へぇ〜!?な話

赤ちゃんの微笑みの話●微笑むようにできている！？

新生児微笑

社会的微笑

天使の微笑み…生まれてすぐの赤ちゃんをしばらくながめていると、ふと頬をゆるめて「ニッ」と微笑んでいるかのような表情に出会えます。呼びかけに応えているわけでも、何か面白がっているわけでもありません。こうした表情は、生まれてすぐの赤ちゃんが、眠りにつく前にみられることが多く、単に筋肉がゆるんで起こる反射のひとつだといわれており、新生児微笑、あるいは自発的微笑とよばれています。

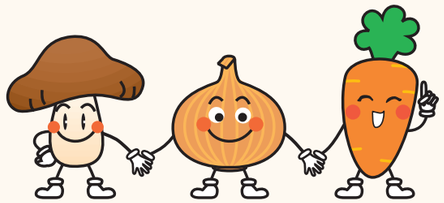
私たちおとなは、そのような赤ちゃんの微笑みに対しても「あ、笑ったね」、「何が面白い？」と、働きかけることがよくあります(赤ちゃんはおそらく夢の世界なのに…)。こうした微笑みを介したやりとりは、赤ちゃんが生まれてすぐに始まり、生後２、３ヵ月頃には、赤ちゃんが「誰か(何か)に向けて気持ちを伝えるために微笑む」という社会的微笑が増えていきます。このように、生まれて間もない赤ちゃんとおとなは、ことばのかわりに微笑みを使っておしゃべりしているのかもしれません。

また最近の研究では、おなかの中にいる赤ちゃんもすでに微笑みの表情をしていることがわかっています。赤ちゃんは、周囲がとりこになる微笑みを準備して、この世界に生まれてきてくれるのですね。

お料理レシピ●大切にしたいこと

子育てやいろんなことで忙しいお母さん、お父さんが毎日作るお料理にとって大切なことは何でしょう？　これまでご紹介したお料理レシピでは、以下のことをポイントにしてご紹介してきました。

1. なるべく短時間ででき、アレンジできるもの。
2. 素材の味を引き出し、生かす調理法。
3. 安心・安全のため、化学調味料はできるだけ使わない。



本欄に掲載したお料理レシピについて、ちょっとひと言！

数回にわたってご紹介した“重ね煮”は、1〜3までのポイントをすべて満たす調理法です。“重ね煮”で調理した野菜はとても甘くて、調味料としてのお砂糖を必要としません。

実際作られた方の感想を聞かせてもらうと、野菜嫌いの子が「おいしい！」といってバクバク野菜を食べたそうです。わたしも初めて食べたとき、その甘さにびっくりしました！

お鍋一杯の重ね煮を作って冷蔵庫で保存しておくと１週間もちます。毎日、お味噌汁、酢の物、サラダ、煮物、野菜炒め、和洋の汁物といろんなアレンジができて短時間で調理できちゃいます！忙しい子育て中の方には大助かり！しかも、余分な油脂や調味料を使わずに済むので健康的で経済的！ぜひチャレンジしてみてくださいね。

うみかぜだより

2009.10.20
第5号

こんにちは！「うみかぜだより」です♪♪♪

昼間のパパはちょっと違う、昼間のパパは光ってる、昼間のパパはいい汗かいてる、昼間のパパは男だぜ♪、かっこいいっ！！！

例年より早く終わった夏、それでもまだ汗ばむ９月のある日、原宿のラフォーレ美術館で開催されていた「個展・忌野清志郎の世界」に行ってきました。自画像、友人の像、静物画、絵本原画の数々は、鮮やかでしかもなぜか優しく深い色合いの絵の具使い。同じビルの入り口に開店したばかりのkitsonのバッグをはるかにしのぐインパクトでした。そして、凝った仕立ての舞台衣装もさりながら、それらの一つ一つに合わせて特注されたであろうブーツたちも。あしらわれたアップリケのデザイン、色彩の斬新さが今でも目に焼きついています。

優れた音楽性に加えての絵画の独特な世界。多才であることへの驚嘆はもちろんのこと、それ以上にこの展覧会は、子として、父として、親子の情愛を大切に生きて繊細に表現した人としての清志郎を伝えていました。冒頭の「パパの歌」(糸井重里・詞、忌野清志郎・曲)は有名ですが、その心情は絵本「おとうさんの絵」(相馬公平・文、忌野清志郎・絵、マガジンハウス)や「しゅりけんとうちゃん」(寿錦之輔・文、忌野清志郎・絵、フレーベル館)にも表現されています。父子ゆえのほのかな愛のあり方がテーマであり、男親を応援する内容ともなっています。

愛しあってるかい？　清志郎は彼を聴く一人一人に向けてこのことばを発し続けました。互いを愛しあうことが即ち平和を導くという考えからだったのでしょうか。私たちは愛しているだろうか、そして愛されているのだろうか。夢は世界の平和、という彼のもっともシンプルで強力な平和戦略が、この問いかけを続けることだったのかもしれません。愛しあってるかい？　愛と平和。人類が求めてやまないものです。思うにまかせない日常、地球規模の不安。それでも希望を失わないことを、そして、親子間をはじめ身近な人間関係にこそ希望の宿ることを、清志郎の絵画世界は伝えているように思いました。

おしらせ　ミニ学習会●11月13日（金）

滋賀県立大学交流センター2階研修室7・8(13:30〜15:00)にて、子どもの体調管理に関する交流会を実施します。「どのくらいの熱で病院に連れて行く？」「どういった症状だと心配？」「普段から心がけておく、体調管理の方法は？」など、みなさんと一緒に情報交換をしながら考えます。ご参加をお待ちしております♪

連絡先／子育ち応援ラボ「うみかぜ」●tel.090-7343-2405●E-mail usp-umikaze@nifty.com●URL http://umikaze.sub.jp/

うみかぜだより 第5号
発行　子育ち応援ラボ「うみかぜ」(竹下秀子研究室内) 彦根市八坂町2500　滋賀県立大学人間文化学部　tel.090-7343-2405　fax 0749-26-7235
編集　上野有理・竹下秀子・広田幸子・丸澤由美子・水野友有

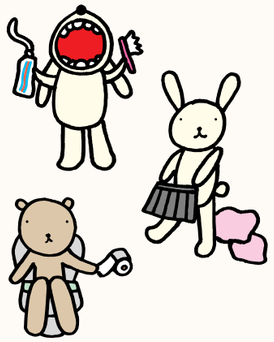
いいところを探してほめよう

３歳ころになると、自分の名前を言えたり、自分の気持ちを言葉で表現したり、子どもはしっかりと自己主張するようになってきます。同じ年頃の子とバラバラに遊んでいたのが、友だちと一緒に遊び始めたりします。そして、どうしたら一緒に楽しく遊べるのかをわかっていき、相手の気持ちに共感したり、譲り合ったり、判断する力を身につけていきます。

このように友だちと、あるいは、おとなとのやりとりを通して、子どもたちは自制心を身につけていきます。とはいっても幼い子どもたち。まだまだ、手が出たり、泣いたり、かんしゃくを起こしたりもします。おとながこれまでと同様に子どもを見守り、子どもの話に耳を傾けて心に寄り添ってあげることが大切ですね。

●自制心と自尊心

この頃は自己主張や自尊心が育ってきているので、トイレットトレーニング、歯磨き、着替えなどについても、叱るよりも上手くできたときにほめてあげることによって自立を促したいですね。しばしば自己主張が強くて周囲を困らせることもあります。しかし、その一方で欲求を我慢する自制心も芽生えてきています。



例えば、３歳後半から４歳前半頃には、子どもがほんの短い間のお留守番をひきうけることもあります。いざ引き受けてみると「おなかがすいたな」「さびしいな」「お母さん、まだかな」「家の中を探してみようかな」と我慢できなくなりそうです。けれどももう少しがんばろうという自制心が育ってきているのです。たとえ待ちきれなくて泣いてしまった場合でも、「がんばったね。」とことばをかけ、その子が自制心を働かせようとしていたことをほめてあげましょう。そのように親が対応することによって子どもはさらに自制心を育てようとしていきます。くりかえし挑戦して、泣かずに待てるようになったとき、一人でいることへの不安な気持ちに打ち克つことができた誇らしい気持ちでいっぱいに違いありません。こうして自制心と自尊心が大きく育っていくのです。

●いいところを評価してあげる

お友だちとの遊びの場など、集団の中では、わが子と他の子とをつい比較して、できていないところ・だめなところに気持ちを向け、わが子を低く評価してしまうことがあります。それでは子どもは自己を肯定できず、自信をもつことができません。例えば、自分の好きなことに夢中になって友だちと仲良くするのが苦手な子の場合、「集中力があって、創造力がある豊かな子だな」とその子のいいところに気持ちを向けて評価してあげるといいでしょう。そうすると、子どもは自分で自分を認めることができ、自信を持って自分の個性を伸ばしていくことができます。

ふれあい遊び

大きなたいこ

作詞：小林純一　作曲：中田喜直

大きなたいこ　どーんどーん　小さなたいこ　とんとんとん
大きなたいこ　小さなたいこ　どーんどーん　とんとんとん

秋といえば、食欲の秋やスポーツの秋…といろいろありますね。今回はスポーツ…とまではいきませんが、全身を使って遊ぶふれあい遊びをご紹介します。１歳くらいまでのお子さんは、おかあさんと一緒に腕や手で「どーんどーん」と床や机を強く叩いたり、「とんとんとん」と弱く叩いたりして遊ぶのが楽しいようです。このフレーズを歌いだすと、子どもたちはワクワクしながら叩く場面がくるのを待っています。リズムにのって叩くことができると、自分たちでパチパチ拍手をします♪

また、歩くようになると、「どーんどーん」の部分で足踏みを強くしたり、「とんとんとん」の部分で弱くしたりして遊びます。足で強弱をつけ、リズムを楽しんでいるようです。お友達と一緒に遊ぶ頃には、みんなで手をつないで円になり、「大きなたいこ」で大きい円になり、「どーんどーん」でみんなそろってジャンプもできます。「小さなたいこ」では、みんな小さな円になり、「とんとんとん」で身体を小さくしながらジャンプをして楽しみます♪

ジャンプの仕方も、「クジラみたいに大きいジャンプ！」「ネズミさんみたいに小さいジャンプ！」と子どもたちでアイデアを出し合いながら、さまざまな動きを提案・工夫し、遊びを展開していきます♪

世界の子育て

トルコ

アジアとヨーロッパにまたがる国トルコ。昔から多くの民族が興亡を繰り返してきた長い歴史を持つ国です。そんなトルコの人たちは、どんな子育てをしているのでしょうか？

トルコの特徴

住民の99％がイスラム教徒でありながら、多くの中東諸国にはない〝憲法〟を持っています。憲法によって政教分離政策が進められ、他のイスラム教の国に比べ、宗教の戒律はゆるやかです。議会制民主主義を実現し、女性参政権を日本よりはやく実現した国でもあります。しかし、失業率が高く、ヨーロッパとくにドイツへ出稼ぎに行く人も多いようです。

子どもはたからもの

トルコの人たちは子どもをとてもかわいがります。おとなも子どもも満面の笑みをたたえて赤ちゃんを抱きしめてあやします。お茶会にも赤ちゃん連れで参加するのが普通なので、子どもたちは生まれたときから社会に参加しています。可愛がられて育った子どもたちは、大きくなっても愛想も良く、食事の後片付けなど家の手伝いもよくします。子どもが熱を出したら病院へ連れて行くのは父親の役目。そのために仕事を休んでも誰もとがめないお国柄。三世代同居が普通で、親戚も近くに固まって住むのを好みます。専業主婦も多いですが、働く女性たちは、子どもが生まれたら、両親、兄弟、親戚などが面倒を見てくれるので安心して働くことができます。

子どもたちのくらし

トルコの義務教育は、小学校の５年間。その後、希望者は中学校３年間、高等学校３年間（専門学校は４年間）、そして大学へ進みます。一方、手に職をつけて自分の店を持とうと、10代半ばから働いている子どもたちもたくさんいます。子どもたちは、異年齢で一緒になって遊ぶことも多いようです。綾取り・石蹴り・凧揚げ・縄跳び・サッカーなど日本になじみ深い遊びもよく見られます。

家族や親戚の絆がしっかりとあって、愛情いっぱい育てられると、どの子も赤ちゃんが大好きで上手にあやしてくれる〝子育て上手〟に育つのだなあと感心しました。

●イスタンブール グランドバザール

●カッパドキア
スリーシスターズと
言われるキノコ岩

◆参考文献 ●AERA With Baby 2008秋号 ●『トルコのものさし日本のものさし』内藤正典（著）筑摩書房