

こどもの城

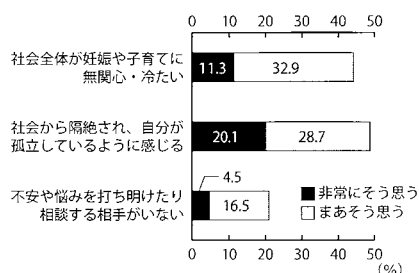
こどもの城 活動事例集

ぽかぽか広場 乳幼児と親の交流広場

こどもの城

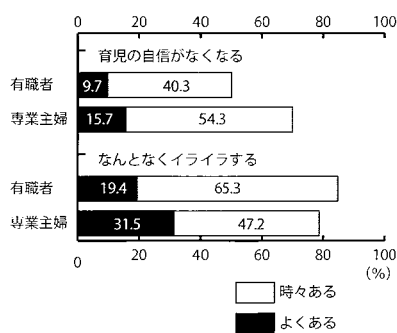
児童館における 乳幼児と親のための居場所づくり

図1. 妊娠中または3歳未満の子どもを育てている
母親の周囲や世間の人々に対する意識



財団法人子ども未来財団「子育て中の母親の外出等に関するアンケート調査結果」(2004年)より

図2. 育児不安などについての有職者と
専業主婦との比較



経済企画庁国民生活局「平成9年度国民生活満足度調査」より

子育てへの不安感・孤立した子育て

核家族化、少子化、近隣との付き合いの希薄化などの社会情勢の変化とともに、子育て中の親を取り巻く環境も大きく変化しています。多くの母親が子育てに不安を感じ、孤立感を持っていて(図1)、こうした不安感については、在宅で子育てをしている母親の方が高い傾向にあります(図2)。そのため、現在では国の子育て支援施策も、エンゼルプラン・新エンゼルプランの柱だった保育の充実などの両立支援だけでなく、在宅で子育てをしている家庭も含め、「子どものいるすべての家庭」を支援することが重要という考え方をしています。

児童館のアウトリーチの必要性

児童館の機能の一つには、「子育てに対し不安や悩みを抱える母親からの相談に応じるなど、子育て家庭の支援を行うこと」(「児童館の設置運営について」平成2年厚生省児童家庭局長通知)があり、これまでも、相談活動や親子教室など乳幼児と親を対象とした支援を行ってきました。子どもたちが安心して遊べる環境が整っていて、遊びのプログラムが提供でき、そこに子育てについての相談をできるスタッフがいることから、地域の子育て支援拠点の一つとして機能してきました。

しかし、子育て支援のニーズは多様となり、すべてのニーズに対して個々に対応することが困難になってきたのと同様に、こうした支援が支援を必要としている人たちすべてには届いていないという現実もみえてきました。近年、地域の子育て支援サービスは充実し、利用者も増えている傾向にありますが、利用しているのは、0～2歳の子どもを育てている家庭の1～2割に留まっています(図3)。

そこで、児童館でも子どものいるすべての家庭を支援の対象と考え、現在、児童館などに来ない、もしくは何らかの事情で来ることができない親子にも支援を届けることを考える必要があります。「従来の方策を越えた方策で(アウト)、子育て支援を必要としている人に、適切な支援を届ける(リーチ)、アウトリーチ」という考え方が重要になってきます。

児童館はこれまで、親子遊びのなどのプログラムを主体とした支援を行ってきましたが、これに参加するためには「目的意識を持ち、決まった曜日の、決まった時間に行かなくてはならない」というハードルを越えなければなりません。乳幼児のいる家庭にとっては、このハードルを越えることは必ずしも容易ではありません。また、全員でいっしょに活動をするということが苦手な親もいます。そこで、アウトリーチの一つの方法として、「サロン」「広場」「ドロップ・イン」などと呼ばれる親子の居場所づくりが注目されています。

プログラム型の支援から、ノンプログラム型の支援へ

ここでいう「広場」とは、遊びなどのサービスを提供するところではなく、親子が安心して過ごせる「場」を意味しています。ゆったり過ごしながら、子ども同士が触れ合ったり、親同士が子育ての悩みを共感したり、情報を共有したり、時には児童館スタッフに相談できる、そんな雰囲気づくりが大切です。同時に、「身近な場所であって、いつでも、ふらっと行くことができる」ことが重要な鍵となります。「ふらっと行く」ためには、好きなときに行くことができるシステムが必要です。毎日、同じ時間に開いていることが理想です。

こどもの城活動事例集 No.7
「ぼかぼか広場 乳幼児と親の交流広場」

発行 子どもの城
編集 小児保健部
企画研修部
住所 東京都渋谷区神宮前 5-53-1
印刷製本 株式会社第一印刷所
発行日 平成21年1月10日
初版 第一刷発行

子育て当事者による支え合い

乳幼児と親の居場所、「広場」の大切な目的の一つは、一人ひとりの親が「子育ては楽しい」「子育てを通じて、自分も一人の人間として成長していく」と感じてもらうことです。また、子育て当事者である親自身が「支えられるだけの存在」としてでなく、自ら主体となって力をつけていくことも大切です。そのためには広場では、①親同士のつながりを重視すること、②親と地域の人とをつなげるきっかけを提供すること、③支え合い・循環型の支援のためのステップを準備することが必要だと考えられています。

スタッフの役割も、これまでの遊びを提供するなどの直接的な支援だけでなく、親同士をつないだり、広場全体の環境を整えるなどの間接的な支援が中心となります。支援者というよりも、親の活動を促進するファシリテーター⁽¹⁾といった方が適切かもしれません。

児童館ならではの「広場」

児童館で「広場」を実施する場合、これまで行ってきた事業や、児童館の特性を生かすことにより、「地域子育て支援センター」や「つどいの広場」とは異なった、児童館ならではの取り組みができる可能性があります。

①さまざまな年齢層の来館者

子どもの育ちを考えた場合、「子どもは人と人との関わりの中でこそ健やかに育つことができる」ため、同年齢の子ども同士でふれあうことと同様に、異年齢の子どもとの交流の場を保障することも重要です。また、子育て中の親が、日常生活の中で、異年齢の子どもたちの様子を見ることは、自分の子どもが成長する姿を想像したり、子育てを長い視野で考えるきっかけとなります。

児童館は、0～18歳を支援の対象としており、さまざまな年齢層の来館者があり、異年齢の交流などを実施しやすい環境にあります。「広場」をベースとして、乳幼児と年長児童（中高生）とのふれあい交流事業を展開することも可能です。

②「遊び」の活用

本来、児童館は「遊び」を提供することを行ってきていますが、このノウハウは親同士の仲間作りに活用することが可能です。ただし、遊びのプログラムを活用することは、「広場」の趣旨と矛盾する点もあり、工夫をする必要があります。

一つの活用法として、親に参画してもらう方法があります。例えば、「広場」によって元気になった親が、他の親子のために紙芝居をしたり、絵本の読み語りをする。まわりの親から認められたという自己肯定感が、「広場」をより「自分の居場所」として認識させることとなります。親にとってエンパワーメント⁽²⁾できる「場」として機能するように、参加者といっしょに「広場」を作っていくことが大切です。

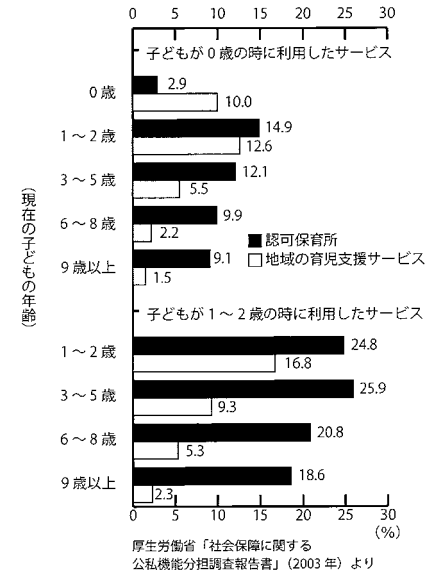
③ボランティアなど地域の人との交流の場

児童館では、母親クラブをはじめとする、地域のさまざまな人たちにボランティアとして運営に携わってもらっています。乳幼児を持つ親と、幅広い年代の地域の人との交流を図ることができます。異世代で交流するときには、事前に、今の時代の子育て事情を理解してもらっておくとスムーズです。

④施設の活用

児童館には、「広場」を実施する場所のほかに、ホール・遊戯室や図書室などの設備があります。「広場」を拠点にして、こうした施設も活用してもらうことで、さまざまな事業を展開できる可能性があります。このことは、児童館そのものの活性化にもつながります。

図3. 各種子育て支援サービスの利用状況



(1) ファシリテーター

グループでの話し合い、活動場面などで、メンバーの発言を促したり、話の流れを整理したり、認識の一致を確認したりして、全体の相互理解を促進し、合意形成へ導き、組織を活性化させる人。

(2) エンパワーメント

empower：[動詞] ①…に権利（権限）を与える。地位（能力）を向上させる。②（…できる）ようにする；（…することを）許す。
empowerment：[名詞] 権利付与

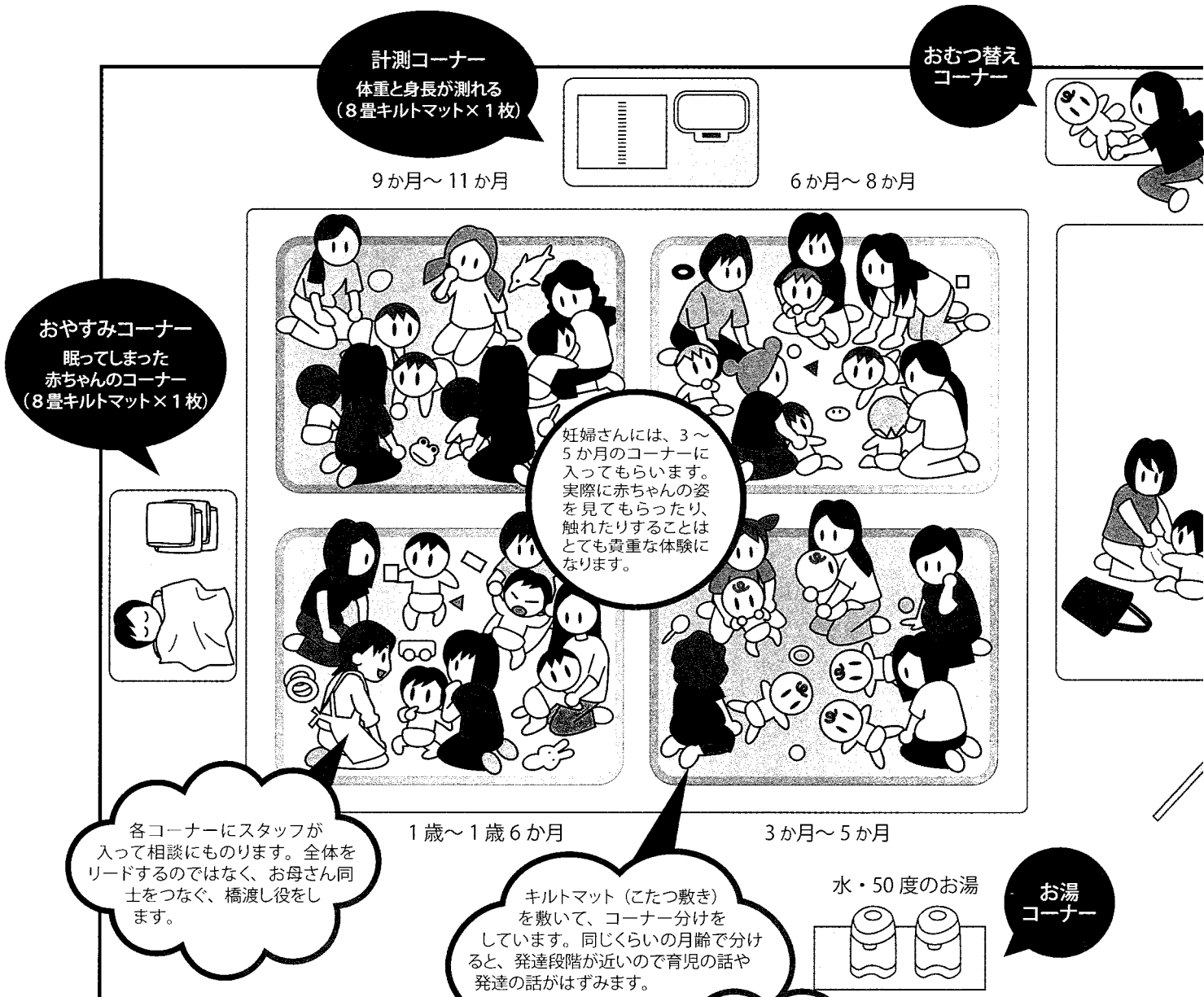
ソーシャルワークやコミュニティワークの用語としては、「問題を抱えている当事者に対し、一方的な援助・指導をすることによって解決を目指すのではなく、当事者が持っている潜在的な力を引き出すことによって自己効力感・自己決定を促し、主体的な解決につなげるという考え方」として使われている。

「広場」の実践例

こどもの城の「赤ちゃんサロン」

近頃のお母さんたちは、お母さんになる前に赤ちゃんに触れたり、世話をする体験がなかったり、また、おばあちゃんや子育ての先輩が身近にいなかったりするため、育児情報を本やテレビなどに頼りがちです。そんなお母さんたちに、赤ちゃん連れで集まる機会と場所を提供しようと平成3年度（1991年度）から始めたのが、こどもの城の「赤ちゃんサロン」です。

対象は3か月から1歳6か月の赤ちゃんと保護者。妊婦さん・おじいちゃん・おばあちゃんもOK。だいたい70～100組くらいが集う「井戸端会議」です。



こどもの城では、ビニールシート(12畳)を4～5枚敷いた上に、キルトマット(8畳)を1コーナーに2～3枚ずつ敷いています。

はだかにするなら室温は22～23度以上が目安。

部屋には温度計・湿度計を2個設置。寒過ぎないかなどチェックしながら行きます。

赤ちゃんが出ないように入口は最小限の間口にしてあります。

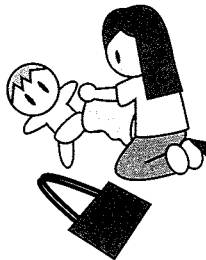
スタッフがいて、①「こんにちは」と声かけをする、②靴袋をわたす、③会場内の赤ちゃんが出ないように見ている、④不審な人が入らないようにする。

私、赤ちゃんサロンに参加するのは今日が初めてです！

入口

靴袋

ご案内



お母さんの名前、子どもの名前、月齢、何区(市)から来たか、何で知ったかを記入。名簿は初めての人と2回目以降の人と分けています。

会場に入ったら、赤ちゃんはオムツ1枚になります。赤ちゃん自身は動きやすく快適。お母さんは赤ちゃんの動きや、肌の状態や健康状態をよくみることができます。

ラベルシールに(1)お母さんの名前(2)子どもの名前と月齢を書いて、名札にします。(自分ではがせないように、赤ちゃんの背中などに貼る)

安全ピンや固いプラスチックの名札は、赤ちゃんを抱っこするのに危険です。

授乳コーナー

ベビーバギーは会場がいっぱいになってしまうので、別の所に置き場所をつくります。

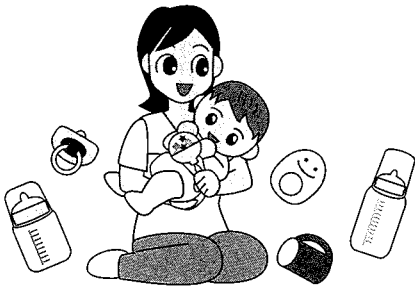


- 受付でスタッフの人に教えてもらい、初回の人専用の名簿に記入して、ラベルシールに名前を書いて名札に。子どもの名札には月齢も書くのね。
- 靴をぬいで部屋に入ると、赤ちゃんはみんなオムツだけになってる! どうしてですか、ってスタッフに尋ねたら「赤ちゃんが動きやすいし、スキンシップもしやすいし」っていういろいろ教えてくれた。
- ウチは5か月だから3～5か月コーナーね。子どもの服を脱がせて、荷物を壁際に置いて…と。
- 「こんにちは～」と言ったものの、ちょっと恥ずかしい。何を話せばいいのかな。
- 声をかけてくれるお母さんもいるけど、時々スタッフの人が回ってきて、さりげなく「○○ちゃんは、もう寝返りしますか?」って聞いてくれる。「××ちゃんは、どれくらいで寝返り始めた?」ってほかの人にもふってくれるから、いろんな赤ちゃんの様子が聞ける。ほかのおうちの様子を聞いたら、な～んだ心配いらないうねって感じ。みんなの悩みって似たりよったりみたい。
- お母さん同士は育児のこととかいろいろ喋って発散。赤ちゃんは置いてあるおもちゃで遊びながら、たくさんの赤ちゃんに触れ合える。近所に赤ちゃんのいるお友だちがいなくて、育児のこと誰に聞いていいかわからなかったけど、こんな場所があってよかったな。
- 赤ちゃんサロンのあと、少しほかの遊び場を見てから帰ることにしました。楽しい一日でした。また来たいです。

赤ちゃんサロンを開くときの留意点は 「清潔」と「安全」

会場への配慮

- 会場の広さは、集まる人数によって決まります。狭い部屋しか確保できない時には、定員を決めましょう。
- 床が土足で使用する会場の場合、ビニールシートとキルトマット（こたつ敷）を敷くと便利です。ビニールシートは水などで床を汚れるのを防いでくれます。キルトマットは、ある程度厚みがあるので、赤ちゃんが転んでも安心、また洗濯をすることができるので、清潔に保てます。準備が難しい場合は、参加者に大きめのバスタオルなどを持参してもらってもいいでしょう。
- 安全第一を心がけましょう。コンセント、家具、マイク、机の角などは危険です。赤ちゃんの視線を考え、隙間を防ぐ工夫もしましょう。
- 温度計・湿度計を設置して、室内の換気にも気をつけましょう。目安として22℃・40%以上に保てるといいですね。
- カーテンやパーテーションなどを利用して授乳コーナーを設けましょう。

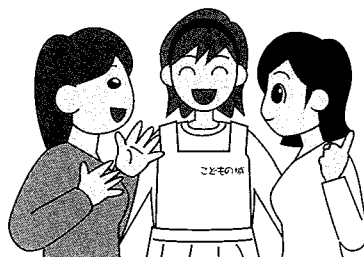


玩具やBGM

- 玩具は、3か月頃は握りやすいもの、お座りができる頃は手に持って音や動きを楽しめるものなど、発達に応じたものを揃えましょう。なめたり、触ったりするので、使用後は布製のものは洗って天日干しに、プラスチックのものは消毒用エタノールで消毒しましょう。
- 玩具は手作りのものもいいですね。ただし、誤飲のないように大きさなどには気をつけましょう。
- 雰囲気や和らげ、入りやすくするためにも、BGMを用意しましょう。赤ちゃんとお母さんがほっとするような曲を選びましょう。

スタッフ

- スタッフの服装はズボンなど動きやすいものにしましょう。赤ちゃんを抱いたりすることがあるので、時計、指輪などははずしましょう。
- 参加者からスタッフが分かるようにお揃いのエプロンなどを着けましょう。名札も危険のないように、直接記入したり、シールに書いて貼るなどの工夫をしましょう。
- 参加者が安心して話せるように、スタッフは守秘義務を守ることが必要です。
- 主役は参加者です。スタッフは参加者の話に耳を傾けることが大切です。スタッフ個人の経験を押し付けて話してはいけません。
- 終了後は必ず反省会を開いて、スタッフで情報を共有するとともに、小さな疑問でも解決しておくようにします。
- 時には、保健センターや児童相談所などの専門機関に相談しなくてはならないケースに出会います。日頃から連携を保っておきましょう。



児童館を拠点としたネットワークづくり

地域をつなぐキーパーソンを見つけよう

児童館が地域の子育て支援拠点として機能していくためには、地域にどんな親子がいて、どんな支援を必要としているかという情報を収集することが重要な課題となります。そのためには、まずは行政の子育て支援ネットワークや虐待防止ネットワークなどを十分に活用すること、児童遊園や公民館など公的な施設を活用して移動型の児童館を行うことも有効です。ただし、館の運営だけで手一杯という場合には、地域の事情に精通していて、児童館と親をつなぐことが可能な民生・児童委員、子育てサークルや保育サークルのリーダー、社会福祉協議会や子育て支援関連のNPO 法人のスタッフなど、キーパーソンを見つけだすことが重要な鍵となります。

地域の社会資源を生かして

地域のキーパーソンを見つけ出したら、次に児童館を拠点としたネットワークづくりに取り組みます。ネットワークづくりには、①キーパーソンを中心に、子育て支援に取り組んでいる団体や個人に加わってもらう手法と、②児童館に来る子育て当事者に参画してもらう手法があると考えられます。どちらのアプローチをしていくかについては、個々の児童館の活動状況を見ながら判断する必要がありますが、いずれにしても子育て当事者を中心として、それを支援者が黒子になって支えるようなネットワークを目指すことが必要だと考えます。

①子育て支援者・団体が主体のネットワーク

子育て支援者のネットワークの場合、親を「ただ支援されるだけの立場」にしないように気をつけることが大切です。地域で子育て支援施策が活発に行われるようになって、自主的な子育てサークル活動が低調になってしまったという事例を耳にしますが、これではまったく意味がありません。子育て当事者を支援し、子育ての不安感を取り除いたりする部分と、親同士がピアな関係で支え合い、自ら動き出すことを中間支援する部分とのバランスには十分配慮していく必要があります。

②子育て当事者を主体としたネットワーク

子育て当事者を主体としたネットワークを築くためには、まずは児童館を居心地の良い場所にすることが大切です。「広場」や「親子教室」などを通じて、児童館スタッフとの信頼関係を築くこと、親同士の仲間作り

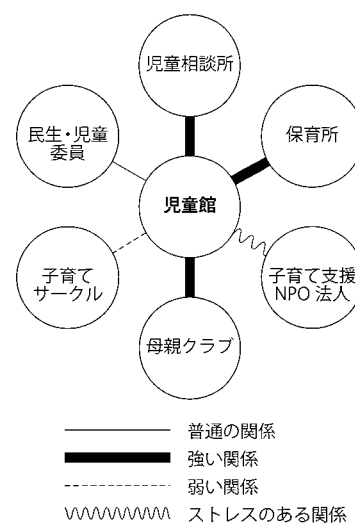
を促進していくことが第一歩です。そうした信頼関係の中で、親を「支援されるだけの存在」から、子育て当事者にもできる簡単な役割を担ってもらうなど「支援されているけれど、自分も支援する側の存在でもある」と感じてもらうことが大切です。親も児童館スタッフもいっしょに学びあい、互いにエンパワーできるような関係づくりが必要です。

また、地域で自主的な活動をしている子育てサークルとつながることも有効な方法です。サークルの交流会をいっしょに企画したり、情報を提供したりしながらリーダーなどと交流を深めていくことが大切です。

子育て当事者を主体としたネットワークは、行政の組織などとは異なり、組織として成熟していくのに時間を要します。じっくりと見守り、長い目で支援をしていきましょう。

図 4. 児童館のまわりの社会資源

下図を参考に、児童館の「エコマップ」⁽¹⁾を作成し、地域の社会資源を確認してみましょう。



⁽¹⁾ 生活の質を構成する地域の社会資源と自分との関係を整理するための方法

「地域子育て支援活動者養成テキスト」平成 19 年 2 月
財団法人こども未来財団 より

0～3歳の体と心の発達と大人のかかわり

■■ 赤ちゃん ■■

赤ちゃんの情緒の発達

約280日の胎児としての生活を終えてこの世に生まれてくる赤ちゃんは、無力で何もできないように思われがちです。でも、実は、これから外の世界とかかわって成長・発達していくために必要な、さまざまな力を秘めています。中でも、人の顔をじっと見つめたり、お母さんがかける声と同じような抑揚で声を返すなど、人とのコミュニケーションを結ぶ基礎となる力を豊かに持っています。

言葉は分からなくても、大人が話しかけると反応し、3か月くらいになると、ほほえみを返してくれるようにもなります。生後半年もすると、うれしい時・不安な時・いやな時…いろいろな表情の変化をみせてくれるほどに、情緒も発達してきます。いないないばあ、なども楽しめますね。

「泣く」は赤ちゃんのことば

また、赤ちゃんは、ことばを話すかわりに「泣く」といってもいいでしょう。最初の数か月は、おしっこをした、お腹がすいた、寒い暑いといった生理的な不快感が原因で、泣いて知らせます。これを大人が感じとって世話をすると、心地よくなり泣きやみます。泣くこともお母さん・お父さんとのコミュニケーションのひとつなのです。でも、なかなか泣きやまなかったり、夜中に何度も目をさまして泣いたりすることもあります。赤ちゃんは、泣いて訴えて成長していくのです。

体を動かすのも遊びのひとつ

生後3～4か月頃までは首がすわっていないので、首とお尻を支えて抱いてあげなければなりません。3～4か月で首がすわり、6～7か月でおすわりができてくると、ひとりでまわりの物を見まわしたり手に取ったりすることができるようになります。興味のあるものをじっと見て、それに手をのばし、動かしたりさわったり、口に持っていきます。9か月位には指先で物をつまむことも器用になり、物を見分けることもできてきます。自分の力でまわりの世界とかかわっていくのです。

赤ちゃんにとっては、自分の体をいろいろと動かしているのも遊びのひとつです。体を動かしているうちに、よりスムーズな動かし方ができるようになり、運動能力も発達します。大人が手を添えて寝返りをさせたり、支えておすわりさせたりしてかかわっていきましょう。ハ

イハイも少しずつ上達し、最後はつかまり立ちからつたい歩き、そして1歳前後にひとりで歩けるようになります。

大人に守られている安心感

お母さんが手遊び歌を歌って、体をなでてあげたり、お父さんが「高い高い」など体を動かしてあげる遊びは、キャッキヤと体中で喜びます。そんな親子のやりとりを楽しむうち、8か月前後に「人見知り」といって、知らない人に会うと怖がったり泣いたりする様子がみられるようになります。また、大好きなお母さんなどを追ってハイハイしたりするなどの「後追い」もみられます。これは、親しい大人（特にお母さん）への愛着が育ち、なじみのある人ない人を区別できるようになった証しです。こうやって親子の信頼関係ができ、赤ちゃんに守られているという安心感が育つのが、心の発達の面では一番大切なことです。

自我の芽生えの頃

赤ちゃんは10か月頃になると、自分の意志が出てきて、必ずしも言うことをきかなくなります。これも自我の芽生えです。一方、パイパイやパチパチなど簡単なしぐさをまねることや、大人と一緒に何かを見て楽しむこともできるようになります。指差しをするようになると、ひとつふたつことばが出るのもまもなくです。

■■ 1～2歳児 ■■

感覚・運動遊びの時期

1歳前後で歩き始めると、子どもは嬉しく、何でも自分でできるかのような気持ちの高まりを味わいます。ことばも出始め、おもしろそうな物に向かって突進してきます。1歳の前半は、どこにでも歩いて行き、何でも手に取り触ったり動かしたりしますが、すぐに飽きてしまします。気まぐれな上に、まだ危険などはわからないので、親にとって目が離せず気ぜわしい時期です。感覚・運動遊びの時期と言われています。

歩いたり走ったりのいわゆる粗大運動も次第に上手になりますが、親の行ってほしい方には行かず、気の向くままに行きたがります。公園ですべり台・ブランコなどに乗り始めるのもこのころです。砂場で道具を使った遊びもしますが、まだ自己中心的です。友だちに譲ることができず、親がおもちゃの取り合いに悩む時期です。

.....

体験からイメージへ、そしてことばの発達

こうして自分の体を使い、いろいろな体験をするうち、犬は「ワンワン」となくものだ、電車は「ゴーゴー」と走る、などとイメージが出来てきます。体験のなかからイメージが生まれて、実物を見なくても想像ができることが、ことばの誕生につながります。また、子どもの興味に沿って大人が、「電車行ったね」「ワンワンかわいいね」などとことばがけしてあげると、子どもの経験とことばの理解が結びついてきます。ことばが出る前に大人とのやりとりがしっかり育っていることも大切なことです。

遊びを通じてものごとの意味のつながりがわかってくると、二語文（「ジュースちょうだい」など、二つのことばがつながった文）が話せるようになります。二語文は、平均して1歳の終わり頃に出てきます。この頃、自分の名前や体の部位の名称もわかり、絵本の絵や写真の像も何なのか理解できます。つまり、ばらばらなものがつながり、周囲のできごとが理解できてくるのが特徴です。

自己主張の大切さ

さらに1歳から2歳にかけては、子どもの自我が発達し、自己主張が強くなる時期でもあります。何でも自分でやりたい、けれど実際はうまく行かず、くじけて親に抱きついてくる、すなわち自立と依存の間で揺れ動くのです。何でも気まぐれで、親の働きかけを「イヤイヤ」と拒否することも多いので、接し方が難しいと感じる親も多いものです。この自己主張は、子どもが自立していくために必要なことといえます。大好きなお母さん・お父さんに向かって「ぼくはぼくなんだよ」と子どもは必死で「自分であること」を強調していきます。2歳児が駄々をこねるのも同じ意味です。こうして、自分を思いきりぶつけても、現実には親が動かないでいると、ものごとくに限界のあることを知っていきます。

一方、この時期は反発だけではなく、両親の動作やしぐさをまねをすることも多く、物の使い方や生活習慣を自然に覚えていきます。大人は、生活のリズムを大切に、社会的な場面のマナーなどを毎日の繰り返しのなかで示していくとよいでしょう。ただし、気まぐれな時期なので、子どもは必ずしもすぐに身につけません。自分でできるようになるのは3歳を過ぎてからのことも多いので、おおらかに見守る必要があります。

■■■ 3歳児 ■■■

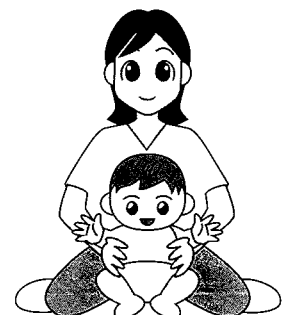
発達の節目

3歳を迎える頃は、発達のひとつの節目です。運動面でも、三輪車に乗れるなど、体の前後左右の協調運動が発達し、自分で目的をもって体をコントロールできるようになります。体を使って遊べるのが自分の自信にもなっていくます。

心の発達で大切なことは、およそ3歳で「自我」ができてくるということです。どういうことかというと、「自分」という「家」が建つと思えばよいでしょう。そうすると自分の内面と外の世界とが区別ができるようになります。また、人には人の「家」、つまり人の立場があるということがわかります。人の立場になって感じたり、想像したりもできます。ままごとで、お父さんお母さんなどの役が演じられるのもそのためです。自己中心性は減り、順番を待ったり、物をゆずったり、思いやりを持ったりが次第にできてくるのです。幼稚園などで集団行動ができるようになるのはそのためです。友だち同士の遊びも、やりとりを楽しめるようになり発展します。

たくさんの質問と記憶のはじまり

うそをつくことができるのもこの頃からです。それは、自分の本心と、人に見せる部分の区別がついてくるからです。そして、自分の中の空想や願望も豊かになり、絵本やアニメのお話を楽しめるようにもなります。ことばも長い3語文・4語文が話せたり、日常のことなら人の話も理解できます。「どうして」「なに」と聞いてくるのもこの頃で、いろいろなことに質問をあげます。その時は、子どもらしい空想にそって答えてあげるとよいでしょう。親と子で一緒に遊んだり本を読んだりコミュニケーションを楽しむ時間を持つのもいいですね。この頃から体験したことが記憶され、心に残るようになります。季節の行事や自然の移り変わりなども味あわせてあげましょう。



豊かな食生活のために

生まれたての赤ちゃんは、誰が教えたわけでもないのにおっぱいを吸います。しかし、はじめから上手にできるわけではありません。毎日の「眠る」「泣く」「おっぱいを飲む」、この3つの繰り返しから飲むことが上手になっていきます。

お母さんは赤ちゃんが泣いたときに、すぐおっぱいをあげましょう。これが母と子の結びつきをより密にするといわれています。母乳が出ないときはミルクを与えることとなりますが、決まった人が赤ちゃんにミルクをあげたり、泣いたら抱っこすることで、おっぱいと同じように母子関係が築き上げられていきます。

生後まもなくは2～3時間間隔だった授乳は、生後3～4か月頃には、夜の眠りが長くなり日中と夜の区別がついてきます。飲みすぎて吐いたり、飲んでいる途中で眠ったりを繰り返していたのが、生後4～5か月頃には3～4時間間隔になり、すっかり上手な飲み方になります。頻繁だった授乳は1日6～7回くらいにまとまってくるのですが、夜泣き⁽¹⁾に悩まされるのもこの時期からです。

また、大人の食べる様子をじっと見たり食べたそうに口をモグモグ動かしたりし始めます。いよいよ離乳食⁽²⁾の始まりです。

生後5・6か月頃～

私たち日本人は、実にさまざまな食品を食べています。しかし、赤ちゃんには、大人の食事をそのまま与えようとしてもすぐには食べることができませんね。ステーキ、干物、昆布、きのこなどは奥歯がしっかり生え揃ってはじめて食べられるものです。そこで赤ちゃんには月齢に合わせた食事、つまり「離乳食」が必要です。

日本では、「授乳・離乳の支援ガイド」のように月齢にあわせた食事内容が示されています。子どもの発達に合わせているので分かりやすい半面、マニュアル世代のお

母さんたちは、少しでもそれに忠実であろうとして、かえって悩んでしまうようです。

子育ての悩みの中では、離乳食の悩みは尽きません。でも、それは当然です。子育てしていない私たちだって「今日の献立は何にしようかなあ？」と悩むわけですから。目の前にいる赤ちゃんは毎日成長しますから、日々の何気ないアドバイスや同意がお母さんを勇気づけ、食事作りを楽しみます。

お母さんの食事の悩み事は、月齢の同じような時期に同じようなことで悩んでいます。(表1)

「広場」では、同月齢を持つお母さんたちを輪にしてみましょう。例えば「献立がワンパターンになっちゃった」「私も。先日、きな粉をためてみたら気に入って食べたわよ」「試してみようかしら」といったような情報交換が始まります。もちろん、食事は生活の知恵のようなものですからスタッフがアドバイスしてもいいと思います。

表1. 離乳食で困ったこと

(厚生労働省「平成17年度乳幼児栄養調査より」)

困ったこと	(%)
食べものの種類が偏っている	28.5
作るのが苦痛・面倒	23.2
食べる量が少ない	20.6
食べるのをいやがる ⁽³⁾	13.1
食べさせるのが苦痛・面倒	7.5
子どもがアレルギー体質	7.3
開始の時期が早いといわれた	0.8
開始の時期が遅いといわれた	2.5
開始の時期がわからない	5.1
食べる量が多い ⁽⁴⁾	7.1
作り方がわからない	6.6
相談する人がいない(場所がない)	1.5
特になし	37.5

1歳頃～

など、たくさん遊ばせることです。これでスプーンが唇に触れても大丈夫です。

(3) 食べない

無理強いすればするほど嫌がります。まだおっぱいを飲んでいるから栄養は大丈夫。焦らないで2～3日くらい母乳だけに戻しましょう。お腹がすいてくればまた食べますよ。

9か月頃の食べない悩みは、日中の母乳回数が多過ぎることもあります。たくさん遊んで日中の母乳の回数を思い切って減らしてみましょう。

(1) 夜泣き

夜泣きは突然やってきます。これは、睡眠のリズムが安定しないから。すぐにおっぱいを与える前にトントンと背中をさすってあげたり「ママはここにいるよ、大丈夫よ」と、抱っこして夜を静かに教えてあげましょう。それでも泣きやまないなら「夜泣き」が始まったと腹をくくりましょう。夜泣きは赤ちゃん時代の特有なものですから、時期がきたらおさまります。逆にこの夜泣きこそ楽しむくらいに考えて。

(2) 離乳食の準備は？

離乳食が上手に食べられるには、指しゃぶり、おもちゃをなめる

1歳頃からは、食事は手づかみしたり、見よう見真似で箸を使いたがりますが、うまくできずにカンシャクを起したり、わざとテーブルの下に落としてみたりして、何でも自分でためそうとします。

大人は、気持ちを切り替えてあげたり、時には注意したり、大目にみたりします。この時期にマニュアルは通用しませんね。食事もいろいろなものを食べるようになると、おっぱいもそろそろ卒乳⁽⁵⁾です。

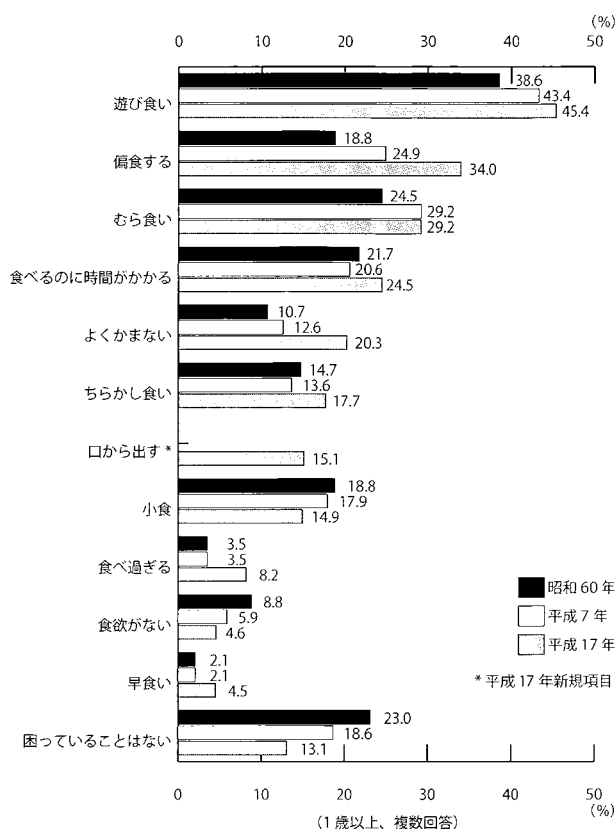
大人には少し大変な時期ですが(図5)、2歳頃にはスプーンやフォークを使ってこぼさずに食べられるようになります。食事は、家族やいろいろな人と一緒に食べながら、おしゃべりを楽しむので時間がかかるかもしれません。

3歳ころには奥歯も生え揃い、大人と同じ物が食べられるようになり、食べる機能としてはほぼ完成します。

最近、大人の生活が夜型になり、子どもも同じ夜型や朝食抜きと、生活が乱れやすくなっています。子どもの運動量は格段に増えていきますから、お腹がすいて食事がおいしく食べられるような生活リズムをこころがけましょう。



図5. 食事で困っていること⁽⁶⁾



資料：厚生労働省「平成17年度乳幼児栄養調査」

⁽⁴⁾ 食べ過ぎる

9か月頃から1歳半頃にかけて多い悩みです。びっくりするくらい食べますが、案外大丈夫なものです。食べるのが楽しくなってきたのでしょう。じつは満腹感をあまり感じない頃でもあるのです。「お腹パンパンだねえ」「これでごちそうさま」という語りかけでだんだん食欲は落ちついてきます。

⁽⁵⁾ 卒乳

以前は「断乳・だんにゅう」といって、時期がきたら母親の決心で止めようと努力したものです。今は「卒乳・そつにゅう」といって赤ちゃんがおっぱいを欲しがらなくなった時が止めどきになりま

した。お母さんたちは、これでとても救われたようです。

⁽⁶⁾ 1歳以上の悩み

まず、悩みとして上がっている項目は1歳以上の特徴的な食べ方です。むしろこのような行動があった方がいいのです。悩みが年度ごとに増えているのは、大人が子どものことを知らないことや夜型生活リズムの影響があると考えられます。

乳幼児の健康管理と応急処置

生まれてまもない赤ちゃんは、皮膚はカサカサで、生後1か月頃から、顔などにブツブツと湿疹が出はじめます。日本の気候は高温多湿のため、皮膚の弱い赤ちゃんには過ごしにくい環境です。湿疹が出るとすぐに「アトピー性皮膚炎では」と心配される人が多いのですが、湿疹イコール、アトピー性皮膚炎とはかぎりません。まずは、全身の皮膚を清潔にしてあげることが大切です。うんちやおしっこの回数も多いので、お風呂（沐浴：もくよく）には毎日入れるようにしましょう。お風呂では石けんを使いよく洗い流します。髪の毛の多い赤ちゃんはベビー用のシャンプーもお勧めします。入浴後は水分をふき取り、クリームなど保湿剤を使用して皮膚の乾燥を予防しましょう。

生後3～4か月頃になると首もすわり、寝返りを始めるようになります。おむつ交換や裸になった時には、お母さんの手でお腹や背中など全身のマッサージをしてみましょう。皮膚を刺激するだけでなく、親子のスキンシップにもなります。身体の動きは活発になりますから、薄着を心がけて手足の動きを妨げないようにしてあげましょう。大人より1枚少なめが目安です。1枚着せるかどうか迷う時は、思いきって着せなくてもいいでしょう。

生後7か月頃になるとおすわりができるようになり、さらに動きは活発になります。離乳食に慣れるころですが、時には下痢や、便秘にもなります。病気にも罹りやすくなり、熱をだすこともあります。熱があっても機嫌よく遊んだり、おっぱいやミルクを飲んでいるなら1～2日は様子を見ていいでしょう。逆に、ぐったりして、機嫌が悪い、飲まない、吐くなどみられるようなら病院に行きましょう。

外に散歩に行くことも増え、新陳代謝もさかんになります。日ごろから、水分補給を心がけましょう。水分は、水道水、麦茶やほうじ茶でかまいません。スポーツドリンクなど大人の清涼飲料水は糖分が多いので控えましょう。外に出かけるときは、虫さされや日焼けの予防もこころがけ、薄手の長袖の服、帽子などを使いましょう。

1歳ころは、予防接種の"もれ"がないか確認しましょう。予防接種は感染症予防のためにも、ぜひ受けてもらいたいものです。

食事の時間・入浴など夜型になっていないか生活習慣を見直して、早寝早起きの習慣をつけましょう。外遊びも積極的に取り入れましょう。一人歩きが始まり、段差

も昇れるようになりますが、目が離せない時期だから、事故の予防が大切です。階段から転落したり、物に手を伸ばして何でも口に入れたりしてしまいます。煙草や化粧品、ボタン電池は特に気をつけましょう。事故は予防が大切です。次のページの表を参考にしてチェックしてみましょう。

子どもはちょっとしたけがを経験することで自分で身のこなし方を学んでいきます。その時は、あわてないで泣いている子どもの気持ちを落ち着かせ、けがの手当てもしてあげましょう。

施設内でのけが、事故の対応について

「こどもの城」では、けがなどで保健室⁽¹⁾を訪れる人が年間200人くらいです。最近はけがの手当てより、親の対応に苦慮することがあります。けがの子どもより親が興奮してしまい、まず、親の興奮を鎮めることが必要になる場合があります。

応急手当の一例

① たんこぶ

おでこの打撲でできるコブはみるみるうちに腫れてピンポン玉くらいになることもあります。内出血がおきているので、氷やジェルシートなどで冷やします。

② 噛み傷

子ども同士のかみつきはよくあります。歯並びにもよりますが深い傷になることもまれにあります。切り傷がない場合は、冷やしましょう。切り傷がある場合、消毒をします。もみほぐすことはしないほうがよいでしょう。内出血をさらに悪化させることとなります。

③ 擦り傷・切り傷

水道水で洗い流し、その後消毒を行います。切り傷が深い時は、傷口に清潔なガーゼを当て圧迫しましょう。

④ 頭部の打撲

転んだりして頭を打ったりすることはよくあります。こぶや傷がないか確かめましょう。嘔吐したり、意識が

(1) こどもの城の保健室

切り傷、擦り傷、打撲、捻挫などの外科的な症状が6割、発熱や気分不快など内科症状が2割を占めています。乳幼児が6割、学童が2割、成人1割、スタッフが1割を占めています。



もうろうとしたり、痙攣などがおきた場合は、すぐに病院で受診しましょう。まれに、24時間後くらいに頭蓋内出血をすることがあります。こぶや傷がなくても2日間（48時間）は経過をみましょう。

⑤ 口腔内のけが

乳児の場合、上唇小帯（上口唇の粘膜と上歯槽部を中央で結んだ小帯）の切り傷が一番多くみられます。唾液と混じるので出血が多くみえますが、徐々に止血してくるのを待ちます。

歯の破折や脱臼が起きたときは、できるだけ早く歯科医を受診しましょう。とれた歯は、生理食塩水か牛乳に入れて乾燥させない状態で保存します。

⑥ 目の異物

異物で一番多いのは砂、虫などの結膜異物です。絶対にこすらないで洗眼します。顔や手にもついているのでよく洗いましょう。洗眼は水道水でも大丈夫ですが、生理食塩水の方が痛みは少ないでしょう。洗眼しても痛みが残るときはすぐに眼科を受診しましょう

表 2. 子どもの事故防止対策

事故防止のためにチェックリストで点検してみましょう。

1歳6か月ごろ

項目	チェック欄	
	1回目	2回目
1. 子どもを一人で家や車に残さない		
2. 自転車に乗るときは、チャイルドシートを後部座席に取り付けて乗せている		
3. 浴槽に水をためたままにしない		
4. 医療品、化粧品、洗剤などは子どもの手の届かないところに置く		
5. タバコや灰皿はいつも手の届かないところに置く		
6. ピーナッツやあめ玉などは手の届かないところに置く		
7. 暖房器具（ストーブ・こたつなど）の熱が直接触れないようにしている		
8. ポットや炊飯器は子どもの手の届かないところに置く		
9. ベビー用品やおもちゃを購入するときデザインよりも安全性を重視している		
10. 階段に転落防止用の柵を取り付けている		

3歳ごろ

項目	チェック欄	
	1回目	2回目
1. 子どもを一人で家や車に残さない		
2. 自転車に乗るときは、チャイルドシートを後部座席に取り付けて乗せている		
3. 浴槽に水をためたままにしない		
4. 医療品、化粧品、洗剤などは子どもの手の届かないところに置く		
5. タバコや灰皿はいつも手の届かないところに置く		
6. ピーナッツやあめ玉などは手の届かないところに置く		
7. ストーブやヒーターなどは安全柵で囲い、子どもが直接触れないようにしている		
8. お箸や歯ブラシなどをくわえたまま走らせない		
9. すべり台やブランコの安全な乗り方を教えている		
10. ベランダや窓のそばに踏み台になるものを置かない		

※すべてに「○」がつけましたか？

一度だけでなく時間をおいて再チェックしてみましょう。

「厚生労働省・健やか21推進協議会」より抜粋

心とからだの健康についての相談 そして子育ての支援

小児保健部の事業概要

こどもの城の小児保健部は、開館以来、総合児童センターの一部門として、子どもの心身の健康のため、小児科の診療や相談、肥満の子どもの健康教室などに取り組んできました。さらに、妊娠中から乳幼児期の子育て支援を目的とした活動にも重点を置いています。



小児保健部では、①小児保健クリニックでの診療・相談、②グループで行う講座や子育て支援、③専門家向けの講習会・研修会などの啓発活動、④活動の成果をまとめるための研究活動、の4つの活動を行っています。

①小児保健クリニックでは、0歳から18歳までの子どもの心とからだの健康、発育・発達の心配事について、予約制で診療・相談を行っています。小児科医師の診療は、健康保険が適用され、初診は約1時間をかけて、親や子どもの話を聴いて対応を図ります。必要な場合には、心理・発達相談、栄養相談などへ相談を継続します。また、乳幼児健康診査なども行っています。スタッフは、小児科医師のほか、保健師・看護師・管理栄養士・臨床心理士などです。

②講座としては、体育事業部と提携して実施する肥満児の生活改善を目的とした「スポーツ健康教室〈太りすぎクラス〉」、妊婦を対象とした「マタニティ・スイミング」、乳児をもつ保護者対象の「親子のほっとタイム」「季節の離乳食」などがあります。

また、子育て支援活動の一環として「赤ちゃんサロン」という広場活動を行っています。

企画研修部の事業概要

企画研修部は、こどもの城の遊び場「こども活動エリア」のプログラムの調整、企業なども含めた外部団体との連携事業の企画運営、児童厚生員などを対象とした研修、施設ボランティアの研修とコーディネートなどを主に行っています。

また、全国に約4,700館ある児童館のナショナルセンターとして、地域の子育て支援に関する情報収集と発信なども行っています。最近では、子育て当事者も含めた市民による相互扶助的な子育て支援活動である「子育てネットワーク」についての啓発活動に取り組み、児童館と市民との協働についても実践的な調査・研究を進めています。

こども活動エリア

10F

パソコンルーム

5F

屋上遊園／プレイポート
ふしぎが丘

4F

音楽ロビー／A・Bスタジオ
ビデオライブラリー

3F

造形スタジオ／プレイホール

1・2F

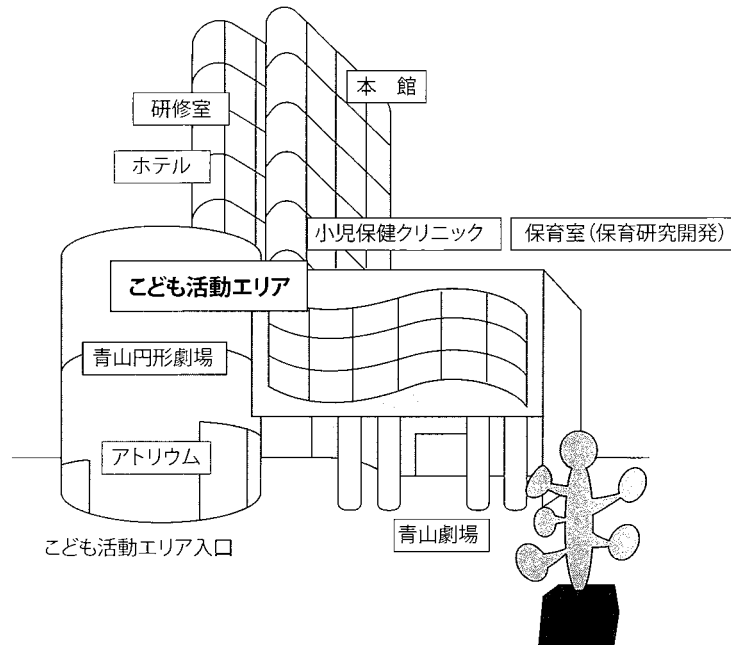
アトリウム・ギャラリー

B1F

フリーホール

B2F

体育室／健康開発室／プール



こどもの城と動くこどもの城

こどもの城は1979年の国際児童年を記念して、当時の厚生省が構想した「児童の心身の健全育成」を図るための総合児童センターです。厚生労働省の委託を受けて、財団法人 児童育成協会がその運営にあたっています。

次代を担う子どもたちに、その自主性を尊重しつつ、遊びを中心としたさまざまな体験の場を提供することによって、「心身ともに健やかに育成し、その資質の向上を図る」ことを運営の基本としています。そして、日常的な一般活動を基盤としながら、常に先駆的で実験的なプログラムを企画立案し、その独自の情報やプログラムを広く全国に普及させていくことにも重点を置いています。また、国際的な視野にたち、世界各国の子どもたちと文化活動を通じて交流を図ることなど、ナショナルセンターとしての役割を果たすことを活動の目的としています。

こどもの城では、「子どもたちの心身の健全な育成」という課題に対し、「こども活動エリア」と総称される体育・プレイ・造形・音楽・AV（オーディオ&ビジュアル）の5つの部門を設け、子どもたちが楽しみながら、さまざまな体験をすることができるようにそれぞれ専門性を生かしたプログラムを実践しています。

運動体験を通して心身の健全な発達を図るプログラム、遊びを通して対人関係などの社会性を獲得するプログラム、造形活動から色彩感覚などの造形的感覚を養う体験プログラムや制作プログラム、音やリズムを

媒介とした音楽体験プログラム、映像の原理を体験的に知り、映像表現をするアニメプログラムなどさまざまです。

また、その他の関連部門として子育て支援のための保育や小児保健、ボランティアや児童厚生員の研修などを担当している企画研修、劇場などの部門を設け、これらの部門が協力し、年間を通じてさまざまな児童の健全育成のための事業を実施しています。

こどもの城では、国立の総合児童センターとして、情報発信機能を充実させ、実践の成果を全国の児童館に普及していきたいと考えています。また、それをきっかけにして、現在の児童館のあり方や児童館に求められているものについて、児童館で実践活動を続けている児童厚生員などの方々との情報を交換したり、共同研究を進めていきたいと考えています。

このような方針に基づき、「動くこどもの城」事業の構想が生まれました。この事業は、こどもの城で研究・開発・実践してきたプログラムを各地の児童館などで実施するとともに、そのプログラムの背景にある理念や考え方を児童厚生員などの方々に紹介していくものです。そして、平成6年度から国の助成を受けて、実施しています。こどもの城では、ナショナルセンターとして、この事業を通じて全国的な規模での児童館活動の活性化のために貢献していきたいと考えています。

