



RNC 西日本放送ラジオ番組

CHIT CHAT RADIO 子育てCHAT ROOM

2021年5月18日 15時14分～15時34分

子育てアドバイスは聞くべきか？ 押さえておくべきは発達の階段

—鈴木先生こんにちは、よろしく願いいたします。

よろこびお願いします。

—今日も子育てに関するお悩みや役立つ情報を鈴木先生に色々教えていただきたいと思います。今回はリスナーの皆さんから先生にぜひ悩みを聞いてもらいたいという声が多いので、先生に伺いたいと思います。では、亀谷さんからメールの紹介をお願いします。

—はい、メールをお寄せいただいております。ありがとうございます。
ラジオネームは「ママ一年生」
高松市にお住まいの方なんですけど内容を紹介しましょう。

去年五月に2980グラムの女の子を出産し、晴れて新米ママになりました。遅い出産だったので、同い年の友人には先輩ママが多く、よく子育てのアドバイスをもらっています。すごく助かることも多くて、子育てグッズのオスメや離乳食のタイミング、好き嫌いについてなど勉強することばかりです。でも友人の中には子育てにすごく力を入れていて、おむつは布おむつがいとか、離乳食は全部オーガニックにしているとか、赤ちゃんのうちから英語を聞かせておいたらいいなどのアドバイスしてくれる人がいます。

生活水準が高めの友人なので、それまでできるんだと思うんですが、うちはごく平均的というか、どちらかと言うとあまり裕福ではないんです。（私も子どもがある程度育ったら再度働くつもりです）おむつも紙おむつを使っていたり、離乳食もできるだけ作りますが、たまにはお店で買ったりにしています。習い事もまだいいのかなあとも思っています。

はじめての子育てなので「これまでアドバイスを参考にしたものか迷っています。両親と離れて住んでいるので頼ることもできず、情報を得るといえば周囲の先輩ママが、インターネットくらい。自分なりにできる範囲で頑張ろうと思っているんですが、やっぱり先輩ママのアドバイスは聞いておいた方がいいのでしょうか？」

「はい、いいと思います。ご相談なんですけど、ぜひママ一年生さん、ありがとうございます。」

―鈴木先生、私も周りのお友達に比べて遅い出産だったので、すごくいろんなアドバイスをもらってました。最初の子でもっていうのは失敗したくないという思いがあるので、自分から聞きに行くこともありましたが、先輩ママからもいろいろ教えてもらいました。私も先輩ママとの葛藤は経験があるんですが、どうすればいいんでしょうか。

一人目は本当にきつちりやらなくちゃ、教科書通りにやらなくてはと思いがちですね。いろんな人がいろんなアドバイスをするので、全部取り入れなくてはいけない気がして、すごいガチガチになっちゃいますよね。例えば、私は母乳にしくちゃいけないと囚われていましたね。そういう人、多いと思うんですけど。

でも、二人目三人目と育てるにつれて、母乳は出る時は出るけど、出ない時は出ないんだなって思っ。出そう出そうとすると、出なくてイライラして良くなかったなって思います。アドバイスは人によっていろいろですよ。例えば、おむつだと紙おむつでいいっていう人もいるし、布おむつがいいっていう人もいます。おむつ自体しなくていいっていう大学の先生の学会発表も聞いたことがあります。

―そうですね。最近は、有名タレントの吉川ひなのさんが、おむつしないという本も出てましたよね。割と話題になりましたけど。今はもうおむつしなくていいっていう。その時々によって、子育てのスタンダードって本当に変わりますよね。

変わります。だから、ストレスがなくて無理しなくていいものを採用したらいいと思います。

―取捨選択するってことですか？

そうですね。先輩ママは自分がいいと思ったものを後輩に教えたいし、それはすごくありがたいですよ。でも、良かれと思って言ってくたものことも、できないこともある。他人が何を言うのも自由ですが、それを自分が採用するかどうかも自由なわけです。だから自分が決めたらいいですね。採用する基準は、ストレスがなくて無理しなくていいものになるんじゃないかなと思うんですよ。〇〇しなければならいってイライラすることが、一番いけないと私は思います。

―先生がさつきおっしゃいましたが、私は母乳に関してはですね、母乳神話と言ったんでしょうか。それにすごく囚われて苦しい時期が相当ありました。これは先輩ママに救われたんですが、大きくなって成長の差で「私は母乳育ち」「私はミルク育ち」って言うてる人いる？って言われて。確かに大人になってから、「私、母乳派」って言っている大人いないですね。だから、どっちでもいいんだよ、大きくなればって言われて、すごく肩の荷が降りました。

―話を聞いていると、ママ達は自分がしてあげなくちゃっていうプレッシャーがあるんですね。

―最初の母乳、初乳と言うのでしょうか？「あれは絶対飲まなきゃいけない」なんて言われると、もう必死ですからね。また時代によって流行りやスタンダードが違うので、できるだけ振り回されずに自分がやりやすいものだけを取り入れるって言う勇氣も必要ですね。

そうですね。子育てを木で表すとしたら、習い事やオムツをどうするかというのは枝葉の部分なんですよね。幹の部分は、何十年も何百年も変わらない子どもの発達のあり方を知ること、親が子どもにどう接するのがよいのかを学んでおくことですね。その幹の部分ができていくかというところを目安にしたらいいと思います。

―そうですね。ラジオネームママ一年生のお子さんは、去年の五月に生まれたそうなので、今はもう一歳くらいになっているんじゃないかなと思います。この頃の子育てで大切にすることがあれば教えていただきたいです。

産まれてから一歳とか一歳半と言う時期はとても大事な時期で、土台を作る時期なんです。この時期は、子どもがたくさん見てもらう、聞いてもらう、わかってもらうことが大切です。例えば、お腹すいた、甘えたいとわかってもらう、困っていたら手を差し伸べてもらうという、「してもらいたいこと」をたくさんしてもらってという体験がすごく大事です。すると、してくれる人に対して信頼することを覚えます。それが何年も何十年も後の学校生活や社会生活、結婚生活に関わってくる部分になっていくと言われています。人と親しくなることに抵抗がなくなり、人に何かをしてあげることができ、助け合うことができるようになります。土台は「愛着」とも言いますね。この一歳の時は子どもがしてもらいたいことをするっていう、もうそれだけでいいかなと思います。

―なるほど。先月、先生に児童精神科医の佐々木正美先生の本「はじめは愛着から」をご紹介いただきましたが、私、早速買ったんです。難しい本だったらどうしようと思っただんですが、非常に読みやすく鈴木先生が普段からおっしゃっていることをわかりやすく、項目ごとにいろいろ書いてくれました。非常にためになって、いかな、いかななど思うこともあれば、もうちょっとこれを大事にしようとか、すぐにでも始められることや意識を変えていこうって言うことばかりが書いてありました。やっぱり愛着って言う部分をすごく重要視しているのが伝わってきました。特にこの一歳の頃ってというのが大事なんですね。

そうですね。見てもらう、聞いてもらう、分かってもらっていろいろなところですよ。子どもが何かして欲しいってサインを出したら、すぐ気づいて応えてあげるという、相互の関わり合いが人間の基盤になっていきます。人間はコミュニケーションをしますよね。例えば、言葉や表情のボールを投げて、相手から返ってくる。また、投げて返ってくる。これをしておかないと、将来人との関わり合いがうまくできず、孤立したり、助けて欲しいときに助けてと言えなくなりえます。すると、できないままに放つておいたり、失敗したり、投げやりになってチャレンジしないなど、物事がうまく進まなくなるものです。

「この一歳ぐらいの信頼関係というのが、後々の思春期などに大きく影響していくものなんです。」

そうですね。発達って階段上になっているので、これがしっかりできると、二番目の階段、三番目の階段と上がって心が発達していくことができます。一段目に十分にしてもらえないと、してもらえないまま大人になってしまうんですね、次の段階に進めません。

「ママ一年生さんこの時期、しっかりとお子さんと向き合いながら、一つ一つ大事に過ごしていくっていう時間にしていただけたらなと思います。一歳と言えば、ぼちぼち歩き始めようかという時期ですね。言葉もちよつとずつ増え始めてね、かわいいな一つて言ったら、あつという間に二歳で、イヤイヤ期突入ですよ。これイヤあれイヤで、ひどい時には投げちゃったり。このイヤイヤ期も、実は子どもの発達にとっては大事な段階なんです。」

そうですね。一番目の階段で信頼関係ができて、しっかりと甘えることができ、満足に過ごすことができたなら、二番目には「イヤイヤ期」というとネガティブな言い方ですけども、これは「意思を示す時期」がきます。「こうしたい、自分でやりたい、これが嫌だ」とか「意思」が生まれるんですね。上手に言葉では言えないから、なんでも「イヤ」言ってみようかという気持ちになりますよね。それまでは「これしたい、あれしたい」というのがまだないです。一番目の階段がうまくいかない(しっかりと甘えられない)と、意思表示があまり見られず、反応しなかったり、物事に無関心だったりします。ですから、私は「イヤイヤ期で困ってるんです」というお母さんには、発達の二番目の階段に上がったんだね、良かったねって言っています。

「最初にその洗礼を受けたときは、何がいけないんだろうって思ったりもしましたが、先生の言葉をもしその時に聞いていたら、随分励まされたのになあなんて思います。」

そうすると余裕ができて、この子は今まで飲んで排泄して、寝るだけとか動くだけだったのに、ちゃんと脳が発達してきて、意思というものを確立できてくるんだと思えるわけです。そう思うと、それはそれで面白く思えてきますよね。

—そういつかうに捉えるのがいいですよね。お子さんもそれだと安心して成長していける感じがします。

この時期にはしてはいけないことや、危ない事でもしようするので、それをダメと言って制限する事で、わーっと騒いだりします。親子でぶつかりあう、葛藤がある時期でもありますね。ちょっと難しい時期ではありますが。でも意思を示す事は良いことです。

—これは成長しているんだ、ちゃんと成長の階段を上がってるんだと思えるよ、このイヤヤって言ってる姿も前向きに捉えられそうですよね。うちの子どもはこの時期、携帯電話が好きでよく食べてました。気がついたら口の半分くらい携帯入れてたりして。

—なんか興味があるんでしょつね。

—親が手にするものが気になるんでしょつね。そして口の中にいれて確認する。

—これもやっぱり本能的なものがあるんですか？口に入れてしまうのは

そうですね。目で見て、触って、聞いて。そして子どもは口の中で確認する。舌触りとかね。

—それも成長ということだと思えますけども。先生、これからコロナ禍で今までの様に子育て中のお父さんやお母さんと会って、子育ての悩みを聞くという会を催すのは大変だと思っんですけど。今、オンラインでやってらっしゃるんですよね？

そうですね。一ヶ月に一回ですが、やっています。ちょうど一週間後の五月二十五日の火曜日にも「オンラインチャットルーム」というのをやります。その時は「良い行動の促し方と褒め方」ということで、一貫した分かりやすいしつけについて取り上げます。ちょうど二歳から小学生の子どもをお持ちの方にぜひ参加していただけたらなと思います。六月十九日は思春期をテーマにします。

—参加の方法などはどうしたらいいのですか？

「親サボかかわ」のホームページに入っていたら、
「セミナー案内」というメニューがあるのでそこから申し込んでください。

—ぜひぜひ覗いてみてください。鈴木先生、今日はありがとうございました。

ありがとうございました。

放送内でお話した発達の階段についてのまとめです。

1 番目の階段 赤ちゃん～2歳

愛され世話されて「人を信頼することを学ぶ」時期。孤立せず、助け合いながら生きていく健全な人間関係の基礎をつくる。

- お子さんは、自分は愛されている、分かってもらっていると実感しているでしょうか？

2 番目の階段 2歳～3歳

「こうしたい、自分でやってみたい」と意思を示す時期。意思を持つことが自分の人生を生きる（自立する）ための第一条件になる。第一次反抗期。

- お子さんは、「こうしたい、あれがいい」と自分の意思を伝えられますか？大人や友達の顔色を見て我慢する、言うこばかり聞く「いい子」になっていませんか？

3 番目の階段 3～6歳

「やってみる！」興味をもったことに熱中し、自分でやってみる積極性や行動力を育てる時期。他人に指示されない、自由に楽しい遊び時間が大事。

- お子さんは好きなことや夢中になれることはありますか？「やるべきこと」ばかり優先して、「やりたいこと」はいつも後回しになっていませんか？

4 番目の階段 小学生

「やったらできた！できなくても次に生かした！頑張りたい」と意志を持ち、行動し、結果をもとに前に進む経験を積み重ねて、やり抜く力を育てる時期。

- お子さんは意欲がありますか？投げやりになっていませんか？チャレンジできていますか？

5 番目の階段 思春期

「自己受容、自分探し、親離れ」の時期。客観的に自分を知り、自分のすべてを受け入れる。なりたい自分や自立のための道を模索する。第二次反抗期。

- お子さんは自分の言葉でこれからどうしたいのか話し、自分の意思で進路を決められますか？