめさん。頭に洗面器をかぶってシャワーをマイクにして歌ったり、お風呂に玩具を浮かべて遊んだり…。わにわにのユーモアたっぷりの歌や仕草にいつの間にか惹きこまれ、まるで一緒にお風呂に入っているかのような感覚を味わいながら楽しめます。中にはわにわにに自分の姿を重ねて絵本の世界を楽しんだり、お風呂に入った時にわにわにの真似をして楽しんだりするお子さんもいることでしょう。わにわにがリラックスして気持ちよさそうにお風呂に浸かっている表紙の絵からは、“気持ちいいね～”という言葉だったり“ふ～っ”と息をついている音が聞こえてきそう！大人はつい、文字を追ってしまいがちですが、絵に描かれたわにわにの動きや表情にも是非注目してみてくださいね。そこには絵と豊かな“音”の表現が作り出すわにわにの世界がありますよ。お風呂の時間が待ち遠しくなる、小さなお子さんから楽しめるお勧めの絵本です。



健康ひとくちメモ「卒乳はいつごろがいい？～お子さんの情緒の安定の面から～」

授乳には栄養や水分の補給以外にも役割があります。それは、お子さんの情緒の安定を図ること、心を育てることだと思います。授乳は、お母さんの優しい笑顔を見て、優しい声を聴き、お母さんの温もりや匂いを直接感じるができます。もっとも安心できる、お子さんにとって“心のよりどころ”となっており、心の栄養となっているのです。お子さんにも、お母さんにもさまざまな利点があることから、近年日本でも長期の母乳育児を推奨しており、海外では、ユニセフやアメリカ小児科医会などの複数の団体で、子どもが2歳になるまで、あるいはそれ以上に母乳を続けることを推奨しています。

しかし、お子さんの情緒の安定のために、ずっと授乳を続けていればよいというわけでもありません。子どもはいずれ卒乳します。卒乳することはお子さんが自立するためには必要な過程であり、親離れ、子離れの最初のステップであると思うのです。お子さんも、お母さんも無理なく、自然に卒乳できると良いですね。そのために、少しずつお子さんの心の成長を促し、お母さん自身も準備を



していきましょう。例えば、お子さんが泣いた時、本当にお腹が空いておっぱいを求めているのか考えてみてください。もし、嫌なことがあったり、不安になったために泣いたのであれば、授乳をすることで誤魔化すのではなく、抱っこや声掛けで解決してみてください。「順番だから次に借りようね」「お母さんがいるから大丈夫だよ」など、お母さんの穏やかな表情や口調で、きっとお子さんも落ち着けるはずですよ。どうしても安心できない場合は、十分に授乳し、安心させてあげてください。このような体験を積み重ねることで少しずつ自立する心が育まれていきます。

卒乳の時期は“〇歳になったら”ということではなく、それぞれのお子さんとお母さんの成長によります。焦らずにお子さんとお母さん自身の成長を見守ってあげましょう。



健康ひとくちメモ「卒乳はいつごろがいい？～お子さんの情緒の安定の面から～」

授乳には栄養や水分の補給以外にも役割があります。それは、お子さんの情緒の安定を図ること、心を育てることだと思います。授乳は、お母さんの優しい笑顔を見て、優しい声を聴き、お母さんの温もりや匂いを直接感じるができます。もっとも安心できる、お子さんにとって“心のよりどころ”となっており、心の栄養となっているのです。お子さんにも、お母さんにもさまざまな利点があることから、近年日本でも長期の母乳育児を推奨しており、海外では、ユニセフやアメリカ小児科医会などの複数の団体で、子どもが2歳になるまで、あるいはそれ以上に母乳を続けることを推奨しています。

しかし、お子さんの情緒の安定のために、ずっと授乳を続けていればよいというわけでもありません。子どもはいずれ卒乳します。卒乳することはお子さんが自立するためには必要な過程であり、親離れ、子離れの最初のステップであると思うのです。お子さんも、お母さんも無理なく、自然に卒乳できると良いですね。そのために、少しずつお子さんの心の成長を促し、お母さん自身も準備を

