

育児Q & A 「人見知りが強く、母親以外の人だと泣いてしまうので困っています」

(7・8ヶ月～1歳代のお子さんに多い相談です)

人見知りはお母さんやお父さんなど、自分の身近にいる人の顔が分かるようになり、その他の人との区別がつくようになってくると見られるようになる発達の姿です。ですから知らない人に急に顔をのぞき込まれたり、声をかけられたりすると不安になって泣いて助けを求めるのです。人見知りが始まると、お子さんがお母さんにべったりになってしまったり、泣いてしまうことがどうしても増えていくので、それまでの育児と比べて大変になったなど感じる方もいらっしゃると思います。でも、人見知りが見られるようになったということは、それまでにお子さんとお母さんとの間に愛着と信頼感がしっかりと育ってきているという証でもあります。“人見知りが見られるくらい成長したのね”と、お子さんの成長を喜び、おおらかに見守ってあげると良いですね。

しかし、そうはいっても“かわいいわね”と、声を掛けてくれる近所の人や、孫に会うことを楽しみにしているおじいちゃんやおばあちゃんに対してもひどく泣いてしまったりすると、お母さんとしてはちょっと申し訳なくなってしまうたり、居たたまれない気持ちになってしまうこともあるのではないかと思います。人見知りが始まったら、まずはお子さんを安心させてあげることが大切です。“この人は誰かな？どんな人かな？”と、お子さんは観察しますのでまずはお母さんやお父さんが相手の方と笑顔で楽しげに話している姿などを見せてあげることがお勧めです。お母さんやお父さんがリラックスして親しそうに過ごしている姿を見ると、“この人は大丈夫な人”と分かり、お子さんは安心し、次第に緊張していた表情が和らいだり、体の力が抜けたりしていきます。この時期にお子さんと初めて会う人や久しぶりに会う人には、予めお子さんに人見知りがあることを伝えておき、「すぐに目を合わせたり、声を掛けるとびっくってしまうので、子どもが慣れるまで少し待ってね」などと伝えておくと良いかもしれませんね。相手もお母さんとお子さんの状況が分かり、戸惑わずに済むかもしれません。

人見知りと一言と言っても、成長や発達には個人差があるので、出始める時期も表出の仕方や度合いもそれぞれです。ひどく泣いて訴えるお子さんもいれば、あまり泣くことはせず表情を硬くしてじーっと相手の顔を見て観察するお子さんもいます。子どもの発達の一過程ですので、余り構えずにゆったりと見守っていきましょう。

参考文献：加部一彦・佐々木聰子監修(2008)『NHK すくすく子育て Q&A ですっきり！育児のお悩み解決BOOK』NHK 出版
田中真介監修(2009)『発達が分かれば子どもが見える-0歳から就学までの目からウロコの保育実践-』

地域子育て支援拠点事業

ほっと れもんてい

2016年 冬号 No. 47

(平成28年1月1日発行)

ひんやりとした空気に澄みきった青い空、地面には霜柱が立っていたり、氷が張っていたりと、お散歩に出かけると冬ならではの発見が出来そうですね。寒い冬、ほっとれもんていのお部屋ではほっと一息つけるように、暖かくしてお待ちしています。どうぞ遊びにいらしてください。



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、厚木市下荻野にある馬嶋医院 院長 馬嶋順子 先生です。

「メディアと子ども～大人の責任・小児科医の責任～」

待合室で、スマートフォンを使って遊んでいるお子さんを見かけることが多くなりました。1歳過ぎの小さなお子さんでも、上手にタッチパネルを使って遊んでいます。ゲームはできる、写真は撮れる、音楽は聴ける、友達との楽しいやり取りはできる、分からないことはすぐ調べることができる、ニュースも読むことができる、電車の時間もすぐ分かる等々色々な機能があります。私は小児科医ですので、お子さんの発達に大きな影響を及ぼすのではないかと心配しています。私の所属する日本小児科医会は、子どもとICT(スマートフォン・タブレット端末など)の問題に関する提言を行っています。東京小児科医会会報に「メディアと子ども～大人の責任・小児科医の責任～」というタイトルの提言がありました。その中から、メディアが子どもの与える影響、特に発達に与える影響について、一部抜粋してお伝えしたいと思います。

1. 子どもの育ちへの影響

- ① 体力・運動能力の低下:乳幼児期の走る、投げる、跳ぶ、突く等の7つの運動動作の継続的な調査から1985年と2007年の比較では7項目全て低下を示しており、幼児期の運動不足が明らかになっている。2012年、文科省からは幼児期運動方針が出されており、1日60分の体を使った遊び時間の確保が求められている。
- ② 視力の悪化:1960年代前半のテレビ普及の初期、1988年頃のテレビゲームの普及がほぼ完了した時期、パソコンや携帯の普及が進んだ2007年と徐々に裸眼視力低下が進み、2012年には8割を超える高校生が裸眼視力1.0未満となっている。近視の原因は遺伝と環境であるが、外遊びの激減(広い空間で目を使わない)、室内遊びの増加、電子メディアへの接触時間の長時間化など近作業に費やす圧倒的な増加が原因と考えられている。
- ③ 言葉の発達への影響:授乳中のアイコンタクトは乳児、保護者双方にとって情緒の交流、コミュニケーションの上で重要なやり取りであることを考えれば、授乳中はゆったりとした気持ちで赤ちゃんを目を合わせながら授乳することの必要性を小児科医は保護者に啓発していくべきであろう。

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HP ⇒

<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。

テレビやビデオの一方的な刺激から乳児が言葉を獲得することはない。乳幼児が言葉を獲得していくには、特定の人に愛着を形成しながら、それを土台にして、適切なタイミングで実体験とともに、言葉環境を日常的に繰り返し提供されることが必須である。

言葉が使えるようになったら、さらに自分の話を聞いてくれる相手が必要となる。言葉を使って出来事を正確に相手に伝える、気持ちを伝えることを家族、友人との直接的なやりとりの中で、文字で表現される以外の声の高さ、リズム、速さそれに加えて表情、仕草等の言葉によらないコミュニケーションを含めて、人としてのコミュニケーションを身につけるためには多くの時間を必要とする。発達期にある子どもたちに、その時間を確保するのは大人の役割であろう。テレビを見ながら、黙々と食卓を囲む、同じ食卓を囲みながらそれぞれ勝手にネットで他の人と繋がっていることが日常的に見られていることは危機だと感じる。乳幼児の愛着形成や言葉の発達、その後の子どもたちのコミュニケーション能力の獲得や社会化にとって何が大事かを大人たちは真剣に考えるべきである。

④ 五感の発達への影響


視覚、触覚、嗅覚、聴覚、味覚などの五感や深部知覚などの発達は具体的な体験がそれぞれの知覚神経を経由して脳への刺激となり発達していく。発達期の子どもにとってはこれらの発達を促すためには、バランスの良い実体験が不可欠であり、電子映像メディアからの人工的な視覚、聴覚刺激だけに過剰にさらすことの影響には注意が必要と思われる。

東京小児科医会報 2015年3月 日本小児科医会理事 内海裕美 メディアと子ども～大人の責任・小児科医の責任～
一部抜粋・改編

以上、少し難しくなりましたがメディアが子どもたちに及ぼす影響について述べました。健やかな子どもの成長のためには、今何が必要なのか、周囲の大人が考える時だと思っています。 馬嶋 順子



今月の絵本 ～お勧め絵本のご紹介～

 **「あかちゃんがやってきた」**
角野栄子/ 作 はたこうろう/ 絵
(福音館書店 2009年 10月発行)

「うちに赤ちゃんが生まれるよ」と知ったとき、子どもはいったいどう感じるのでしょうか？きっとそれぞれ感じ方は違うことでしょう。

この絵本の主人公の男の子はお母さんのお腹に話しかけたり、もしも弟だったらこんなことをして遊ぶんだ！と想像を巡らせて赤ちゃんの誕生を楽しみにします。でも、ふとした時にお母さんは僕よりも赤ちゃんの方が可愛いのかな…と拗ねてしまったり、赤ちゃんの物を沢山買い揃えている中、僕に買ってくれたのは

1個だけ…と、その数で愛情を比べてみたりすることも…。楽しみな気持ちとちょっと心配な気持ちの間を行ったり来たりしながら赤ちゃんの誕生を待つ、そんなお兄ちゃんの複雑な思いがこの絵本の中には描かれています。きっとこうしてまだ見えない存在を受け入れる準備を子どもなりにしているのだろうな…ということが感じられる絵本です。

赤ちゃん返りもそのひとつですね。上のお子さんにとっては新しい家族を受け入れ、自分の場所を確認する為に必要なプロセスなのでしょう。ご両親にとっては少し大変な時期かもしれませんが、お兄ちゃんやお姉ちゃんが甘えてきた時にはぎゅっと抱きしめて「〇〇ちゃんのことが大好き!」「〇〇ちゃんが一番かわいい!」などと時々そっと耳元でささやいて、伝えてあげると良いかもしれませんね。ご両親からの言葉にお子さんがほっと安心するのではないのでしょうか。

*** ** * 健康ひとくちメモ「おちんちんのケア」 *** ** *

“おちんちん”のことをご存知ですか？女の子の陰部もそうですが、“おちんちん”も清潔にしておきたい部分です。日本人の赤ちゃんのほとんどは包茎(生理的包茎)ですが、包皮の内側と亀頭の間に白いカス(垢)が溜まり、雑菌が繁殖するために亀頭包皮炎(おちんちんの先端または全体が赤く腫れる)や尿道炎を起こしてしまうこともあります。また陰囊のしわの部分に汚れが溜まり赤くたれたりすることもあります。こまめにオムツ交換をしたり、お風呂に入った際などに包皮をむいて清潔にしてあげましょう。そして、排泄が自立したら自分自身で包皮をむいて清潔にできるようにお子さんに少しずつ教えてあげましょう。こうして赤ちゃんの頃から“おちんちん”のケアをしていると清潔が保たれ、男の子によく見られる“おちんちんいじり”が激減すると言われてますし、包皮がむけていると、お子さんが大きくなった時のトラブルが回避できます。

乳幼児に見られる“おちんちんいじり”は、遊びの間などにおちんちんを触ることですが、みっともないことでもイヤらしいことでもなく、どのお子さんも経験するごく自然なことで、なんだろう？と確かめている行為でもあります。お子さんには、「おちんちん触っているとばい菌が入って痛くなるよ」などと説明したり、「手を洗ってからね」など、触っていることに対して厳しく叱らずに見守っていきましょう。また、“おちんちんを触っていると安心する”、“触ることで寂しさやストレスを紛らわしている”と感じる様子があれば、お子さんの気持ちを受け止め十分に甘えさせてあげてください。こうした男の子のデリケートな部分は、男の子を授かったご家庭も、そうでないご家庭も知っておいて頂き、温かく見守ってあげて欲しいと思います。

参考:岩本妙子監修・指導(2015)『本人が大人になって悩まないおちんちんケア』株式会社アイテック

🍎 🍌 🍒 🍌 🍎 食育メモ「ひと口量の大切さ」 🍌 🍎 🍌 🍒 🍌

食べたい！という意欲がたくさんあるお子さんは時に、口の中に入るだけ食べたいものを詰め込んでしまうことがあります。手づかみ食べが上手に出来るようになる1歳～1歳6ヶ月頃のお子さんに多く、口の中にいっぱい食べ物を詰め込んでしまって、オエツとなる…という経験をされた方も多いことでしょう。食べ物をたくさん口に詰め込んでしまうということは、食べたいという意欲が育っている証拠だと思えますので、とても素晴らしいことです。どうかこの食べたい意欲をこのままに、お子さんにひと口量を教えてあげて下さい。最初はお子さんのお皿にひと口ずつの量を置き、咀嚼をして嚥下したら次のひと口を置くという方法も良いと思います。ひと口を口に入れたらもぐもぐ嚙むことを根気強く教えてあげましょう。この時期は喉に詰まってしまう可能性もあるため、必ず傍で見守ってあげてください。時には食べ物が喉に詰まりそうになるなど、少し苦しい思いもしながら、たくさんの経験をしてひと口の量を習得していきます。

また、前歯でかじり取る経験をさせてあげましょう。前歯でかじり取ることで自分の「ひと口量」を知ることができ、今後しっかり咀嚼することにつながっていきます。手づかみ食べが出来たら、スティック状の野菜やおにぎり、パンなど、かじり取らなければ食べられない大きさのものを自分の手で持って、ひと口かじる経験をたくさんさせてあげましょう。それでも詰め込んでしまう場合は、初めは母さんが手に持って、お子さんがかじり取ることから始めると良いと思います。そして、ひと口食べたら「もぐもぐもぐもぐ」、「ごっくん」、「おいしかったね」、「上手だね」、「お口の中、もうないかな？」などと根気強く声をかけ、「上手に噛めたね」「ゴックンできたね」とたくさん褒めてあげましょう。

一方、口の中に詰め込んでなかなか飲みこまない様子がある場合は、何か違和感があるのかもしれませんが。子どもの歯の生えている状態に合わせて食材の形や大きさを調整する必要がありそうです。是非ご相談ください。

参考:中川信子監修(2010)『ママが知らなかったおっぱいと離乳食の新常識』小学館