



# 赤ちゃんは、 なぜ泣くの？

## 【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があります。

でも、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の気持ちを安心させます。

## 【赤ちゃんは、こんなことを要求しています】

生まれたばかりの赤ちゃんも「快」「不快」「興奮」を感じています。

眠いのに  
眠れないよ～

おなかが  
すいたよ～

寂しいよ～

暑いよ～  
寒いよ～

オムツが  
ぬれているよ～

服がちくちくして  
気持ちが悪いよ～

## 【守られることで、

子どもは「自分は大切な存在なんだ」とわかります】

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、子どもの根っこをつくるからです。

おなかがすいたと泣けばおっぱいがもらえ、不快で泣けばオムツを替えてもらえる。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3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あげていいのです。

## 【愛着】

人を好きになる、信頼する、感じる、学ぶ・・・

こんな力は、赤ちゃんが自分の世話をしてくれる人との間に深い感情的な結びつきをつくることによつて発達します。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。

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。



引用：『リーフレット「赤ちゃんはなぜ泣くの？」』  
(NPO法人子ども達の環境を考えるひこうせん)

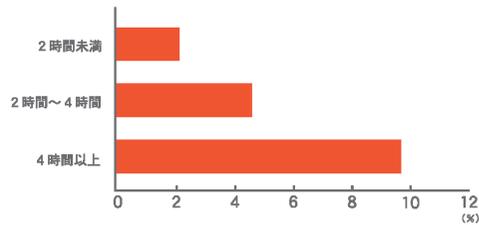
お父さん、お母さん、ご家族の皆さんへ…

## 「赤ちゃんにテレビはいりません」

- ・赤ちゃんにはお母さんやお父さんとのいろんなやりとりが何よりも大切です。テレビ・ビデオは刺激が強いで赤ちゃんはそちらをよく見ますが、一方通行で人工的な刺激で心身の発達によくありません。
- ・赤ちゃんには目を見て語りかけましょう。

## 「2歳以下の子どもにはテレビ、ビデオをみせるのをやめましょう！」

- ・テレビ、ビデオをベビーシッターがわりにしてはいませんか？
- ・乳幼児期は言葉が発達する大事な時期です。  
長時間、テレビやビデオを見ることが”ことばの遅れ”と関係しているという報告があります(図)。



■図1 視聴時間別発語遅れの発生頻度  
(1歳6ヶ月 日本小児科学会雑誌2004)

**Q. 赤ちゃんにも教育番組や早期教育ビデオなど、内容によってはたまるようになるでしょうか？**

A. 内容ではなく、双方向の関わりを奪われることが問題です。赤ちゃんにはたくさん関わって楽しく遊ぶ子育てを工夫しましょう。テレビ・ビデオはお話ができるようになってから時間を制限して見るといいでしょう

テレビではなく  
語りかけたり、歌ったり、  
一緒にお散歩しましょう。

昼間はたくさん遊んで、  
夜は静かにして寝かしつけ  
ましょう。

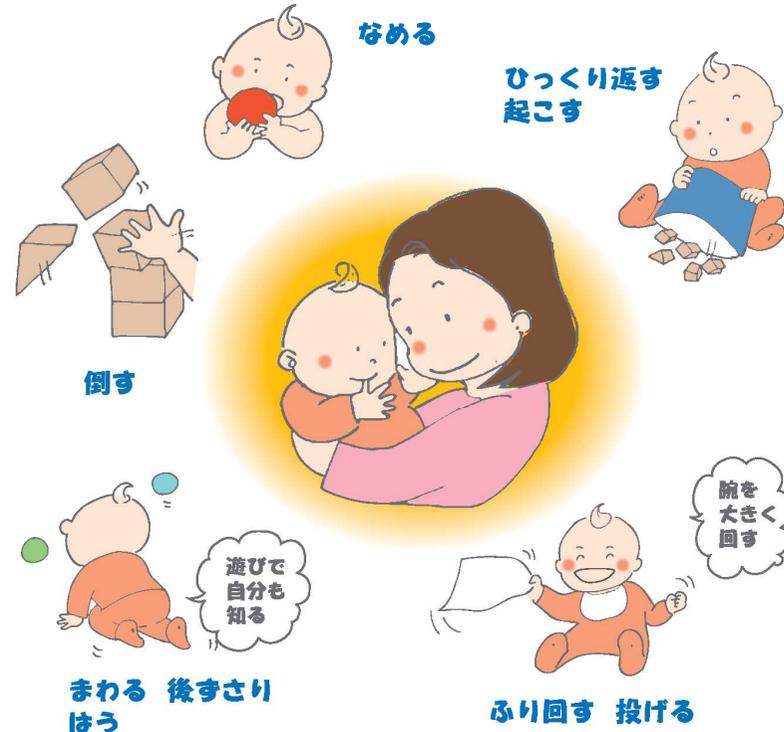
「子どもとメディア」の問題に対する提言 社団法人 日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会

1. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
2. 授乳中、食事中のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。  
1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
4. 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

**Q. テレビをやめて何をしたらいい？**

**A. 赤ちゃんには自分で遊ぶ力があります**

体を動かすこと、手を使うこと、人と関わることが“遊び”です。たとえば…



**赤ちゃんの時期の大人の役割**

1. 赤ちゃんは自分の体の調子がわかりません。  
飲ませて(食べさせて)、寝かしつけて、少しずつリズムをつくってあげましょう。
2. 「着替えようね」「オムツをかえようね」と目を見て話しましょう。
3. 遊んでほしいときには、抱っこしたり、くすぐったり、散歩に連れ出しましょう。  
起きている間中あやす必要はありません。

引用：『啓発資料「乳児健診(4か月・10か月)用 赤ちゃんにテレビは要りません」』  
(NPO 法人子どもとメディア) <https://kmedia.or.jp/>  
福岡市中央区警固 1-13-15-404 E-mail k-media@dolphin.ocn.ne.jp