

II 育児編

1. ママとパパへ

◆ **まだ何にもできないから、とっても手がかかるんだ！**

動物は生まれてすぐに立って歩けるけど、ボクの場合、ママがやってくれないと何にもできないんだ。泣いているんなことをお願いするしかないんだ。甘えるしかないんだ。泣いているときママが抱っこしてくれると、「あー、ママのこと信じていいんだ、いつでもぼくのこと守ってくれるんだ。」って、安心できるんだ。大きくなったとき、このママへの安心感があるからこそ、自立していけるんだよ。



生まれてしばらくは、赤ちゃんは自分の気持ちを「泣く」事で表現します。できる限り抱っこして受けとめてあげましょう。

でもママが忙しかったり、体調が悪かったり抱っこしてあげられないときもあると思います。そんな時、誰かに手伝ってもらえたらいいですね。誰もいないときは、その分あとからいっぱい抱っこしてあげたりしたら、お母さんの「大好き」の想いはきっと伝わりますよ！！

◆ **子どもをたばこの煙から守りましょう！！**

子どもが、たばこの煙のある環境で育つと、体に大きなダメージを受け、様々な健康被害を受けることが分かっています。



どこで吸っても「たばこ」は「たばこ」

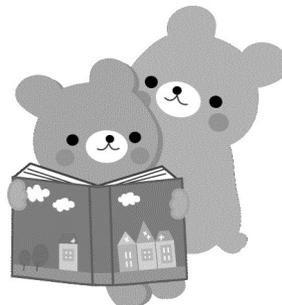
※換気扇の下で喫煙しても、子どもの尿からニコチン関連物質が検出されることがわかっています。空気清浄機もたばこの有害物質は除去できません。また、たばこの煙の成分は、壁、カーペット・カーテン等にも付着し、そこから有害物質が揮発する成分（残留たばこ成分）もあると言われています。

◆ 絵本を読んであげましょう！！

絵本には大人と子どもの心をつなぐ力があります

絵本を読んでもらった時間は子どもの心に大切に残ります。お母さんと一緒に物語を共有できる時間は子どもにとっては至福の時です。また子どもは、読んでもらうことで、言葉を耳から聞き、絵を楽しみ、いろいろな発見をします。そして絵本の主人公のようにその世界を体験し楽しめます。読み終えた子どもの心は感動でいっぱいです。

- 読み聞かせは……・親と子の絆を深めます。
 - ・親と子の共通の感動体験です。
 - ・親から子への愛情表現です。
 - ・子どもの心が豊かに育ちます。
 - ・子どもの基礎能力を育てます。
 - ・楽しい子育てができます。



● いつから読み聞かせは始めたらよいのでしょうか

赤ちゃんがお母さんのお腹の中にいるときに、お母さんの声は聞こえているので、妊娠中から始めても決して早すぎるといえることはありません。

生まれてからも、赤ちゃんは言葉を身につけていなくても、目や耳で絵本を楽しむことができます。

● 絵本は子どもが読むものではなく、親が読み聞かせてください

子どもは、親が読んでくれるからこそ、絵を見ながら想像力をふくらませることができます。もし字が読めたとしたら、読むことで精一杯になってしまうでしょう。

ぜひ読んであげてください。

● 良い絵本の選び方

☆良い絵本とは

子どもの気持ちをとらえ、興味と想像力を引き出してくれる明解な絵と、優しく心に響く文学性豊かな言葉がとけあって、芸術的な表現をしている絵本です。

絵本選びに迷ったときは…

☆長年にわたり出版されている絵本もおすすめです。

初版から10年、20年と出版されている絵本はたくさんの子供たちから愛され受け入れられた本です。大きな力をもっている絵本といえます。

☆しかけなどが無いものを選ぶ

しかけ絵本は楽しく親子のコミュニケーションの手段となりますが、本ではなく「おもちゃ」としてとらえたほうがよいでしょう。

☆図書館を利用する。

図書館には、素敵な絵本がたくさんあります。たくさんの絵本の中から「お気に入りの絵本」が見つかるかもしれません。また図書館でのおすすめ絵本を参考にしたり、司書の方に相談したり、絵本の読み聞かせ会に参加すると、良い絵本を紹介してくれます。

おすすめ絵本

0歳児～初めて絵本と出会うとき

※ 心地のよいリズムのことばや、くりかえし音がでてくる絵本を。赤ちゃんとお話するように読める絵本がおすすめです。

- ・「いない いない ばあ」 松谷みよ子 ぶん / 瀬川康男 え / 童心社
- ・「ねないこだれだ」 せなけいこ さく・え / 福音館書店
- ・「のせて のせて」 松谷みよ子 ぶん / 東光寺 啓 え / 童心社
- ・「あーん あん」 せなけいこ さく・え / 福音館書店
- ・「おんなじ おんなじ」 多田ヒロシ さく / こぐま社
- ・「じゃあ じゃあ びりびり」 まつい のりこ さく / 偕成社
- ・「おててがでたよ」 林 明子 さく / 福音館書店
- ・「くだもの」 平山和子 さく / 福音館書店
- ・「おつきさまこんばんは」 林 明子 さく / 福音館書店

1歳児～

※ 子どもの日々の生活に寄り添ったテーマを中心に、感性を刺激する絵本やストーリーを楽しむ絵本、そして知る喜びを感じる絵本がおすすめです。

- ・「ぐりとぐら」 なかがわえりことおおむらゆりこ / 福音館書店
- ・「はらぺこあおむし」 エリック・カール さく / もりひさし やく / 偕成社
- ・「こぐまちゃんとどうぶつえん」 わかやまけん さく / こぐま社
- ・「わたしのワンピース」 にしまきかやこ えとぶん / こぐま社
- ・「しろくまちゃんのほっとけーき」 わかやまけん さく / こぐま社
- ・「14ひきのひっこし」 いわむらかずお さく / 童心社
- ・「みんなうち」 五味太郎 さく / 福音館書店
- ・「こぐまちゃん おはよう」 わかやまけん さく / こぐま社
- ・「たろうのおでかけ」 村山桂子 さく / 堀内誠一 え / 福音館書店
- ・「ぐるんぱのようちえん」 西内みなみ さく / 堀内誠一 え / 福音館書店
- ・「そらいろのたね」 なかがわえりこ 文 / おおむらゆりこ 絵 / 福音館書店
- ・「11ひきのねこ」 馬場のぼる さく / こぐま社

<外国の民話から>

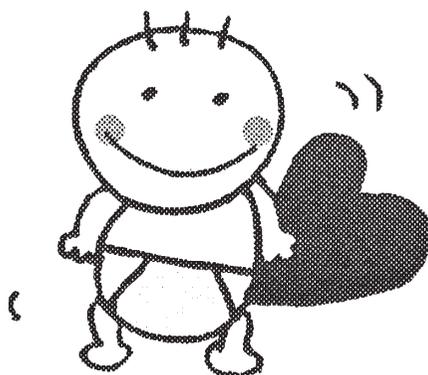
- ・「おおきなかぶ」 A・トルストイ 再話 / 内田莉沙子 訳 / 佐藤忠良 画 / 福音館書店
- ・「おだんごばん」 せたていじ やく / わきたかず え / 福音館書店
- ・「三びきのやぎのらがらどん」 マーシャ・ブラウン え / せたていじ やく / 福音館

上手に読もうとし
なくていいからね。
ゆっくり読んでね。

お気に入りの本は何回でも読んでほしいんだ。
その時必要な心の栄養が、その絵本の中にある
からなんだ。何回読んででもいろんなこと感じる
ことができるよ。

ボクが「絵本を讀んで」と持ってきたら、で
きるだけ読み聞かせの時間をつくってほしい
な。
(きっと、忙しい時にかぎってそうすることが
多いと思うんだけど···)

もしボクが、字を読めるようになって
読んでね。ママに読んでもらいたいん
だ。自分で読む楽しさと、ママから読
んでもらう楽しさは別なんだ。



絵本の読み聞かせは、上手に読めなくてもよいのでゆっくり読んであげましょう。

子どもはお気に入りの絵本が見つかったら、何度でも「読んで」と持ってきます。その絵本の体験を何度でも味わいたいのです。そのときはその欲求を受け入れてあげましょう。

また、読み聞かせに、例えば「小学校に入るまで」「字が読めるようになるまで」といったような年齢制限はありません。子どもが「読んで」といったときは大切にしてくださいね。



赤ちゃんともと目を合わせ、語りかけることで赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。

スマホに 子守りを させないで!



ムズがる赤ちゃんに子育てアプリの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。



親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間です。



親も子どももメディア機器の接触時間のコントロールが大事です。親子の会話や体験をともにする時間が奪われてしまいます。



散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます。

親がスマホに夢中で、赤ちゃんの興味・関心を見逃しています。赤ちゃんの安全に気が配りが出来ていません。



一般社団法人 日本小児科医会

薩摩川内市健康づくり推進協議会「母子保健対策作業部会」

川内市医師会・薩摩川内市歯科医師会・薩摩郡歯科医師会・公益社団法人鹿児島県助産師会・鹿児島県歯科衛生士会薩摩川内支部
薩摩川内市保育連合会・薩摩川内市民生委員児童委員協議会連合会・川薩保健所・薩摩川内市