

汐見先生に聞く！

子どもと歩む

～0歳から3歳までの育ちと育てのポイント～

わが子は愛しい反面、悩みもつきもの。0～3歳までの子どもの様子と、「何かあったら必ずパパママが助けてくれる」「生きるって楽しい」…子どもがそう思える関わり方を、汐見稔幸先生に教えていただきました。

0～6ヵ月ごろ



この時期の赤ちゃんは寝ていることが多く、まだ自分で移動できません。うつぶせ寝は危険が伴いますので原則やめましょう。目は十分に発達していませんが、ちゃんと見えています。嗅覚は大人の数十倍あり、耳も聞こえています。反応がないように思えるかもしれませんが、実は体の五感全体を使って大人とはちょっと違う情報処理の仕方、赤ちゃんなりに周りを知ろうとしているのです。

泣くこと、笑うことは赤ちゃんにとって大切なコミュニケーションの方法です。泣いているときは空腹、オムツが気持ち悪い、同じ姿勢が退屈など、何かが不快なときなので対応してあげましょう。笑うときは赤ちゃんからの“コミュニケーションしたい”というサインなので、抱っこしたり声を掛けたりして受け止めましょう。首がすわったら、首のうしろを支えて縦に抱っこしてあちこちを見せてあげましょう。やがて這って移動するための神経系の発達や、立って体を支える準備にもなります。

1日5分でも10分でも、赤ちゃんから30～50cmくらいのところで、目を見てしっかり話しかけましょう。男性は声が低いので、パパは少し高い声で話しかけると聞きとりやすいようです。続けることで言葉が早く出てくるのがわかっています。

このように丁寧に関わることで、赤ちゃんは大人を信頼し、育まれることを喜びとするようになります。

6～12ヵ月ごろ



寝返り、はいはい、たっちと自分で移動する意欲が出てきたら、安全を保障して可能な限り見守りましょう。寝返りはいつも同じ方向にすることが多いので、逆もするように援助することでバランスよく体が動かせます。首もしっかりしてきますが、まだ目を離さないようにしましょう。

ずりばいは最初のうちは後ろに進むことが多いので、足の裏を大人の手で支え、足の指を使って前に進むように援助しましょう。少し動くと嬉しくて、また動こうという意欲につながります。30cmくらい前に、興味を持ちそうなおもちゃを置くのもいいでしょう。高ばいを始めると簡単に移動ができるようになります。

はいはいをたくさんすることで腕の付け根の筋肉が発達し、バランス力やしなやかさも養われるので、歩く前にたくさんはいはいさせましょう。斜面でのはいはいは、より足腰が丈夫になります。不思議なことに、斜面を作ると赤ちゃんはそこをめがけてはいはいします。パパママも一緒にやってみましょう。

この時期は口が大切な認識道具なので、何でも口に入れます。飲み込みそうなもの、不衛生なもののないように家の中を整えましょう。ただし、清潔にしすぎて雑菌が体に入らないことですぐに下痢になるなど、腸内環境が整わないこともあります。過敏になりすぎず、雑菌と共生できるような環境にしましょう。

言葉もかなり理解できるようになってきます。ゆっくりと話しかけることで「あ、このことを言っているのかな？」と少しずつ理解が進みます。そこから赤ちゃんが真似をし、なん語、バブリングが出てきます。赤ちゃんが声を出したら、あいづちをうつなどしてコミュニケーションしている状態を作りましょう。

こうすることで人と関わろうという気持ちが育ちます。この気持ちは大人になっても残るので、この時期に獲得できるとよいでしょう。

この時期は「やりもらい遊び」が大好きです。対面に座り、あげる、もらうを繰り返します。絵本も楽しめるようになってきますので、好きな絵本を見つけてみてください。手が描いてある絵を見て自分の手を見つめるなど面白い反応があるかもしれません。本を舐めたりかじったりすることもあります。それも大事な経験で、やがて本を読んでもらうことが大好きになります。

1さいごろ



立ち歩きで好きなところに移動していくようになり、活動欲求も高まります。両手が使えるようになり、掴む、投げることをしますがまだうまくできません。

断乳は、無理に行わなくても大丈夫です。自我が出てきて恥ずかしいと思ったときなど、卒乳の時期を子どもが自分で決めることもあるでしょう。

トイレトレーニングは1歳代から始めるといいでしょう。おまるなどで「しっこ、こいこい」「ほら、でたでた」と声をかけながら行い、成功体験を上手に重ねましょう。子どももオムツがないと動きが自由になります。

何でもやってみて確かめる外交的な子、すぐには行動せず心の中で観察する内向的な子もいます。どちらが良いということはありません。一生の性格がもう出てくるのです。

この時期は「探索あそび（活動）」が大好きです。ティッシュペーパーを引き出す、たんすを開けて中のものを全部出してみるなど、片付ける側としてはわずらわしいこともありますが、どんどんやらせましょう。危険なもの以外は触らせて、叱るときは「だめよ（優しく）」程度で良いのです。少しずつやってもいいこと、悪いことがわかるようになるので、優しく声をかけて遊びを助けてあげましょう。好奇心、探究心が育ちます。

子どもがやっていることを大人が表現してあげることで、言葉を覚えていきます。2歳くらいで喋り始めるための準備期間なので、「ブーブー、行っちゃったよ」「ママもう食べたよ」「これ、〇〇ちゃんにあげる」のように簡単な文章を丁寧に語りかけるようにしましょう。

子どもと一緒に喜ぶ、心配するというような感情的コミュニケーション（感情的交流）によって、「あなたの気持ちはわかっているよ」という思いが伝わり、コミュニケーションが成立するようになります。何かにぶつかって転んだとき、「何してるの！ 前を見て歩きなさい！」ではなく、「大丈夫？ 痛かったね」と優しく声をかけることで、子どもは“必ず助けてもらえる”と感じ、安心して育つことができます。その体験をたくさんすることが大切です。

2さいごろ



様々なことに意欲が高まりますが、自分でやりたい気持ちが強かったり、うまく出来ない自分に腹が立ったりと、感情的に不安定で反抗的な時期（イヤイヤ期）です。“こうするとうまくいく”というものはありませんが、ここを乗り越えると、我慢する力、見通す力がついてきます。命令的な言い方を減らしてできる限り子どもに委ねるようにしましょう。

言葉遊びを楽しめるようになりますので、丁寧に言葉のコミュニケーションを取りましょう。

言い方が違っていても気にしないで、正しい言い方に言い換えるようにします。子どもが話しているときはしっかり聞いて、喋ることを楽しめるようになるといいですね。

好きな遊びを見つける時期です。男の子は動くもの、女の子は人形・初歩的なお絵かき・ごっこ遊びが好きな子が多いです。遊びも多様化し、おもちゃを使った遊びに発達します。同時にこだわりが強くなるので、遊び道具は多くの種類を与えるのではなく、その子が好きなものを集中して遊べるようにしましょう。パパママも一緒に遊んで、遊びを発展させられるといいですね。

絵本が本格的に好きになり、ストーリー性のあるものがわかってくるので、毎日たくさん読んであげましょう。

都会で子育てをしていると、部屋の中だけで生活しているので欲求不満がたまってきます。草むらで裸足で遊ぶ、砂場で型はめをする、木のおいを感じるなど、自然に触れることで五感が活性化されます。自然に触れ五感を活性化することで無理のない豊かな脳の育ちが実現しますので、1，2歳からはできるだけ自然の中でも遊ばせましょう。

3さいころ



体がかなりしっかりしてきて、走り回って遊ぶようになります。外で、体をしっかり使って遊ぶようにしましょう。

保育園や幼稚園に入り、友達と遊ぶことを楽しむようになります。2，3人で遊ぶと1人のときとは違った色々なアイデアも出てきます。想像力の合体、想像力を競わせることで、遊びの世界も格段に楽しくなる一方、まだルールがよくわからずトラブルになることもあります。遊びの中で順番、かわりばんこなど、ルールを身につけていきます。

知能も発達するので、文章をつなげて話すようになります。親は意識して世の中のものを分類する言葉（大小、形、長短、など）を使いましょう。世の中のものを分けていくのが言葉の役割なので、言葉を覚えていくことで物事を理解できるようになっていきます。

下に弟妹が産まれると、嫉妬が起こる難しい時期でもあります。上の子との時間を作り「〇〇ちゃんのこと大好きだよ」などと声をかけ、下の子にばかり愛情がいつていると思いきまないような対応をしましょう。

最近は習い事をしている子も多いですが、3歳くらいまでは上手下手を一切考えないようにします。その世界になじんで、なにかひとつふたつでも興味を持ってくれば儲けもの。本格的に上手になりたいという感情は、4，5歳にならないと出てこないの、それまではその時間を楽しめれば十分です。

(聞きがき：A.Y)



汐見稔幸先生

東京大学名誉教授・白梅学園大学前学長。専門は教育学、教育人間学、育児学。保育雑誌『エデュカール』の責任編集者4人のお孫さんをもつおじいちゃん。

著書「0～4歳 わが子の発達に合わせた1日30分『語りかけ』育児」(小学館)

「0～3歳 能力を育てる 好奇心を引き出す」(主婦の友社) など多数。