

# 「おいら新生児 おいらの気持ち伝えるわ」 リーフレット紹介

NPO 法人 子育てを楽しむ会 理事長 迫きよみ



## 1. リーフレット作成の理由

当会の活動歴は25年になり、現在もさまざまな活動をしています。主に宇治市からの委託で行っている地域子育て支援拠点事業を2か所・宇治市社会福祉協議会とコラボで行う赤ちゃん広場・中学生と赤ちゃんの交流事業等を行い、地域の乳幼児の家庭のサポートを行っています。

年々育児不安を抱える人が増え、表現としては適切ではないと思いますが、「このことも知らないのか」と日々驚くことの連続です。

でも親を責める気持ちは全くありません。当会の事業に参加される方は皆赤ちゃんのことを考えて一生懸命です。ちょうどこの原稿を書いている間にも相談があり、「ほかの子に興味をもってさわりに行くのは大丈夫なのか?」「私がトイレに行くときに泣いて後を追うのは大丈夫なのか?」と聞かれました。赤ちゃんや子どもの育ちに何気なく触れていたらよく見る光景なのですが、経験がないと不安要素につながるのです。

私には28歳と26歳の息子がいますが、子どもたちが生まれる数年前頃(1994年)から少子化の問題がクローズアップされ、子育て支援の取り組みが始まりました。子育てサークルがたくさんできたのもこの頃です。育児不安もあり、子育て仲間を求めている人も多かったのですが、それでも自身の子

ども時代に赤ちゃんに触れることがあったり、親せきなどの集まりなどもあったりして、「赤ちゃんの育て方」を改めて教えてもらったわけではなくても、なんとなく「赤ちゃんはこういう感じ」というイメージは持っていたのではないかと思います。

その世代が今祖父母になってきています。少子化は急加速し、赤ちゃんに触れ合ったことがないまま親になっている現状があります。

コロナ禍は、地域や友達や親族でさえ、赤ちゃんに触れることを阻害してしまいました。その結果、例えば育児書に「赤ちゃんをあやす」という表現があるとしても、実際には「あやすって何をすればいいのか?」という質問になり、「抱っこをしましょう」と書いてあっても、「抱っこってどうやってするのがよいのか?」という質問になります。

一昔前の人が「赤ちゃんを育てるということは、教えてもらわなくても親になったらできるものよ」とよく言われていましたが、子どもの頃から身近に赤ちゃんを見ていて、触れたりお世話をしたりしたことがあるからこそ、「教えてもらったことはない」と思ってもできたのではないのでしょうか。

しかし、現代はその状況とは全く異なります。愛情はたくさんあるけれども、その愛情を伝えるノウハウが伝授されていない。そもそも、赤ちゃんというものを知らない。インスタに流れてくる料理のレシピのまねなら、料理をしたことがなくてもできるかもしれないけど、赤ちゃんを育てることはそんなにたやすいことではないのです。この現実を受け止め、ノウハウを伝える必要があると考えました。

その中で生まれたのが、「おいら新生児 おいらの気持ち伝えるわ」のリーフレットです。

## 2. リーフレットの内容

新生児とは、生後0日から28日のことを言います。主人公を「おいら」としたのは、なんだか偉そうにすることで、この時点ですでに一人の人格者であるということを伝えたかったからです。

最近の傾向として、赤ちゃんに関する親の質問に

数字がたくさん出てきます。

「今日は何時何分に寝て何回夜中に起きた。」

「7か月の子は毎食〇〇g食べさせるように書いてあるのに、うちの子が食べないのはなぜ？」

「この月齢の子どもの平均の体重と身長は〇〇だけど、うちの子はそれより小さいのだが、どうしよう」などです。

どこかに正解がある、成功につながる近道がある、普通でありたいなどの思いが質問に込められているように思います。

見た感じ健康そうなら（もちろんさまざまな課題を抱えているお子さんもいるのですべての返事がそうではありませんが）「お母さんの年齢や体重に合わせて毎食決まった時間に食べて何gグラム食べましょうと言われたらどんな気持ち？」そもそも、自分の食べた量は計っている？」と聞くと、「そんな食事嫌ですね」と言われるので、「少しおおらかに考えよう」と伝えます。

一生懸命に赤ちゃんのことを思う気持ちを受け止めつつ、赤ちゃんの気持ちにも寄り添うことを伝えます。

①

### 産後のカラダ、休めてな～

出産後、立つ時間が多いと内臓が下重してくるそうです。できるだけ横になっていた方が、痔瘻や痔盤膨張、腰痛も防衛しやすいのでできるだけ横になる時間をつくるのが大切です。



家庭科の教材では、産後の母体の養生についての記載などはあるのでしょうか？たとえば「命を宿し10か月ほど子宮で育て、そして世に送り出す大仕事をしていること」「出産の際にはカラダ全体をゆるますことで赤ちゃんを産みやすくするので、出産後そのゆるんだ状態で立ち仕事をしてしまうと、開いた骨盤はなかなかいい状態に戻らず内臓下垂にもつながること」などです。昔の方は、産後1か月

②



③



④



は床上げしないように言われました。目も使うと疲れるので使わないように言われましたが、現在は産んだらすぐにLINEで連絡が来ます。

そのような養生が必要な時期なのに、現在は母親の産後鬱を予防することを目的に、産後2週間後に検診に行くことが主流となっています。親の方はこのくにかくにゃの赤ちゃんをどのように安全に連れていけるのかを考え始めます。結果、首がすわらない間から縦抱きができるという“抱っこひも”を使って出かけます。このような行動も、産後の母体や赤ちゃんに多大な負担をかけているかもしれません。

産後の母体の回復のために必要なことや、その時期の家族やいろいろな方々のサポートの必要性などについても、高校生に伝わるといいなと思います。今出会っている産後のママの多くは、腱鞘炎、腰痛、肩こりで悩まされています。カラダに痛いところがあると、気持ちも落ち込んでしまいます。妊娠し、大きくなってくる赤ちゃんを子宮で育てて支え、出産も、子育て（特に快適な抱っこ）にも、体幹力が必要です。どうか、妊娠前からの体づくりの大切さも併せて伝えていただければと思います。

前ページ②～④のリーフレットでは、生まれたばかりの赤ちゃんはこのようなことを感じているのではないかということ表現してみました。

②のイラストでは、赤ちゃんはおなかの中で丸くなって入っているイラストになっています。そうあってほしいという願いなのですが、2010年から12年にかけて調査されたものが2013年の日本産婦人科学会で発表された浜松医大の骨盤の形研究によると、その時点ですでに妊娠後期に安産型の骨盤の形だった人は半数ほどになっていたとのことです<sup>注1</sup>。それから14年たっていますので、その現状は加速していると想像が付きまします。

子宮の中でカラダを丸くしている時、生まれる前に指を吸う練習を始めているといわれていますが、実際にはカラダが子宮の中で反っていたりしてできていない子や、子宮の中で体がねじれているケースも多くなっているようです。

これらの話はつながりのある助産師さんなど複数の方からお聞きした話で、ご紹介できるデータはないのですが、25年間の子育て支援の現場での感覚では、「カラダが反る」「向き癖が強い」「頭の形に左右差があり気になる」という相談が極端に増えてきていると感じます。

軽いケースは、当会のような子育て支援の現場でも、おうちでの暮らし方や、簡単なマッサージなど

を伝えることでも改善しますが、医療機関につながるケースもあります。

高校生にお伝えしていただけるとしたら、妊娠出産するしないにかかわらず、しっかりカラダを動かし、しっかり食事をとり、カラダを冷やさず、ストレスのない暮らしをすることではないかと思えます。

この健康的な暮らしには、妊娠にもつながってきます。2021年に日本産婦人科学会が発表した調査では、不妊治療による体外受精で生まれた子どもの数は11.6人に1人の割合です<sup>注2</sup>。今回の調査は2024年で、最新の調査は現時点で不明ですが、その間に不妊治療が一部保険適用されたことも、不妊治療件数を押し上げている要因かと思えます。

何が悪いではなく、自分はどのような生き方をしていきたいのか、性別問わず高校生に考えてみてほしいです。

### 3. 具体的なお世話のポイント

次頁の⑤～⑪で特に注目してほしいのは、⑩の「赤ちゃんの頭は重い」ということです。

首がすわっていない時は、背骨まわりもグラグラな状態です。カラダ全体の体重の3分の1ほどの重さが頭なので、縦に抱いたら負担がかかるのではないかと思います。

現在は、新生児から使えるという縦抱きの抱っこひもの販売が主流となっているため、本当に0か月の赤ちゃんを抱っこひもに入れて出かけたり、家の中で使用したりするケースも増えてきています。その影響もあるのか、首が肩にめりこむ、胸や背中が硬い、向き癖があるなどの相談が増えてきています。

グッズの使い方などは個人の考えになろうと思うので、私の思いとしては、首がすわるまでは縦抱きの抱っこひもに入れない、もしくは入れてもしっかり手を添えてほしいのですが、やはりこれも赤ちゃんを全く抱いたことがない人の不安からくるものではないかと思います。

当会が関わっている、中学生と赤ちゃんの交流事業などでは、交流の前に赤ちゃんの抱き方を伝えに行くこともあるのですが、中学生はとても素直に聞いてくれて、すぐに上手になります。こうした機会が増えていくといいなと思います。

私は赤ちゃんの抱っこの仕方の講師を2010年頃から始めました。「赤ちゃんを抱っこしてね」と参

⑤

### 新生児のお世話のポイント 伝えるわ



⑧



⑥

### Point 動作はゆっくり

できるだけ、「じっくり」を心がけよう。新生児の気持ちに寄り添って下さいね。



⑨



⑪



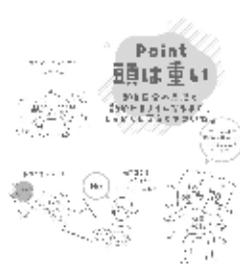
⑦

### Point 重かになじむ

肩で抱くには慣れる練習が必要です。腕に力が入るまで抱っこの中で腕の力がしぼむのを確認して下さい。



⑩



加者に伝えたら、ほとんどの方が声をかけずに抱き上げられました。そこで、「声をかけてから抱っこしてね」と言いました。そしたら、確かに声はかけたけど、赤ちゃんの返事を待たないで抱き上げる人がほとんどでした。

必要なことは、抱っここの仕方ではなく、赤ちゃんとのコミュニケーションではないかと思うようになりました。

それ以降、「赤ちゃんを抱っこするときは、まず視線を合わすこと。自分が赤ちゃんの目を見るのではなく、赤ちゃんの目の中に、赤ちゃんを見つめているあなたの姿が映っていることを確認してね。視線があつたら、赤ちゃんの部屋にノックをする気持ちで何か用があることを伝えましょう。赤ちゃんの名前を呼んだり、そっと足に触れてタッチをしたりなどして、赤ちゃんが何か用があることに気が付いたら視線を合わし、抱っこをしたい旨を伝えましょ

う。赤ちゃんがそのことを理解し、OKの場合は何かしらアクションをしてくれるでしょう。目が笑ったり、カラダを動かしたり。でも赤ちゃんも抱っこを今求めている時もありますよね。その場合、待てるなら待つこともありだけど、用事で出かけないといけない時は出かける理由を伝えてお願ひしましょう。これがコミュニケーションです」と伝えていきます。

このことは赤ちゃんとのかかわりだけではなく、どの人とのかかわりでも大切な事だと思います。私はそのことをユマニチュードから学びました。フランスの二人の体育学の専門家イヴ・ジネストとロゼット・マレスコッティが開発したケアの技法です。詳細は以下のアドレスからサイトをご覧ください。https://jhuma.org/humanitude/

もう一人、このリーフレットの作成にご協力くださったのが、NPO 法人母子フィジカルサポート研

研究会代表理事で助産師の吉田敦子さんです。

吉田さんを講師に招き、妊婦さんとそのご家族、首がまだすわらない赤ちゃんのいる方向けに講座をお願いし、その内容も参考にさせていただきました。

吉田さんはいつも赤ちゃんに「いかがですか?」「気持ちいいですか?」と聞かれます。私はその声掛けがとても好きです。心が温かくなります。

新生児の頃から、「あなたの気持ちはどうですか?」と聞いてもらえることは、自分を尊ばれるということにつながります。相手と意見が合わない時は、相手の意見に従うこともあるし、自分の意見が通ることもあるし、折衷案を考えることもあるだろうし、そのようなやりとりが大事なのではないかと思います。

これらのことが新生児の時期からできていれば、マルトリートメント（不適切な養育）にはつながらないと思います。

以下ご紹介する参考のサイトや動画は、見ていると速度を速めたくなるほど、ゆっくりした語り方・動作です。しかし今一番必要なことは、「ゆっくり」ではないかと思えます。

子育ての情報も YouTube・Instagram・tiktok でたくさん発信されていますが、そこで「バズっている」ものは、テンポが速いものが多いです。

まだ出産育児が具体的でない時だからこそ、ゆったりと赤ちゃんに関わるイメージをお伝えいただければと思います。

今の高校生が親になった時、自分が親にならなくても赤ちゃんと出会ったときに、赤ちゃんの目を見て優しくゆっくり語りかけ、発達に応じて適切な抱っこができ、やさしくトントンし、やさしく揺れ、気持ちよくなった赤ちゃんが笑ったり、腕の中でスヤスヤ眠ったりする技を身につけていただけるよう、このリーフレットをご活用いただければ幸いです。以下のアドレスまたはQRコードからご覧いただけます。



おいら新生児の  
インスタ



OIRA.NO.KIMOCHI

赤ちゃんの  
お世話動画



AKACHAN.DOUGA

このリーフレットは、胎児を卒業し、人としての暮らしがはじまったばかりの新生児の気持ちを少しでも伝えたいと願ってつくりました。目の前にいるあかちゃんの気持ちを汲み取るための一つのヒントとしてお読みいただければ幸いです。



発行：NPO法人子育てを楽しむ会

注1

2013年「第65回日本産科婦人科学会学術講演会」における、浜松医科大学の鳴本敬一郎特任准教授の発表による。

参考WEBサイト

「助産院大地WEBサイト～骨盤の形が変わりました」

注2

<https://www.nippon.com/ja/japan-data/h01780/>