



「赤ちゃんの健やかな眠りと微笑み」

中部学院大学 子ども学部准教授
水野 友有

酷暑を乗り越え、秋をにおわせる涼しい風を感じる季節となりました。今年の夏は熱帯夜が続き、寝苦しい毎日でした。おそらく赤ちゃんたちもさぞかし寝苦しかったことでしょう。今回は、生まれて間もない赤ちゃんの睡眠と笑顔の関係のお話をお伝えしたいと思います。“赤ちゃんがリラックスして眠っているかどうか？”、赤ちゃんの「笑顔」は、そのひとつの目印となるようです。

生後間もない人間の赤ちゃんは、新生児微笑とよばれる「笑顔」を示します。眠っているようにみえる赤ちゃんの表情を辛抱強く眺めていると、ふと頬をゆるめてニッと微笑みます。誰かのはたらきかけに応じているわけでも、何かに対して面白がっているわけでもありません。視覚的な刺激とは関係のないものに対して、ニッと微笑みます。

新生児微笑は、赤ちゃんが眠りにつく前のまどろんでいるときに多くみられます。あるいは、睡眠中の素早い眼球の運動を伴うレム睡眠(浅い眠り)の時にもよく生じるといわれています。このような微笑みは、赤ちゃんの感情が反映されているものではなく、単に筋肉がゆるんで起こる反射のひとつだといわれています。

また筆者たちは、人間の赤ちゃんの微笑みの発達を明らかにするために、チンパンジーの赤ちゃんを対象とした研究をおこないました。その結果、人間の赤ちゃんと同じように新生児微笑を示すことが明らかになったと同時に、さらに面白いことがわかりました。

筆者たちが観察したチンパンジーの赤ちゃんの中に、新生児微笑が観察できなかった赤ちゃんがいました。授乳がうまくできなかった赤ちゃんでした。チンパンジーの授乳は、基本的に赤ちゃんが自発的におこないます。夜中でも、赤ちゃんがまどろみながら母親の乳首を探し、乳首を自らくわえて、おっぱいを飲みます。飲み終わると、また眠りに就きます。新生児微笑が観察できなかった赤ちゃんは、こうした授乳がうまくいかず、夜中も授乳のたびに起きて、激しく泣き、その後疲れてパタンと眠ってしまうということがよくありました。もう少し詳しく調べてみると、この赤ちゃんは他のチンパンジーの赤ちゃんよりもレム睡眠が少なかったことがわかりました。

このようなチンパンジーの赤ちゃん研究から、新生児微笑と睡眠の関係がみえてきました。新生児微笑は、その赤ちゃんが安心できるような環境があり、リラックスした状態で眠りにつけるか、安定した適正なリズムで生活できているか、そうした赤ちゃんの安心感やリラックスの状態を反映するような指標になるということです。新生児微笑が赤ちゃんの安心感やリラックスの状態を反映しているとしたらならば、新生児微笑の生起は、養育者の安心感にもつながるといえるでしょう。

親が我が子の眠っているようすを眺めているとき、子どもが「ニッ」と微笑む。その表情を見て親は、「あ、笑ったね。」と声をかける。そして、“笑ったということは、安心している。リラックスできているのだ。”と、親が子どもの状態を確認して安心することができる。このように新生児微笑という赤ちゃんの「笑顔」には、他者の視線を向けさせるだけではなく、子どもの状態をモニターできるような役割があるようです。

この世のすべての赤ちゃんがニッと微笑むような、健やかな眠りを迎えていることを願いつつ、残暑に負けず良い睡眠をとりたいものです。



わらべうたを楽しむ

誰もが一度は歌ったり遊んだりしたことがある「わらべうた」。わらべうたは子どもが心地よいと感じるリズムにきれいな日本語をのせて、昔から歌い継がれてきました。

わらべうたの音階は未発達な子どもの耳や声帯にとっても心地よく響き、歌っている大人も自然と優しい声になり、合わせて顔も自然とほころんでくる…。ですから簡単に覚えられ、歌うことができます。

さあ！子どもの心と身体を育てるわらべうたを楽しんでみましょう。誰もがよく知っているフレーズを集めてみました。ぜひ歌ってみてください！

いない いない
ばあー



誰もが知っているこのフレーズ。いつ顔が出てくるかな…。赤ちゃんはワクワクして待っています。とびきりの笑顔で「ばあ！」をしましょう。

だーるまん だーるまん
にーらめっこ しましよ
わらうと まけよ
あっ ぶっ ぷ

「にらめっこ」を楽しみましょう。膨らませたホップを突いて遊ぶのも面白いです。

あーがりめ さーがりめ
ぐるりとまわして ねーこのめ

目じりに人さし指をあて、目をつり上げたり下げたり…。顔の表情をお子さんと一緒に楽しむわらべうたです。

いーもむし ごーろごろ
ひょーたん ぽっくりこ



いもむしになって体を揺らして遊びましょう。大人があぐらの姿勢で子どもを抱っこしてユラユラ揺らしたり、寝かせて体をゴロゴロ揺らしても大喜びです

いっぽんぱーし こーちょこちょ
た た い て つーねって
かいだんのぼって こーちょこちょ

お子さんの手を持ち、コチョコチョコとくすぐったりたたいたり…。「か い だ んのぼって……」のフレーズをワクワクしながら待ち、クライマックスのくすぐりっこは大はしゃぎです。

げんこつやまの たぬきさん
おっばいのもで ねんねして
だっこして おんぶして
またあした

これもお馴染みの手遊びです。仕草をつけて楽しく遊んでみましょう。じゃんけんで勝っても負けても大喜びです。



かえるがなくから
かーえろ

手をつないで、繰り返し歌ってみてください。一緒に歌えて楽しいですよ。

9月は防災月間 子育て家庭の備え



「防災」「災害時の備え」と耳にしても、子育てに追われている毎日ではなかなか考えられないもの。でも災害はいつ起こるか分からない…。

そこで提案です。特別に準備するのではなく、日頃からマザーズバックの中に「一袋」準備しておけば良いのです。ポイントは「あったら便利なもの」ではなく「ないと困るもの」です。この頃はサービスが行き届いているのでどこへ行ってもさほど困りません。でもその「サービスが無かったら…」と考えるみてください。それを巾着袋にまとめておけば安心です。気に入っているおもちゃや一組の衣服も必要ですよ。

そしてもうひとつ、震災で「まさか防災頭巾を使う日が実際に来るとは…」と被災地では思われたそうです。余震や二次災害で何が起こるか分かりません。頭巾やヘルメットがなくてもせめて帽子を準備しておくで安心です。



お月見を楽しみましょう！



この時期は一年で一番月が綺麗に見える時です。今年の中秋の名月は9月19日。お月見を楽しんでみませんか？

「今夜は晴れそう！」と思った時が最高のお月見日和です。（台風シーズンと秋の長雨にもかかるこの時期の晴天率は10%程。中秋の名月の日が晴天とは限りませんからね。）そうと決まったら即実行。準備は簡単、ススキを採ってきて団子を飾れば準備完了です。

こんな具合に気軽に季節の行事、「お月見」を楽しみましょう。ススキは数日間「ススキってどこにあるかな？」と散歩の途中に周りの景色に目を向けるだけで、割と簡単に見つかります。団子はお子さんと一緒に作ると簡単です。粘土遊びの延長で楽しみながら是非どうぞ！

白玉団子の作り方

材料 白玉粉一袋（200g） 豆腐 半丁

- ① 材料をボールに入れ、手で混ぜ合わせ団子を作る。
- ② 鍋で湯を沸かし、団子を入れ、浮き上がってきたら出来上がり！

材料量は、平均的な白玉粉一袋（200g）に対しての豆腐の量の目安です。半袋分位（100g）が適量。グチャグチャと子どもが混ぜても上手く団子になります。是非試してみてください。

団子を水にとって冷やし、きな粉などをまぶして食べる。



敬老の日に添えて

今年も敬老の日に添えて、大好きなおじいちゃんおばあちゃんに便りを届けませんか？かわいいイラストをプリントした専用の用紙を準備しました。ステキな絵が描けなくてもなぐり描きでOK。手形も添えれば立派な作品です。興味のある方はラ・ルーラ保育士までどうぞ。



ラ・ルーラ季節 たより

「親子で見つける小さな自然Ⅱ」

ラ・ルーラ畑のサツマイモの隣に、数本のカボチャの苗が植えてあったのをご存じですか？夏真っ盛りのころたくさんの雄花が咲き始め、そのあと小さな実をつけた雌花が咲き始めました。

「あっ！かぼちゃが生っている！」と小さな実を見つけた親子さんもチラホラありました。でもこんなに大きくなるとは思っていなかったのでしょうか。遊びに来る度にグングンと大きくなるカボチャを見てビックリしていました！

そうなんです。実はこのカボチャ、「おばけかぼちゃ」だったので。大きさは大人が腕を回してやっと抱えられる程の大きさです。重さはどのくらいなのでしょう。想像もつきませんが持ち上げることは全くできず、転がすことすらできないほどです。

このカボチャはハロウィンの頃にはくり抜いて学内に飾られることなのでしょう。それまではしばらくは畑にあります。触って大きさを測ってみてはどうですか？おもしろいですよ。



「うあ～おおきい！」と思わず叫んでしまう大きさです。





＜ラ・ルーラ開設日＞火・水・木・金・土曜日（時間 10:00～16:00）



催しがあるときも ラ・ルーラ内では自由に遊べます。

10 月の予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|----------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | 1 おはなし広場 11:00～11:30 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 休み | 7 休み | 8 12:50～ ランチタイム コンサート | 9 | 10 11:00～ お母さんのための リフレッシュ講座 | 11 11:00～ 移動図書館 (読み聞かせ) | 12 みんなで遊ぼ! 11:00～12:00 |
| 13 休み | 14 休み | 15 | 16 げんきサロン 11:00～12:00 | 17 10:30～ 子育て実践 プログラム | 18 12:50～ ランチタイム コンサート | 19 休み たのしみん祭 (大学祭) 参加 |
| 20 休み | 21 休み | 22 | 23 | 24 にこにこ広場 11:00～12:00 | 25 10月の誕生会 11:00～11:30 | 26 |
| 27 休み | 28 休み | 29 12:50～ ランチタイム コンサート | 30 | 31 赤ちゃんサロン 11:00～12:00 | | |

*毎日 11 時頃にお話しの時間があります。

*各サロン・子育て実践プログラム等、ラ・ルーラ利用料(保険料)にてご利用いただけます。

尚、各行事は定員 15～20 組、準備のため事前参加申込みが必要です。

電話：058-375-3605 FAX：058-375-3609

10月の行事 各サロンの内容紹介

- 1日 おはなし広場 絵本・エプロンシアター・ペープサート・パネルシアターなど
様々なお話の世界を楽しみます。
- 10日 お母さんのためのリフレッシュ講座 牛乳パックのクルクル絵本
- 11日 移動図書館 ・読み聞かせ 図書館スタッフによる 本の紹介と読み聞かせ
- 12日 みんなで遊ぼ! 学生企画の遊びの広場です。(担当サークル：たんぽぽ)
- 16日 げんきサロン (2～3歳児対象) マット・リズム遊び (製作：ポンポン作り)
- 17日 子育て実践プログラム 「はっぱを使った造形遊び」
中部学院大学短期大学部 幼児教育学科 教員 安藤 恭子
- 24日 にこにこ広場 (1歳児対象) 親子ふれあい遊び(広いホールで動き回って遊びます。)
- 25日 誕生会 10月生まれのお友達を みんなで祝います。
- 8・18・29日 ランチタイムコンサート 吹奏楽部員(学生)による ミニコンサート
- 31日 赤ちゃんサロン (0歳児対象) 親子ふれあい遊び & 交流

