

スマイル通信



平成27年10月号 Vol.20

猛暑から一転して涼しい晩夏となり、あっという間に秋ですね。

おいしい食べ物、朝夕のひんやりした空気、高い空、木の葉の色づき、金木犀の香り、お日様の香りのするお布団……。待ってました！実りの秋！！

妊娠、出産、そして育児まっただ中のお母さんは、季節の移り変わりを敏感に感じているのではないのでしょうか？いのちを育む体験は、感じる力をより強くしてくれるように思います。五感をいっぱい使って秋をエンジョイしましょう。

お散歩、スポーツ、おいしいごはん、冬を元気にのりきる体力をつけておきましょう！



【公園へ出かけてみよう】

高槻赤十字病院周辺のお散歩コースをご紹介します。お気に入りの公園ができますように！いずれも高槻赤十字病院へ向かう市営バスで行くことができます。

上の池公園・・・上の池公園バス停下車すぐ

木々が大きく育ちました！ボール遊びのコーナーとお散歩コースが区別されたので、小さいお子さんと一緒に安心してお散歩できます。妊婦さんのウォーキングやバギーでの散歩、よちよち歩きでもマイペースで歩けます。シートを広げてピクニックもできます。

近くには阿武山図書館もあり、絵本コーナーで読み聞かせができますよ。

史跡新池ハニワ工場公園・・・上土室バス停下車徒歩3分

ハニワ工場遺跡。ここは、5世紀から6世紀のハニワを焼く場所だったそうです。

道路から奥まっただけで静か。新池を眺めながらお散歩、芝生でひとやすみ、ハニワ工場館は入場無料です。

奈佐原公園・・・公園阿武山バス停下車徒歩3分

ここも木々が育っていて、木々の中を気持ちよくすごせます。

阿武山、萩谷方面など山々の木々の変化も眺められます。

今城塚古墳公園・・・阿武野高校回り氷室バス停徒歩3分

広い広い気持ちいい公園！西側の木々の間では鳥がさえずり、北東にはたくさんのハニワ、南西にはきれいな池（風に水面がゆれてきれい）、そして南東の芝生広場では四つ葉のクローバー探し（初めて訪れた時に2個も見つけました）、大好きな公園です。



【赤ちゃんの5感の発達について】

私が子育ての真最中の時いつも感じていた事、何故子どもをあやす時に自分の声がワンオクターブ高くなっているんだろう？という疑問でした。その子供達も22歳と18歳となりました。時間が経つのも早いですね。その頃は生まれた赤ちゃんの不思議さに、只々関心し育児していた事を思い出します。

赤ちゃんは、生まれる前からお母さんのおなかの中でいろんな刺激を受けながら育っています。生まれてきたら、お腹の中の暗い静かな世界と違って、たくさんの刺激でいっぱい。赤ちゃんにとって刺激がたくさんで、見る事・聞く事・味わう事・においをかぐ事・触る事という5感がより一層発達していきます。

見る事

生まれてすぐは物の輪郭がはっきりしなくて、視力は0.01~0.02程で実際に見る色も黒・白・グレーを認識します。2週間頃には50cmあたりにある物を見るようになり、生後3か月頃の視力は0.04~0.08程になり、人間の形がぼんやりとわかるようになってきます。6か月頃になると視力は0.1程になり声や気配やにおいで判断から、顔をしっかりと覚えて区別できるようになります。人見知りが始まるのは、お父さんやお母さんの顔をきちんと認識できるようになるからといわれています。

生まれたばかりの赤ちゃんは、抱っこしてくれている人の顔にちょうど視点が合うくらいの位置が見える距離で、赤ちゃんは人の顔を好み、お母さんと他の人の顔を区別できるようです。



聞く事

生まれたばかりでも、かなりの聴力が備わっていて小さな声でも聞こえます。しかし大人の聴力と同じというわけではなく、同じように聞こえていくのは生後8か月くらいだそうです。でも生まれたばかりの赤ちゃんでもお母さんの声は話し方などできちんと区別できます。生後3~4か月になるとお母さんの声に嬉しそうな顔をし、情緒的な反応が見られます。

赤ちゃんは特に高い声に興味を持つそうです。赤ちゃんをあやす時に自然と声のトーンが高くなっていたのは、本能的に知っているからだそうです。すごいですね。そんなこと何も思わずに皆がしている事なんですね。そして赤ちゃんはお腹にいた時安らぎをあたえてくれた音に安心感を持ち、赤ちゃんにとってお母さんお声が一番落ち着く声なんですよ。

味わう事

生まれる前からかなり発達し、生まれたばかりの赤ちゃんは味に対する反応が強く、味を感じる味蕾の数が成人の1.3倍存在しているそうです。赤ちゃんはいつも飲んでいるお母さんのお乳を知っていて、他のお母さんのお乳の区別する事が出来ます。

においをかぐ事

生まれる前から完成しているといわれています。生まれたばかりの赤ちゃんは、ほとんど目が見えなくても、においをかぎながらお母さんのおっぱいの位置を自分で探すことができます。逆に体に害のあるもの、危険なものを判断する能力も備わっていて、いやな臭いには顔をしかめる事もあります。

触る事

ほとんど完成していて、痛いという感覚や暑い・寒いという感覚は生きていく上で必要不可欠で、暑い・寒い・痛いという感覚を頭で意識しているわけではなく、痛みに対して反射的な動きをし、暑さ・寒さに対しては、自分で何も対処出来ないので、周囲の大人が気を付けて調節してあげる事が大切です。生後5~6か月頃になると、口におもちゃを入れて触る事で物を確かめたりするようになっていきます。生まれて間もない赤ちゃんが、母乳を飲むときに乳首を探ることができるのは触覚が発達していて、乳首周辺の高い温度を感じとり探することができるからだそうです。赤ちゃんを撫でたりすることで、赤ちゃんの脳内にオキシトシンが分泌され、精神を安定させる働きがあります。たくさんスキンシップをとる事によって、赤ちゃんの脳が安定した状態になっていくようです。



マザリーズは赤ちゃんを育てる魔法の言葉かけ

マザリーズとは、お母さんが赤ちゃんに語りかける時に特徴的な、万国共通の語りかけ方です。赤ちゃんには特別に感度の良い帯域があり、普通の声より、少し高い周波数域にあたるそうです。普通の声で反応しないのは赤ちゃんにとって必要でないただのノイズにすぎず、赤ちゃんにとって必要なのは、自分を育ててくれる母親なんです。

赤ちゃんに対して語りかける時に

- ① 声のトーンが高くなる
- ② 抑揚が誇張される
- ③ 話し方のテンポがゆっくりとなる
- ④ 同じ言葉を繰り返すことが多くなる

赤ちゃんはマザリーズでの語りかけを好み、マザリーズを話すこと、聞く事で脳内言語野が活性化するようです。そして母子の絆を深め、優しい心を育てるといわれています。



おすすめの本



子どもは子どもを生きています

写真・ことば 小西貴士 フレベール館

この本に出逢ったとき、表紙のこの笑顔に胸がときめき、疲れがパーって吹き飛びました。

子どもたちの一瞬一瞬の表情がなんともいえません。

子どもは子どもを一生懸命生きている！

作者の視線、言葉は命を育むことの喜びを教えてくれているようです。



母になったあなたに贈る言葉

浜 文子 清流出版

そのままのあなたがいい

そのままのあなたが好き

赤ちゃんは そう言いたくて

あなたに両手をのばしてくる 本文より

子育て中の様々な困難な時に、道しるべとなる言葉にあふれています。「母である自分」を愛おしく、誇りに感じることができるように、心を包んでくれる1冊。



【働くママ応援】

2病棟のスタッフも子育て中のママがたくさんいます！家族構成や実家の遠い近いも様々ですが、みんな子育てと仕事と家事の両立に悩んだり、頑張っている自分を誇らしく思ったり。私自身はほぼ子育てを終えたので、「大変だけど今は宝の時だよー。」ってひそかに応援しています。

NHK のすくすく育児で働くママの悩み特集をご紹介します。

恵泉女学園大学 大日向雅美教授のアドバイスが印象的でした。発達心理学専門の先生です。

☆ 働くママの悩みとアドバイス ☆

1. 子どもに十分に関わってあげてない気がして申し訳ない。

子どもは保育園で楽しい時間を過ごせて、家でできない体験をたくさんできているので負い目に感じなくて良い。

2. 仕事が十分にできなくて職場に迷惑をかけている。

子育ては永遠じゃないので、しっかり働ける時期がきたら恩返しできる。その時は子育てママを応援できる。職場のみなさんにはすみませんじゃなくて、ありがとうございます！と伝える。

3. 家事ができなくて、いつも家の中が散らかっていて落ち込む。

家事は最後でいいんだから、気にしない！できる時にしたらいい。

ひとりで頑張りすぎないこと。パパと相談してできる範囲でやっていく。応援を求めることも大事。

大丈夫!

日本は先進国の中で3歳未満の子を持つ女性の就業率が最も低いそうです。そしてアメリカに次いで子どもの貧困率が高い現実があります。子育てしながらの就労には公的な整備はもちろん必要です。でも、なんといっても、仕事と育児と家事でいっぱいの際は、話を聴いたり、勤務調整したり、仕事をサポートしたりなど、職場での小さな応援で乗り切れることも多いのではと思います。

最後までご覧いただきありがとうございます。

あっという間に今年も残り3カ月となりました。

今年も火山噴火、地震、集中豪雨など自然災害が起きました。

備えあれば憂いなしといいますが、日赤病院でも災害避難訓練を実施しました。

災害発生時、慌てずに行動し、患者さんと職員の命を守るために、これからも訓練を積み重ねていきたいと思えます。

みなさんも、非常袋の準備、避難路や避難場所の確認、地域での避難訓練への参加など、いざという時の備えをしましょう。



担当 T.M&K.N