

おしゃべりのなかで解決する“悩み”も多い

乳幼児をもつ保護者は、子育ての悩みがつきません。保護者同士のおしゃべりのなかで、解決する悩みはたくさんあります。ほかの保護者の体験談は共感しやすく、安心感をあたえてくれることが多いといえます。

〈広場〉のなかで、支援者の役割として大切なことは何でしょうか。まずは、保護者の話は誠意をもってしっかり聞くということです。しっかり聞いて、その思いや考えを受け止めてください。それから、「前に来ていた人も同じことを言っていましたよ。その人は、こんなことをしたらうま

くいったみたいでしたよ」(個人情報保護には気をつけること)などと、具体的な例をあげてヒントを出すのもいいでしょう。

気をつけてほしいのは、「自閉症かもしれませんね」などと勝手に診断をしないこと、自分の考えを押し付けないことです。最終的に判断するのは保護者です。ゆっくり、気長に付き合ってください。

〈広場〉などでの支援者に知っておいてほしい、子育ての基本的な考え方の例です。参考にしてください。

●子どものことをもっと理解する●

□子どもは薄着、裸足で過ごそう□

“着せ過ぎ”の子どもをよく見かけます。頬が真っ赤で、暑そうです。暑ければご機嫌が悪くなってぐずったり、泣いたり、あまり動きたがらなくなったりします。ぜひ薄着の習慣をつけましょう。

子どもは基礎代謝が高く、よく動くのでたくさん汗をかきます。だから大人より薄着でちょうどいいといえます。歩き出すと、足の指で体のバランスをとるので、裸足がおすすめです。

□子どもはまねっこが大好き□

子どもにとって、親とのかかわりが生活であり、遊びです。遊び方に困ったときは、子どものまねをしてみましょう。

「唇をふるわせて出す音」「アーアー、ウーウーなどの言葉にはならない発語(喃語)」を聞いたなら、一緒にまねをしてみましょう。「両手パチパチ」「手を挙げる」などのしぐさも、「パチパチ、上手!」「ハイ、〇〇ちゃん!」などと話しかけながらまねをしましょう。子どもが走っていたら、追いかけてこをして楽しみましょう。子どもは大喜びです。

□子どもの歯みがきを生活リズムづくりに□

歯が数本生え始めたら、寝る前に歯みがきの習慣をつけましょう。早寝のための、生活リズム作りに役立ちます。仕上げみがきは、座ったお母さんの膝の間に子どもの頭を入れて、「お口、アーン」と話しかけたり、歌ったりしながら、歯の表側、裏側、奥歯の上面を1回ずつ、こすり過ぎないように注意しながら、さっとみがきます。

上手にできたら、「はいおしまい、じょうずにできました! きれいになったね」などと笑顔で話しましょう。



□“夜泣き”は、いずれおさまります□

生後半年ぐらいから、“夜泣き”のつらさを訴える人が多くなります。昼と夜の睡眠リズムができてくるころですが、睡眠リズムが未熟なために、何かの拍子に目を覚まして泣くのです。

“夜泣き”は多くの親たちが経験する、通過儀礼のようなものです。しかし、いずれ泣かなくなる時期がきます。とりあえず1歳ころ、2歳ころに落ち着いてきますが、家族の協力が得られるような方法も考えましょう。

□子どもの食欲は一定ではありません□

飲まない、食べる量が多い少ないというのは、とても気になる問題です。その量が適当かどうかは、子どもによって違います。子どもが順調に発育して元気に動きまわっていれば、その子の適量と考えていいわけです。

子どもの食欲は一定ではありません。子どもの食事は、単に食欲を満たし、栄養をとるだけの問題ではないのです。飲む量・食べる量だけに一喜一憂せず、親と子の楽しい食生活を大切にしましょう。

“おしゃべり”のテーマは？

小人数の親子を輪にして、例えば「離乳食で困っていること、うまくいったこと」などのテーマを決めて、いろいろな発言してもらいます。時間は短めに、15～20分くらいでいいでしょう。日常的な心配や悩みごとについて、みんなが興味を持つテーマで、発言する機会をつくれます。

支援者はその輪のなかに入り、話が自然につながるように配慮します。仲間からよいアドバイスをもらえたり、友だち作りに役立ったりするかもしれません。