

「イクケン香川」子育てでカレッジ

乳幼児パパ・ママ学科

日時 ● 10月21日(日) 10:00~12:00 会場 ● 高松テルサ (高松市屋島西町 2366-1)

参加者数：74名

就学前の子育てをしている保護者を対象に、子育てに関する不安を取り除き、前向きな子育てができる手助けになるよう、子どもの発達についての講演を専門家3名のリレー形式で実施。



10:00~10:30 「子どもの心とからだの発達を促すかわり方」

講師：村川和義さん

10:30~11:00 「育てあい響き合う子育て～愛のまなざしが心育む～」

講師：松村恵子さん

11:00~11:30 「子育てマミムメモ・・・子どもとつきあうときに」

講師：松田美穂さん

11:30~11:45 質疑応答

【子どもの心とからだの発達を促すかわり方】

講師：むらかわクリニック 村川和義 さん

子どもの発達

子どもの発達には身体的発達、情緒的発達、知的発達があり、その発達速度には個人差があります。乳幼児期から目をみて笑顔で話しかけることで脳の発達が促され、様々な感覚が発達していきます。1~2歳の時には自己主張が始まり育てにくさを感じることがありますが、それは正常な成長であり、理解し、見守ってあげることで信頼感が生まれ、愛着（特定の個体や集合体に対して形成する情愛）が形成されていきます。愛着は子どもの成長には欠かせないもので、愛着が生まれることによりオキシトシンというホルモンが分泌され、お互いの絆をさらに深いものにしていきます。



感覚の発達

あらゆる発達において重要なのが感覚の発達です。五感（視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚）、前庭覚（バランス感覚）、固有覚（筋肉、関節の動きを感じる感覚）とありますが、中でも、人の情報の中で視覚は8割と大部分を占め、目を見て話すことの重要性が伺えます。正常な成長がみられない場合、弱視や中耳炎などの身体的な原因であることも考えられるので、気になることがある場合は専門機関などで相談してみると良いでしょう。

発達には五感を使った遊びが大事で、ゲームやテレビなどのメディアへの接触は脳の血流がまったく増えないことが確認されており、交感神経の使い過ぎによる悪影響も懸念されるので、2歳まではなるべく与えず、使用しても2時間以内に抑えることが望ましいです。

子どもとのかかわり方

子どもに望ましい行動をとってほしい場合は、褒めること、スキンシップをとることが効果的です。褒められることで子どもは自尊心が高まり、ドーパミンが分泌されます。ドーパミンが分泌されると幸福感を感じ、やる気ができます。また、スキンシップは子どもとの信頼感を深めるので情緒の安定につながっていきます。

子どもを育てていく上で、気になることや不安に思うことは誰にでもあることです。一人で悩まずに日頃からコミュニケーションをとり、不安に思った時には誰かに相談しましょう。

【育てあい響き合う子育て～愛のまなざしが心育む～】

講師：香川県立保健医療大学 看護学科 助産師 松村 恵子 さん

人間の「いのち」と子育て

現代社会の生活環境は 10 年、20 年で大きく様変わりしていますが、女性の育児の負担が大きく、子どもを預ける環境は整備されていません。女性と男性が共に働きながら子育てを続けられる社会のしくみ、子育て環境へと変化できていないのが現状です。

女性と男性はともに、人間性の発達としての母性と父性の両方を兼ね備えています。一人ひとりに共存する母性(優しさ)と父性(厳しさ)で「いのち」を護る子育てが一番大切です。子どもの行動に対して「善いことには優しく」「悪いことには厳しく」等、子育ては様々なことに同じ価値観をもって対応することが大切です。

また、すべての人間は生涯にわたって発達に合わせたホルモンが分泌されており、生活に深くかかわってきますので、知っておくと子育てをする上でも役に立つでしょう。

愛のまなざしが子の心育む

子育ての中では喜び、怒り、楽しい、苦しいなど色々な自然な思いがあり、素直な感情を認めることが大事で、それを繰り返すことで親も子ども心の安定が生まれます。私たちは皆心を癒し信頼関係を深める「オキシトシン」というホルモンを持っています。オキシトシンが分泌されるとセロトニンの分泌が増えて心が安定し、幸せを実感できます。オキシトシンはスキンシップや見つめ合うことで増えます。また、トリプトファンが多い食品を食べることでセロトニンが増えますので、カツオ、バナナ、豆腐、ココアなどの摂取がおすすめです。オキシトシンやセロトニンが増えると心が安定することは、医学的にも実証されています。

親は子どものどの時期であっても苦労や不安をかかえています。可愛いけど嫌だと思ふ自然な気持ちを認め、自己肯定感を保つことも子育てには大事です。育児が困難な時にもホルモンは必ず働いて心も変化します。悲しみや怒りも時間がたてば必ず喜び楽しみの中に变化していきます。ありのままの心と向き合う時間ももちましょ。どうぞこのことを覚えておいてください。

また、子育てでは、食事を一緒にできるように、色々とお話できるように、心がけてみましょう。



【子育てマミムメモ・・・子どもとつきあうときに

「発達と子育て相談」で出会った子どもたち・お母さんから学んだこと】

講師：言語聴覚士 松田美穂さん

言葉の発達には

言葉の発達は、人に関心があるかということが非常に重要です。人に関心のある子どもに育つためには、母親との信頼関係が不可欠です。赤ちゃんは母親が要求に繰り返し応えてくれることで信頼感を強めていきます。6 か月頃「人見知り」が始まりますが、これは、母親と他の人の区別が付き始めたというとても大事な発達です。また、信頼関係ができると子どもはその人のまねをしてことばを覚え始め、人との関係をさらに発展させていくことができるのです。

言葉を使い始めるのは 1 歳半～2 歳ごろですが、1 歳半健診の時に言葉がまだ出ていないとしても、「こちらの言うことを理解しているか」「人といることが好きか」「母親との信頼関係はしっかりできているか」という社会性が育っていることが重要な目安になります。

ことば以前に、すでに相手の気分を受け取ったり、人を使ったりする力を獲得しているのです。

人との関係を滑らかにする気配り、思いやり・共感・依存・信頼などの経験を重ね、自分を照らす鏡を得る事で達成感を感じ、それにより自己肯定感を会得し、さらなる発達に繋がっていきます。



【DVD】による赤ちゃんとの遊びから見る発達の様子

実際に信頼関係が築かれていると思えるポイントなどを聞きながら、次のような親子のやり取りを DVD で確認しました。

〈子が母の顔を何回も見ると〉

子：吊した人形の紐を引っ張ると鈴がなる。

子：タオルを振り回すと人形にあたり、母の顔を見る。

母：子が紐を引き鳴る鈴に合わせて「シャンシャン」という。

子：母の顔を見ながら嬉しそうに紐を引き続ける。

〈声+母を見ることで物を取ってもらう＝人を使う〉

子：箱で遊ぶ。箱を落とし取ろうと手を伸ばすが取れず、「ん～」と母を見る。

母：箱を取って渡す。

子：しばらくしてまた落とす。手を前に出さず母を見て「ん～」と声を出す。

母：箱を取って渡す。

子育てマミメモ

マ：まず待つ、それから子どもについて行く。

ミ：よく見れば、何がしたいか見えてくる

ム：むずかしい理屈は抜きでかわいがる

メ：めんどろがらずに動きましょ

モ：もっともっとで もう 1 回

※子育ての場面では、自分が動かずに子どもを思い通りに動かそうとすると、叱ることが多くなります。子どもの側について、よく見ていけば(待つ)、子どものしたいことや危なそうなことがよくわかります。何をどうすればいいかが見えてきます。(触ったら困るものは、あらかじめ片付けておくなど)

この子育てマミメモを参考に、待ったり、繰り返しに付き合ったり、よく見てみたりしてみましょ。ですが、無理は禁物です。育てるのが大変な時は遠慮せずに誰かに相談し、頼りましょ。子育ては日常的な営みですので、「今日はこの辺で」という曖昧な折り合いも大切です。

質疑応答 (※参加人数多数のため、座談会から事前質問に答える形に変更)

〈質問 1〉 1 歳 8 か月。家では歩くけれど外では歩かないし、言葉も 1 語しか話せません。

回答：なるべく歩かせたほうがよいとは思いますが、様子を見て専門医に見てもらっておくと良いでしょう。

〈質問 2〉 4 歳 0 か月の子どもを習い事に通わせたいと思いますが、お昼寝が長いので通わせるか迷っています。

回答：睡眠や食事など生活のリズムを整えるということは成長の上でも大切なこと。習い事以外にも経験を広げる活動は色々あります。

〈質問 3〉 5 歳の子どもが勝ち負けにこだわりイライラしてしまいます。何か良い声かけはないでしょうか。

回答：子どもの気持ちに同意してあげましょ。そうすると子どもの気持ちは落ち着いてきます。また、イライラしないよう、バナナなどの食べ物を工夫してあげても良いでしょう。勝ちたい気持ちはまわりが見えてきた証拠でもあるのですが、大人の価値観の影響もあるかもしれません。

〈質問 4〉 子どもの発達には環境ですか、それとも遺伝なのでしょう。

回答：身長などの遺伝子によるものもありますが、生まれた環境によって遺伝子は変わっていくこともあります。暑いところ、寒いところでも変わりますし、うるさいところ、静かなところなどでも変わってきます。成長には育つ環境が大切な要素といえるでしょう。



参加者アンケートより（一部抜粋）

- ・自分がいかに動かず怒っていたか、一番反省し、改善しようと思った。
- ・そのままの自分や子どもを受け入れ、好きになり「今」を大切にかかわれば未来の発達に繋がっていくのだと思った。
- ・日頃子育てをしている時にホルモンの事など考えた事がなかったが、改めて聞くとすごく勉強になった。
- ・スマホはダメだ、ゲームはダメだというのは十分わかっているが、時代の流れの中で、困り事のある人の為にも上手にスマホやゲームと付き合う方法も知りたい。
- ・男性でも女性でも障がいがあっても、母性や父性があり、幸せを感じたり、生涯成長するというお話がとても良かった。
- ・待つ、見る、真似して繰り返す、何もなくても向き合っで遊んでみようと思った。
- ・目を見て話すのは当たり前の事ですが、再確認できた。
- ・自分自身が発達障がいと思われるので、自分の子が健診で引っかかったことですごく落ち込んでいたが、気長に子の成長を見守っていきたいと思う。
- ・毎日の育児にイライラがつのるが、こうした会に出て少しでも落ち着いて子どもとかかわれるようにしたい。