

「上手な子育てのために、「泣く」と「笑う」の意味を知る」

西九州大学心理カウンセリング学科教授：古賀靖之

赤ちゃんは生まれたときに、すでに自分の状態を周囲に伝える手段を二つ程持っています。それは人間のコミュニケーション手段の原点となるものです。

その二つとは、「泣く」と「笑う」です。それでは赤ちゃんは、なぜ泣くのでしょうか。その前に冷静によくよく考えてみれば、私たち人間は生まれたとき最初に行ったことが「泣く」ことですよ。産声をあげなければ仮死状態にあるのですから大変なことで、何をあいてもまず産声を上げるように、お医者さんや助産師さんは多くの働きかけをします。だから「泣く」ことは生きることに繋がる極めて重大なことなのです。すなわち、「泣く」ということは、その人が生きていることを実感しているから泣ける訳で、非常に喜ばしいことです。

では、本題に入ります。赤ちゃんは、なぜ「泣く」のかということです。少し具体的に赤ちゃんが「泣く」ときのことを考えてみましょう。＜お腹がすいたから泣く＞、＜おむつが濡れたから泣く＞、＜熱があつて気分が悪いから泣く＞などいろいろありますが、それをまとめてみると「不快な状態」だから泣いているということです。赤ちゃんが「泣く」と、近くに居た人(母親であることが多い)が、＜おっぱいをあげる＞、＜おむつを替える＞、＜抱っこする＞などの関わりを持ちます。すると赤ちゃんの「不快な状態」は解消されて、「快の状態」に戻ります。赤ちゃんの機嫌は一度に良くなって「笑顔」を見せます。それから安心して、赤ちゃんはまどろみ始め、次にぐっすり眠っていきます。まどろみの時に、赤ちゃんはかすかな微笑みを湛えることがあります。その微笑を(エンジェルスマイル:天使の微笑み)と言います。その微笑を見た者は、「かわいい・・・!」と実感し、自分が親となった喜びを強め、母性や父性を育ませることに繋がっていくと言われていきます。すなわち、赤ちゃんが「笑う」ことは快の状態であり、生理的にも心理的にも安心してきている状態の証明です。そして、ぐっすり眠ると成長ホルモンがたくさん分泌されて、赤ちゃんはすくすく育つという好循環となっていきます。そのことを昔からの諺で、「寝る子は育つ」と言ってきたのです。子どもがすくすく育つためには、生きる中で「不快が消えて快の状態になる」ことが重要ですが、それは毎日の生活の何げない親子の関わりの中にあるのです。それを逆説的に言いますと、子どもが親との関わりの中で安心して生きるためには、親が子どもの不快を解消して快の状態へと回復するように関わりを持つということです。そして、上手な子育ては、この「泣く」と「笑う」の意味を知ることから始まります。



「発育・発達過程に応じて“食べる力”を育てる」

西九州大学 健康栄養学部 健康栄養学科 講師 船元智子

子どもは発育・発達過程にあり、日々成長し、その生活や行動も変化していきます。「食」は、味わって食べたり、食事を作ったり準備をしたり、そのなかで人と関わったりと、さまざまな行動の組み合わせによって営まれるものです。子どもにおいて、楽しく食べることは、食欲や健康状態、食事内容、一緒に食べる人、食事の手伝いといったことと関連しており、食生活全体の良好な状態を示す指標の1つと考えられます。特に、幼児期は、睡眠、食事、遊びといった活動にメリハリが出てくるときであり、一生を通じての食事リズムの基礎を作る重要な時期になります。活動範囲が少しずつ広がり、好奇心も強くなっていくので、食への興味や関心がもてるように、食べる意欲を大切に、食の体験を広げていくことが必要です。

～幼児期は食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう～

○ おなかがすくリズムがもてる

「おなかがすいた」感覚をもつには、十分に遊び、食事を規則的にとることのできる生活環境が必要です。この時期にこの感覚を繰り返し体験することで、生活リズムが作られていきます。

○ 食べたいもの、好きなものが増える

この時期には食べ慣れないものや嫌いなものも出てきます。簡単な調理を手伝う、栽培や収穫に関わるなど、さまざまな食べ物に子ども自身が意欲的に関わる体験を通して、子どもの食べたいもの、好きなものは増えていきます。

○ 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう

家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうことは、身近な人との基本的信頼感を確認していくこととなります。安心感や信頼感は、子どもが体験を広げていく基盤になるものです。

○ 栽培、収穫、調理を通して、食べ物に触れはじめる

栽培、収穫、調理を通して身近な食材に触れることは、食べ物が自然の恵みであること、生物であることを実感し、行事食や郷土食などの食文化に触れることで、食べ物への関心は広がっていきます。料理づくりには、味、色、香り、音など、子どもの好奇心を刺激する発見や驚きがあります。

○ 食べ物や身体のことを話題にする

買い物や食事場面で食材や食べ方について話題にしたり、遊んだり、本を見たりする場面でも、食べ物や身体のことを話題にしたりする体験を通して、子ども自身が情報の発信者になることもでき、食べ物への関心は深まっていきます。毎日の生活のなかで、楽しい食の体験の機会は、たくさんあります。子ども一人ひとりにとって楽しい食の体験を見つけて、場づくりを提案していきましょう。(参考：厚生労働省「楽しく食べる子どもに」)

