

泣き声は赤ちゃんの最初の自己主張

言葉を話し始めるまでの1年、赤ちゃんは様々な方法で、自分の気持ちを周囲に伝えます。泣くのは、赤ちゃんにとって大切な意思伝達の方法です。

赤ちゃんといえども、要求していることは意外と多岐にわたります。赤ちゃんのいる環境や、それまでの経緯を思い起こすと、泣いている理由がわかってくる場合もあります。

しかし、考えてもわからないときには「どうしたの?」と赤ちゃんの声に答えると、そうしたコミュニケーションが赤ちゃんを安心させます。

《赤ちゃんはこんなことを要求しています》

産まれたばかりの赤ちゃんには「快」「不快」「興奮」しかないといわれています。

- ◎オムツがぬれているよ～
- ◎おなかがすいたよ～
- ◎眠いののに眠れないよ～
- ◎服がちくちくして気持ちが悪いよ～
- ◎暑いよ～、寒いよ～
- ◎寂しいよ～ など

愛着

人を好きになる、信頼する、感じる、学ぶ……こうした能力は、赤ちゃんが自分の世話をしてくれる人とのあいだに深い感情的な結びつきをつくることによって発達します。この感情的な結びつきを「愛着(アタッチメント)」と呼んでいます。

お母さんやお父さんと愛着で結ばれた赤ちゃんは、新しい世界を探検するのに必要な自信をもつことができます。怖い思いをしたり、痛かったり、動揺したりしたとき、自分のことを愛する人がそばにいてにっこり微笑んだり、抱きしめてくれること知っているからです。

赤ちゃんが泣いたらそばに行ってあげましょう。赤ちゃんをどんなにかまっても、甘やかすことにはなりません。赤ちゃんは泣くことで、自分の要求を伝えようとしているのです。赤ちゃんは、自分が一人ではないことを確認したいのです。

守られることで、子どもは「自分は大切な存在なんだ」と分かります

たくさん甘えさせてあげましょう。なぜなら、守られているという安心感が、子どもの根っこを作るからです。

赤ちゃんは、おなかがすいたと泣けばおっぱいがもらえる。

不快で泣けばぬれたおむつを取り替えてもらえる。

それは「不安→でも大丈夫→不安→でも大丈夫」という経験の繰り返しです。少なくとも三歳までは「厳しくしつけなきゃ」などと考えず、思う存分甘えさせていいのです。

参考文献 : 小西行朗「子どもの心の発達がわかる本」講談社2007年
 カナダ・公衆衛生局著 磯島幸子訳「子どもの感情、親の感情」袁見書店2010年
 佐々木正美著「かわいがり子育て」大和書房2007年

脳は出会いで育つ

音、光、におい、味、肌に触れるもの・・・など、与えられた刺激のとおり世界ができていきます。そのピークは、8ヶ月ごろで、その後も幼児期までは活発に育っていきます。その大切な時期に、どんな刺激を与えてあげることが大切でしょうか。

乳児にとっての電子メディア

- 繰り返される強烈な光と音の刺激→自然界にはない機械的で人工的な刺激です。
- 強い刺激なので凝視する。
→好んでいるわけではなく、本能的に刺激を取り込もうとする。
赤ちゃんが、強い刺激にひきつけられているだけです。
- 応答のない刺激→さわっても動かない、働きかけても応えてくれません。

もし、電子メディアの刺激だけしかなかったら・・・

- 実物より画像や電子音が心地よく、人の話し声を「不愉快」と感じる。
- 弱い刺激を感じられなくなり、強い刺激にしか反応しなくなる。
- 応答が無いことが当たり前になり、コミュニケーションの土台がなくなる。

乳幼児のメディア視聴の影響

- 人から目をそらす4ヶ月児・・・授乳中にテレビがついている場合にそらす傾向が高い。
- 指さし、問いかけしない10ヶ月児・・・一日にテレビがついている時間と相関関係がある。

脳にも異変が・・・!

最近の脳科学の研究で、長時間電子メディアに接触すると、感情をコントロールしたり、欲望を制御したり、相手を思いやったり、未来を予測したり・・・といった人間らしさをつかさどる脳の「前頭前野」という部分が働かなくなることがわかってきました。メディア漬けの生活の中で機能が低下し、自己制御がきかない状態となるのです。それを裏付けるように、児童生徒の暴力行為や「キレル子」の増加などが調査で明らかになっています。

コミュニケーション能力が育たない

一方的な情報を受け止める時間が長いほど、人との交流や言葉のやり取りが少なくなり、さらに視聴開始の時期が早ければ早いほど、生身の人間とのコミュニケーション能力を阻害する危険性をはらんでいます。以下は、乳幼児期から長時間視聴していた3歳児に共通する行動特性、上位8項目です。(日立教育研究所の調査より)

- ①友達関係がもてない
- ②遊びが限られている
- ③表情が乏しい
- ④気持ちが通わない
- ⑤物を何かに見立てて、想像して遊べない
- ⑥自分から話しかけようとしない
- ⑦他の子どもが近寄ると避ける
- ⑧視線が合わない

乳幼児期のメディア接触コントロール

- 2歳までは見せない方がいい。(2004年 日本小児科医会からの提言)
- 2歳～4歳は親が選んだものを時間を決めて見せる。
- 約束した番組を見終わったらOFFにする習慣が、メディアコントロールの基本となります。
- メディア接触コントロールの習慣付けは、年齢が上がるほど困難になります。
- ★ ノーメディア運動が効果的!
 - ① 食事の時はテレビOFF
 - ② メディア接触時間を書き出し、一日1時間でも減らす
 - ③ 月に1回ノーメディア
 - ④ 週に1回ノーメディア(その他は一日2時間以内)
 - ⑤ 年に1回1週間ノーメディア