

「保育」の原点 110

赤ちゃんの心の安定のために

文 葛西得男 text by Tokuo Kassai

**今** 回は、赤ちゃんの心を安定させるためのヒントを3点ご紹介します。

● 赤ちゃんは左抱きにした方がいい

なぜかというとお母さんの胸の左側に赤ちゃんの頭が来ると、赤ちゃんにお母さんの心臓の音が聞こえて心が休まるから、という説があります。これは、胎内にいる時から赤ちゃんは、母親の心臓の音を聞いて育っているため、心臓のある左側に抱いてリズムカルな心音を聞かせると心が安らぐからだと言われていきます。

たしかにアメリカのサイエンス誌でも、赤ちゃんを母親の左胸で寝かせることの効用が発表されていますし、日本でも、日本医大の室岡一教授が赤ちゃんに心音を聞かせるとおとなしくなるという追試をされました（ただし通用するのは生後1カ月くらいまで）。

● 赤ちゃんは高い音よりも低い音に落ち着く

赤ちゃんが泣いて困ると、お母さんはどうしてもオロオロした声を出してしまいます。

この不安な声は、赤ちゃんを落ち着かせることにとつては大変マイナスです。赤ちゃんの不安定な気持ちにさらに増幅されるからです。赤ちゃんは胎内にいる間、お母さんの心臓の規則正しい鼓動を聞いています。左抱きの効用でも述べたように、赤ちゃんはこの心臓の音のような低い音にはとても落ち着くのです。赤ちゃんはどんな条件のもとでも眠りにつくかという実験でも「低くて長いジーツ」という音が一番効果的であることが分かっています。ただ、落ち着いた声で赤ちゃんに接することが大切であると頭では分かっていますが、気持ちが動揺している時には、なかなかそうはいきません。そういう時は一呼吸置いて、お母さんの気持ちを落ち着かせてから赤ちゃんに接すればいいでしょう。声を出せばどうしてもトーンが高くなりそうだなと思うなら、だまって抱っこをしてやるのもいいでしょう。

● 赤ちゃんには「どんぶらこ」のリズムがいい

胎内にいたころの赤ちゃんは、羊水中に浮かんでいます。そしてお母さんが歩けば、ちょうど『桃太郎』に出てくる桃のように、どんぶらこ、どんぶらこ、とゆっくり動きます。赤ちゃんにとつては、このゆったりしたリズムがちょうどいいのです。中には、赤ちゃんが泣くとすつかりのぼせてしまうお母さんがいて「よしよし、よしよし」と、早いリズムで揺すりがちです。しかし、これでは赤ちゃんは安心するどころか、驚いてしまふでしょう。

外国のある育児書にも、赤ちゃんを安心させるには、1分間に60のリズムで揺らせばいいと書いてあるものもあります。これがちょうど「どんぶらこ」と羊水の中で揺れる速度なので良いでしょう。

『育児の原理』より



内藤寿七郎著 『育児の原理』



Profile

1950年12月8日大阪に生まれる。1972年、追手門学院大学卒業後、米国ボストンカレッジに留学。1975年に帰国後、アップリカ葛西に入社。営業部、副社長、社長を経て、1996年に社会福祉法人 松稲会 理事長に就任。松稲会は社会福祉法人として高齢者介護施設「アップリケア」と認可保育園マザーシップ保育園を運営している。アップリカ葛西 副社長時代に国連環境計画（UNEP）のスペシャルアドバイザーとして子供たちのために地球環境問題を考えるプロジェクトに参画し、世界の賛同者と世界会議、イベント普及活動などを行いながらその人脈などを広げ現在に至る。