

# 13 赤ちゃんとの生活について

## 指導案

ねらい	エピソードや生活パターンなどから、赤ちゃんが育つ環境、親の関わり方等を知り、自分が育てる側のイメージをふくらますと同時に、親への感謝の気持ちをもつ。
準備	5～6人のグループに分けておく。 ワークシート1・2、資料

時間	活動内容	留意点
5分	<b>本時のねらいの確認</b> 「これから赤ちゃんを育てる側、今まで育ててもらった側、両方の視点から、赤ちゃんとの生活を知ろう。」	◇育ててもらった家族への思いを深められるように、育てる側の視点を入れる。
5分	<b>ワークショップ</b> [ワーク1] (ワークシート1) ◆赤ちゃんとの生活(例)の表を見て、感じたことを①と②に書く。	◇赤ちゃんとの生活を、育てる側の視点からと育ててもらった側の両方の視点から考えられるように助言する。
10分	◆グループで感想を交流する。	◇時間配分を考え、グループの全員が話せるように配慮する。
10分	[ワーク2] (ワークシート2) ◆3のエピソードを読んで、感じたことを書く。	◇自分の意見をもてたこと、自分の意見を人に伝えられたこと、他の人の感想を尊重できたことを価値付ける。
10分	◆グループで感想を交流する。	◇思ったことや自分ならこうするということを書くように助言する。
10分	<b>振り返り</b> ◆赤ちゃんとの生活についての感想を交流する。 ・今まで自分が育ててもらったことを考えたことがなかったし、自分が育てることも考えたことがなかった。 ・赤ちゃんが育つのは、こんなに親の手が必要なんだと知った。 ・自分の親みたいな親になりたいと思った。 ・子育ては大変そうだけど、自分もいずれ親になって育てる側になるのだとイメージが膨らんだ。 ・私がこうして成長できたのは、親が大事に育ててくれたからだと思うと感謝したい。親との時間をもっと大事にしなくてはと思った。	◇交流の内容を聞きながら、どんな感想をもっているのかを把握する。  ◇グループで、1～2名を意図的に指名し、親への感謝の気持ちやこれから自分が努力すること、自分の目指す親像について取り上げ、価値付ける。

### <親になったときに生かしてほしいこと>

赤ちゃんからは目立つ反応がなくても、心(脳)はどんどん育っており、求めていることに応え続けてくれる存在を認識し、基本的信頼感を育てていることを忘れずに、目と目を合わせて話しかける等、赤ちゃんの心を安定させることができる親になってほしい。また、子どもの力を信じ、可能性を伸ばすことのできる親になってほしい。

## イメージしてみましょう

赤ちゃんが生まれて1週間、順調に退院の日を迎えました。  
 退院後、サポートをお願いしていた実家に向かう予定です。用意しておいた荷物を積んで迎えに来てくれたパパの車には、チャイルドシートが取り付けられていました。  
 まだ赤ちゃんの体はふにやふにや。慣れない抱っこでちょっと心配…けどそんなことを言ってもらえません。さあ！新しい生活の始まりです！  
 …さて、どんな生活が待っているのでしょうか！？



## 赤ちゃんとの生活・・・ある一日(例)



【参考】生後1か月頃は、眠ったり起きたりしながら、1日の大半を眠っています。ただし、個人差や日によっても差があり、必ずしも表のとおりではありません。寝つかないことや、ぐずぐず泣いてばかりの日もあります。昼夜の区別がまだない頃ですが、朝は明るく、夜は暗く静かにしてリズムをつけましょう。

- \* 授乳・おむつ交換は約3時間に1回(1日8回程度)。
- \* 睡眠の時間や回数、リズムは個人差があり、日によっても違います。

0:00	授乳・おむつ交換
2:00	授乳・おむつ交換
4:00	
6:00	授乳・おむつ交換 ママ起床 朝食準備 パパ起床 夫婦で朝食
8:00	パパ出勤 洗濯 授乳・おむつ交換 洗濯物干し
10:00	掃除 昼食準備
12:00	授乳・おむつ交換 ママ昼食・片付け ママも昼寝
14:00	赤ちゃん散歩・買い物 授乳・おむつ交換
16:00	洗濯物取りこみ 夕食準備
18:00	授乳・おむつ交換 パパ帰宅・夫婦で夕食
20:00	パパが赤ちゃんが入浴 夕食片付け
22:00	授乳 ママ入浴 洗濯物たたみ、アイロン 就寝

## ワーク1

話し合ってみましょう

①左の表を見て、どのようなことを感じましたか？  
○このような生活を送りながら、子どもを育てることに対して。

○このような生活を送りながら、育ててもらったことに対して。

②これから始まる赤ちゃんとの新しい生活をイメージしてみましょう。  
○今の生活と比べて、どのような変化がありますか。

○楽しみなこと、不安なことはそれぞれどんなことですか。

○自分が体調を崩した時に、サポートを頼める人はいますか。

※赤ちゃんには個人差があり、必ずしもこの通りではありません。



# 13 赤ちゃんとの生活について

# ワークシート2

ワーク2 エピソードを読んで、感想を交流しましょう。

赤ちゃんとの生活で、大変だったことや印象に残っていることを教えてください。



新米ママの声

とにかくかわいくて、寝顔が天使です。でも泣きやまない時は何で泣くのか分からなくて、それが続くと私まで泣けてきて、よく一緒に泣きました。

授乳が慣れなくて、時間がかかったのが大変でした。やっと終わって寝たと思ったのに、1時間もしないうちに起きて泣くし…。母乳が足りているのかいつも心配でした。1か月健診で助産師さんに「順調ですよ」と言われて、本当にホッとしました。

毎日の沐浴が緊張しました。赤ちゃんは片手で支えるだけではふにやふにやで重たいし。耳に水を入れないようにとか、色々気をつかいながら洗わなければいけないので、慣れるまで大変でした。

【新米パパ】何をしたらよいのか分からず困った。妻は夜中の授乳で眠いからか機嫌が悪いし、何を手伝ってほしいのか教えて欲しかった。妻に聞くとも更にイライラされるので、パパ友が欲しかった。

【新米パパ】妻が自慢のネイルを一切やめたこと。いさぎよくてかっこよかった。自分も家族のために頑張ろう!と思った。



2人目ママの声

夜中の授乳で眠いけど、上の子の相手をしないといけないし、体が大変でした。ちょっと助けてくれる家族の存在が支えになりました。

上の子の赤ちゃん返りがあって大変でした。そんな時、先輩ママのアドバイスに救われたことが一番印象的です。上の子にとっては、ママをとられると思って必死だったのです。まずは上の子を先に対応して満たしてやると、とても優しいお姉ちゃんになってくれました。小さくても助かることがたくさんあって、有難かったです。親子で成長できたと思います。

一人目の時、出ると思っていた母乳が簡単に出なくてショックでした。なんだか否定されている気持ちになってしまいました。きっとストレスに感じて余計出なかったのかと思います。でも夫の「赤ちゃん元気に育っているから大丈夫だよ。俺もミルクあげられるから嬉しいよ。」の言葉に救われました。赤ちゃんが元気に育つことが大事なのに、自分が描いていた理想の育児ばかり追っていた気がします。二人目の時は母乳がスムーズに出ました。

エピソードを読んで、「私はこう思った」「私ならこうする」などを交流しましょう。  
‘自分の意見を持つ’ ‘他者の意見をまずは認める’ということは、自分も相手も大切にすることにつながります。  
特に子育ての上で、基本的な生活習慣は大切です。しかし、その他のことに関して、正解は一つではないものです。

子育ては『愛されることの喜びを伝える』ことを大切に、焦らず子どもの力を信じて育ててください。

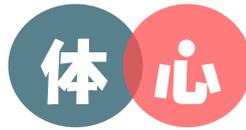
きっとそれよりもたくさんの愛情と信頼が、お子さんから返ってくるはずですよ。

子どもはみんな、親が考えるよりずっとずっと、親が大好きです。

子どもからの愛情と信頼は、親を育ててくれます。

子どもとともに、親も一緒に成長していきましょう。

■エピソードを読んだ感想



赤ちゃんが生まれてから少しの間、大切にしたいこと

1~2 か月

首が座らず、まだ不要な外出は控えたい時期。どんなことに気をつけたらよいのかしら…。

ママの体も少しずつ戻ってくる頃ですね。無理のない範囲で焦らずに。疲れたら休みましょう。

目 : ぼんやりと30センチくらいのところ(注視)までしか見えなかった視力が、次第に動かせるようになってきます。でもまだ狭い範囲でしか見えませんので、顔を寄せて話しかけてあげてくださいね。

⇒これは、おっぱいを飲みながらお母さんの顔が見えるのにちょうどよい視力です。しっかり目と目を合わせて、優しく話しかけてくださいね。体だけでなく心も育っています。目と目を合わせることで、赤ちゃんの情緒(心)が安定します。



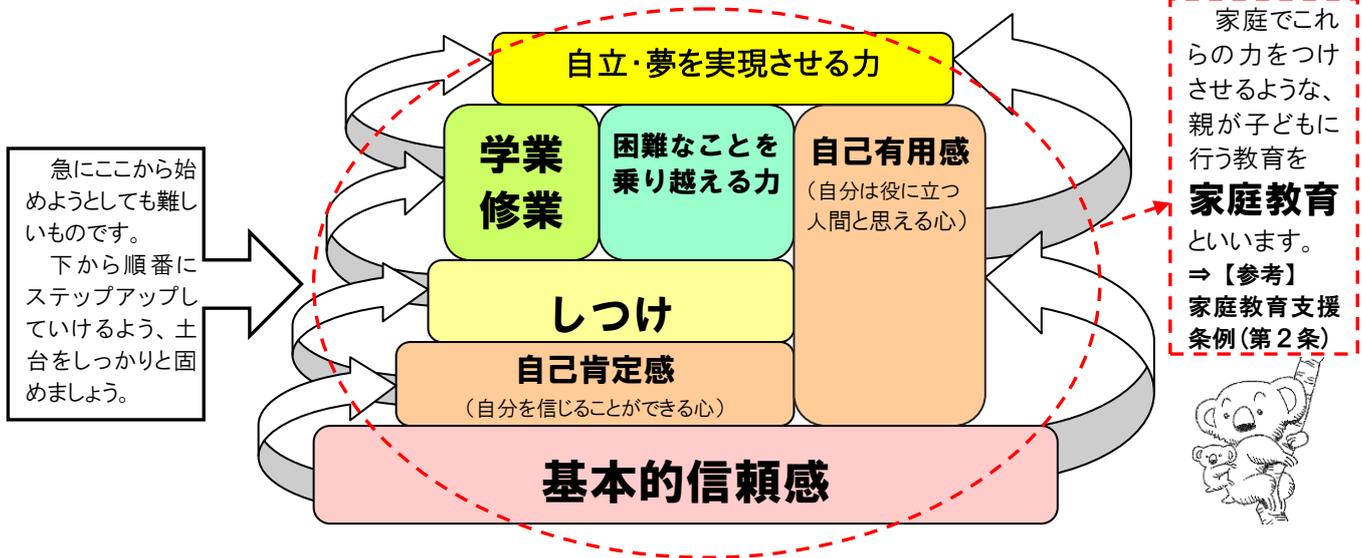
耳 : パパとママの声の違いが分かるくらい、よく聞こえています。

おでかけ : 部屋に風を入れて、外気に触れることから始めましょう。慣れてきたら、お天気のよい日に直射日光を避け10~15分の散歩から始めてみるとよいですね。赤ちゃんは音や風、光を五感で感じています。

Q : 「授乳とおむつ替えで一日が終わっていくのだけど、みんな本当にそんな感じなの？これでいいの??」

A : 「それでいいのです、それが大事ですよ。」

赤ちゃんからは目立つ反応がなくても、心(脳)はどんどん育っています。求めていることに応え続けてくれる存在を認識し、**基本的信頼感**を育てています。この基本的信頼感は、【生まれてすぐ】~【(できれば)一歳半くらい】までの時期に確立したいと言われています。それは全ての土台となる、大切な心です。



親は、『今はこんな成長の時期かな』とか『子どもの欲求(エネルギー)をよい方向に伸ばすのは、どうしたらよいか』など、常に‘学ぶ姿勢’で子育てできるとよいですね。わが子をよく見て、周囲の方の話に耳を傾け、お子さんの力を信じてあげてください。子どもたちは誰でも素晴らしい能力を秘めています。その可能性を伸ばす秘訣は、親が手や口を出し過ぎて、芽を摘んでしまわないことです。ただし、人に迷惑をかけることなどに対しては、毅然とした態度で「それはいけないこと」と伝えてください。親が、してよいことと悪いことの区別をしっかりとつけ、決して『親に都合のよい子=いい子』になってしまわないように気をつけましょう。

子育ての最終目標は、  
『子どもが自分の力で幸せに生きていけるように育てる』ことです。