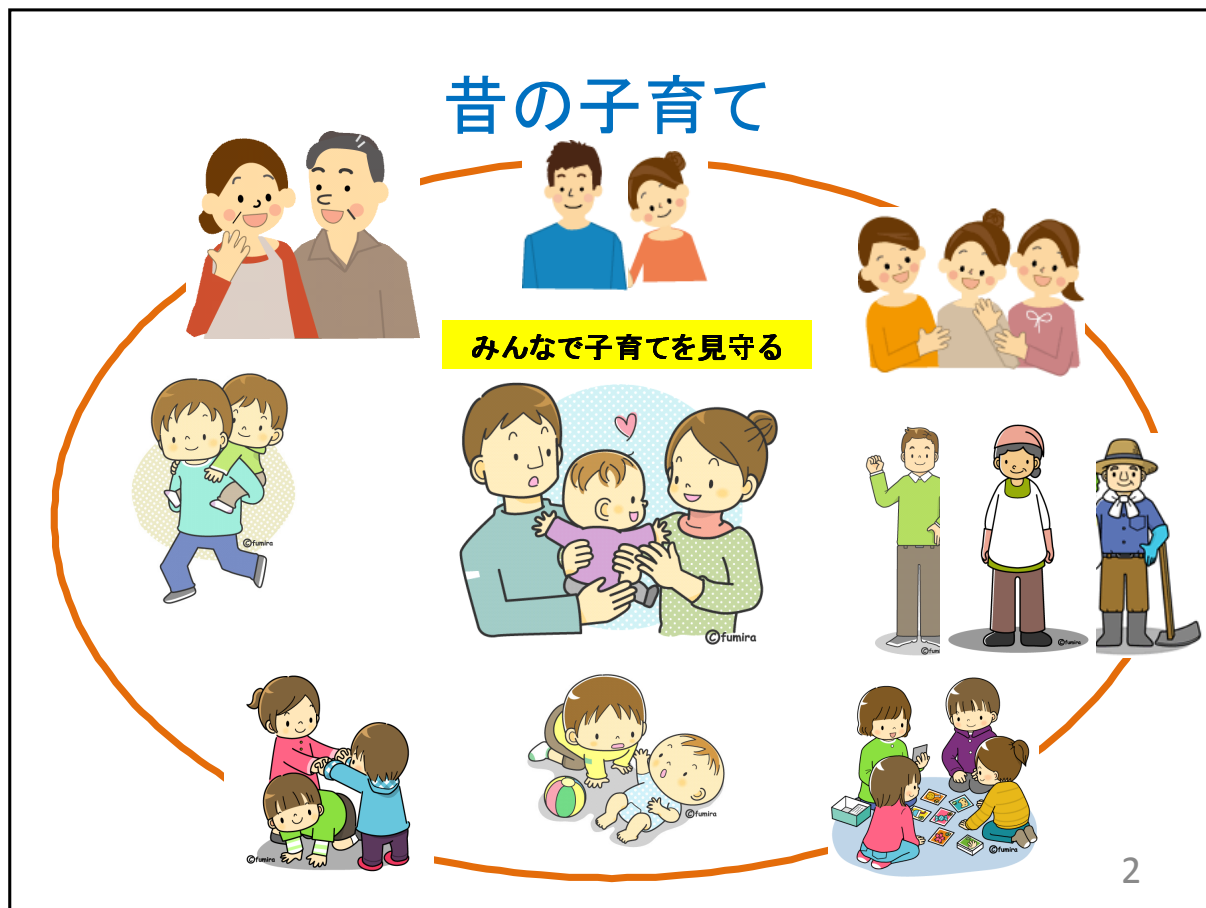




〔アドバイザー佐藤拓代さんのオリジナルをもとに作成〕

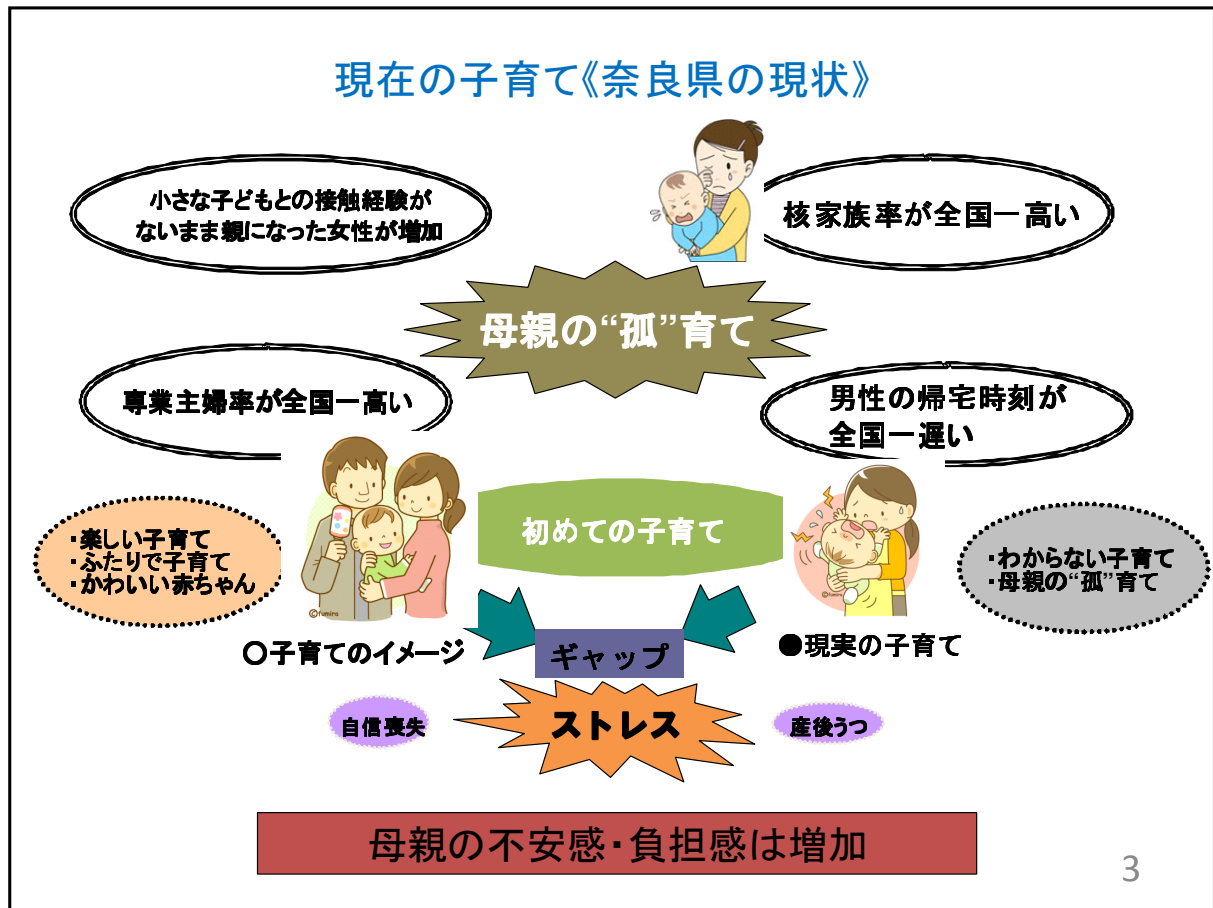
＜★でクリックしてください＞

- ・ 「ふたりで育てる初めての赤ちゃん」を始めます。
- ・ 子育て初心者みなさんが初めての赤ちゃんを育てるといのは大変なことです。
- ・ 小さいことから大きいことまで思いもよらないことがいっぱい起こるかもしれません。
- ・ 様々なことを何度も乗り越えながら、皆さんが赤ちゃんとともに成長していけるよう、ここでは親になるということをお話しします。



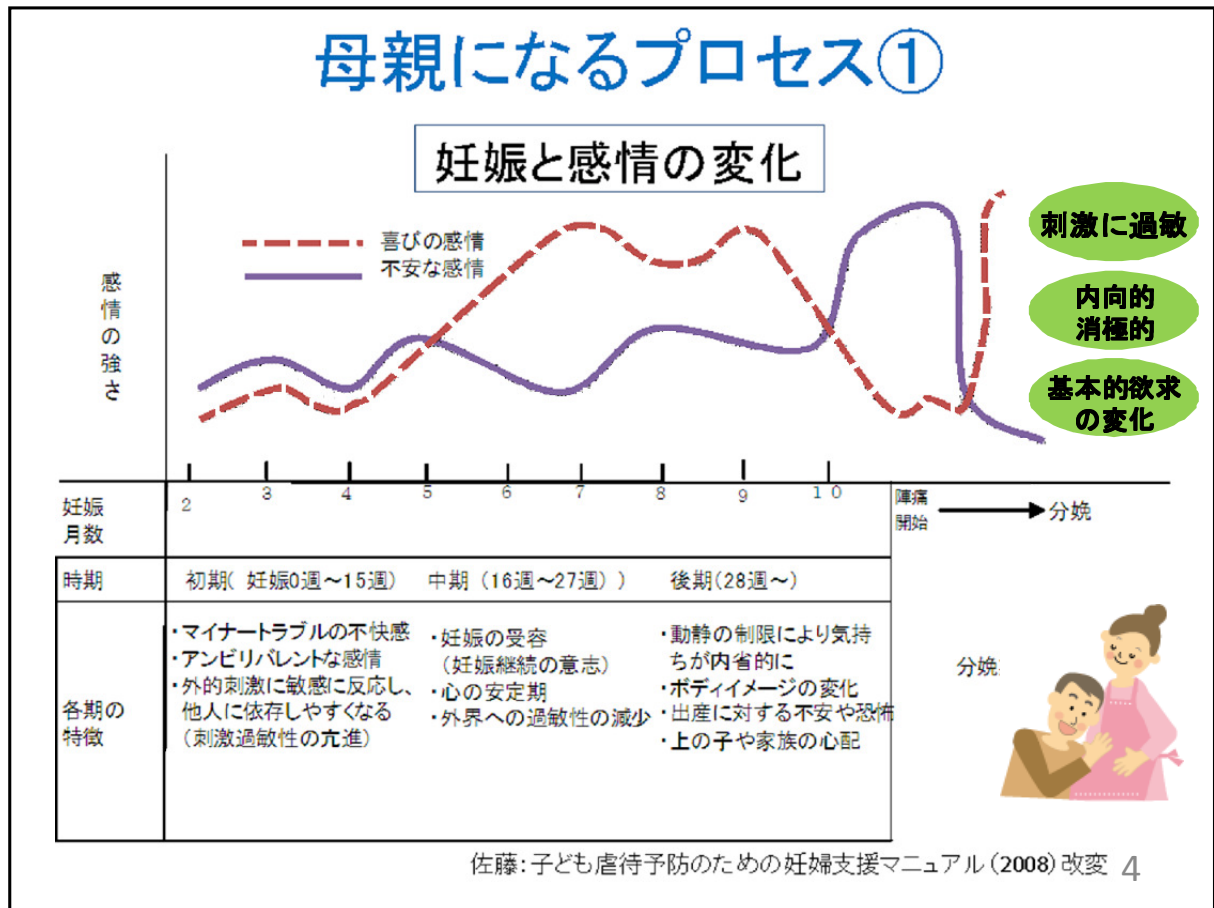
- ★ ・ 子育ての環境は、昔と今では随分変わっています。
  - ・ 昔は子育てするお母さん、お父さんの周りには
  
- ★ ・ おじいさんやおばあさんをはじめ、
  
- ★ ・ きょうだい、親戚、近所の人
  
- ★ ・ みんなで子どもを見守っていました。
  - ・ そして
  
- ★ ・ きょうだいが多かったので、弟や妹の面倒を見ながら近所の友達と遊んだりしました。
  - ・ 子育てにはいろいろな人が関わり、また子ども自身も子育てに関わったり、大きくなっていく過程で赤ちゃんの成長を見ることができました。

## 現在の子育て《奈良県の現状》



- ★・では、現在の子育てはどうでしょう。
- ・奈良県のデータを見てみましょう。
- ★・「小さな子どもとの接触経験が無いまま親になった」女性、すなわち自分の赤ちゃんが初めて抱いた赤ちゃんというような女性が増加しています。  
(56.8%.H20県調査)
- ★・核家族率・専業主婦率が全国一高いです。  
(核家族率 全国56.4%.奈良県64.1%.H22.国勢調査)  
(専業主婦率 全国39.5%.奈良県47.9%.H22.国勢調査)
- ★・男性の仕事からの帰宅時刻が全国平均より遅いです。  
(全国7時37分.奈良県7時45分.H23 社会生活基本調査)
- ★・これは「母親の孤育て」と言われている原因になっています。
- ★・妊娠中に抱いていた「楽しい子育て」「夫婦で子育て」「かわいい赤ちゃん」というようなイメージが
- ★・出産後の現実では「わからない子育て」「母親の“孤”育て」となり
- ★・そんな理想と現実のギャップが
- ★・ストレスにつながります。
- ・次に妊娠中から出産後のパパ・ママ二人の心の変化についてお話しします。

# 母親になるプロセス①



★・まずお母さんです。

・妊娠は身体の変化だけでなく、お母さんの感情にも大きな変化を与えます。

★・特にホルモンバランスの変化が心理状態にも影響を与え、心理的に不安定になることがあります。妊娠期をとおし

★①刺激に過敏な反応を示し

★②物事に対し内向的、消極的になり、

★③食欲や、性欲などの基本的欲求に変化が起こるといわれています。

★・これは、妊娠期の感情の変化のグラフです。喜びの感情は赤色、不安な感情は青色です。

初期は喜びより不安がいっぱいです。感情に浮き沈みがあります。中期はつわりもおさまり、胎動も感じられ、安定して喜びの感情が上回ります。

・妊娠後期に入り、いよいよ分娩が近づいてくると、陣痛って耐えられるかな、とまた不安が大きくなります。

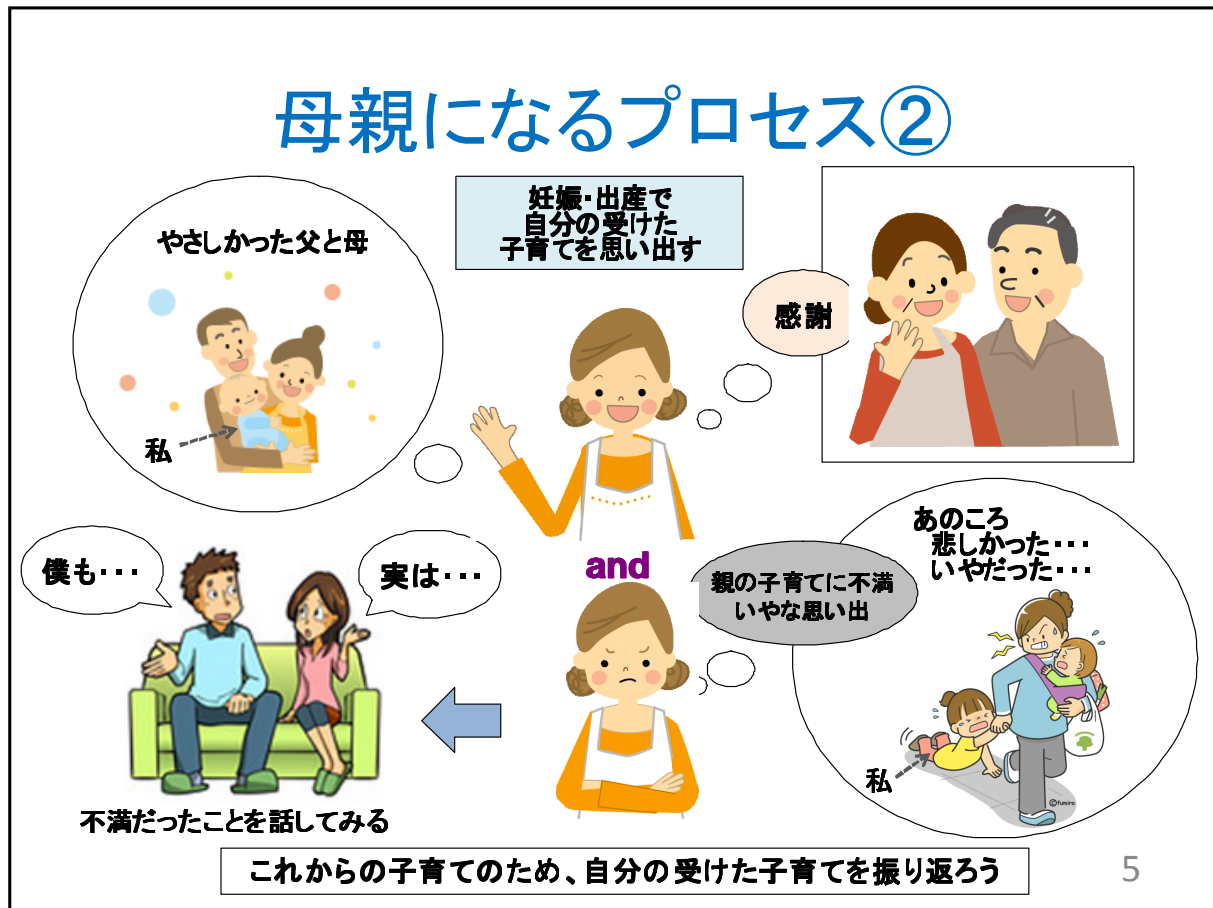
・大抵の方は、この後半の不安を乗り越えて子どもを迎える気持ちになります。

・陣痛で不安な感情が最高になり、出産時に最高の喜びを感じます。

★・また赤ちゃんが早く生まれてくることがあります。

・たとえば23週くらいで生まれてくる赤ちゃんがいますが、お母さんの出産への心構えができないうちに生まれてしまうことになるので、お母さんは赤ちゃんを迎える気持ちになるまで時間がかかることがあります。

## 母親になるプロセス②



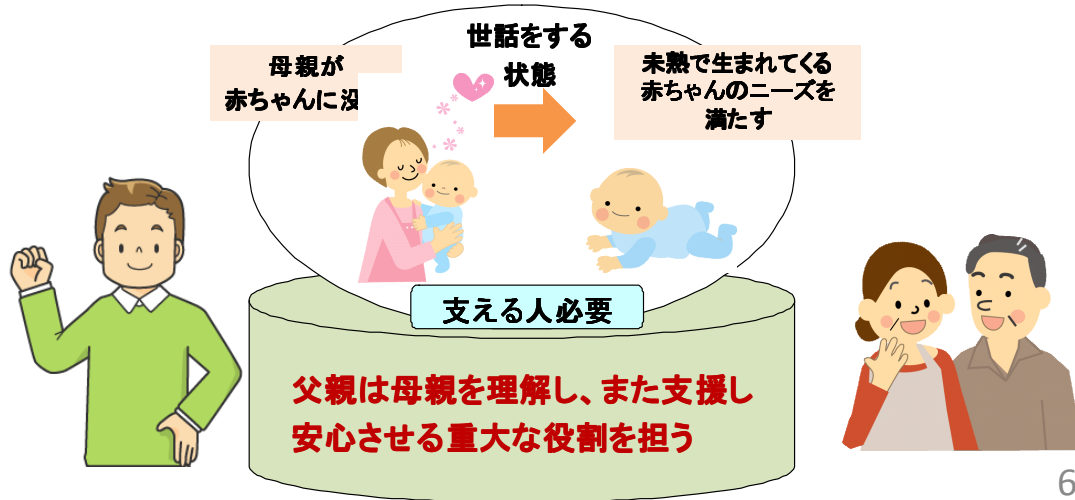
- ★ ・また妊娠・出産することで、自分が受けた子育てや、親との関係を思い直すことになります。
- ★ ・特に自分の母親との関係を意識させられる時です。
  - ・お腹の中で赤ちゃんが動いている時に、「自分の親もこんな風を感じたのか」などと思います。
  - ・出産や、赤ちゃんの世話をするときにも、「私をこのように生み、世話をしてくれたのか」と、繰り返し考えさせられます。
- ★ ・親になり、育ててくれた大変さも初めてわかり、親への感謝の気持ちが沸いてきます。
  - ・また子育ては、愛情を持って育てていても子どもとの相性もあり、いつも親が正しいわけではありません。
  - ・親子関係がうまくいっていない場合で、また里帰り出産などで親の支援を受けることで、親子関係がうまくいく場合があります。
  - ・しかし、全ての人が手をかけて育ててもらった感謝の思いばかりを抱くわけではありません。
- ★ ・「きょうだいの中で自分だけが母親から関心をもってもらえなかった」「あまり可愛がってもらえなかった」と思い出し葛藤が起こることもあります。
  - ・自分の親に対しての不満や、昔の満たされない悪い思い出が沸きあがってきたら、親に対して「あれは悲しかった」「こうしてほしかった」など、自分の気持ちを言ってみましょう。それが出来なければ、ノートに書き出してみたり、だれかに聞いてもらうなど、我慢せずしっかり振り返りましょう。
- ★ ・自分が受けた親からの子育てをちゃんと振り返ることで、自分が嫌だった親から受けた子育てを「愛情からだった」と無理に肯定せず、「自分は自分の子どもに嫌だった事はしない」など、これからの子育てを考えることになります。
- ★ ・これはお母さんばかりでなく、お父さんも感じているかもしれません。打ち明けてふたりで話をしてみましょう。

# 母親になるプロセス③

## 「母親の原初的没頭」

ウィニコット(1896-1971 小児科・精神科医)

妊娠の終わり頃から出生後数週間は母親が赤ちゃんのニーズに対して特に感受性が高まり、意識を集中し子どもに対して完全にこころを奪われた状態になる。



- ★・また妊娠・出産することで、自分が受けた子育てや、親との関係を思い直すことになります。
- ★・特に自分の母親との関係を意識させられる時です。
  - ・お腹の中で赤ちゃんが動いている時に、「自分の親もこんな風を感じたのか」などと思います。
  - ・出産や、赤ちゃんの世話をするときにも、「私をこのように生み、世話をしてくれたのか」と、繰り返し考えさせられます。
- ★・親になり、育ててくれた大変さも初めてわかり、親への感謝の気持ちが沸いてきます。
  - ・また子育ては、愛情を持って育てていても子どもとの相性もあり、いつも親が正しいわけではありません。
  - ・親子関係がうまくいっていない場合で、また里帰り出産などで親の支援を受けることで、親子関係がうまくいく場合があります。
  - ・しかし、全ての人が手をかけて育ててもらった感謝の思いばかりを抱くわけではありません。
- ★・「きょうだいの中で自分だけが母親から関心をもってもらえなかった」「あまり可愛がってもらえなかった」と思い出し葛藤が起こることもあります。
  - ・自分の親に対しての不満や、昔の満たされない悪い思い出が沸きあがってきたら、親に対して「あれは悲しかった」「こうしてほしかった」など、自分の気持ちを言ってみましょう。それが出来なければ、ノートに書き出してみたり、だれかに聞いてもらうなど、我慢せずしっかり振り返りましょう。
- ★・自分が受けた親からの子育てをちゃんと振り返ることで、自分が嫌だった親から受けた子育てを「愛情からだった」と無理に肯定せず、「自分は自分の子どもに嫌だった事はしない」など、これからの子育てを考えることになります。
- ★・これはお母さんばかりでなく、お父さんも感じているかもしれません。打ち明けてふたりで話をしてみましょう。

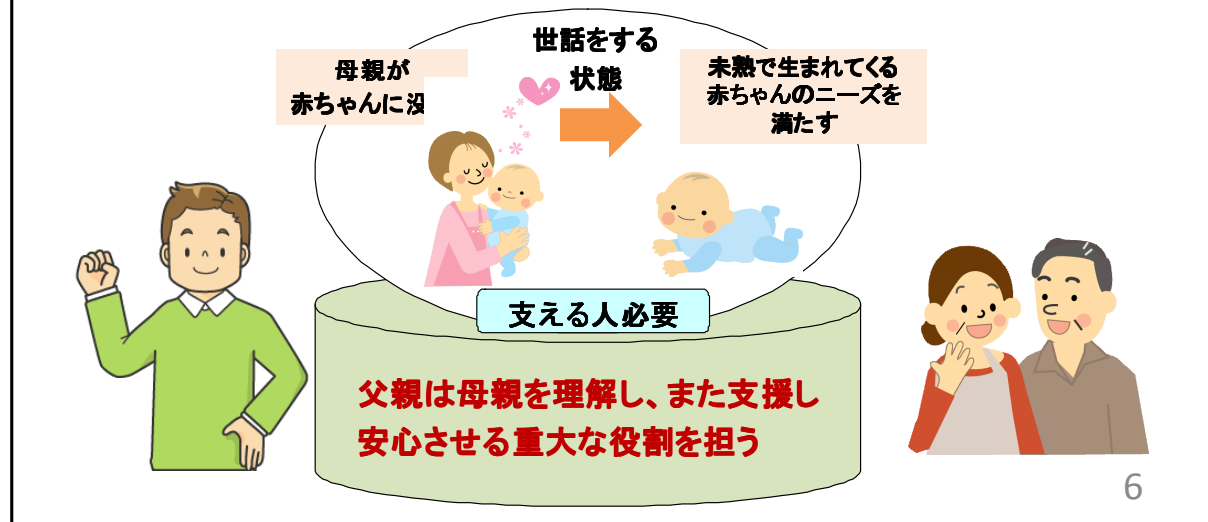


## 母親になるプロセス③

### 「母親の原初的没頭」

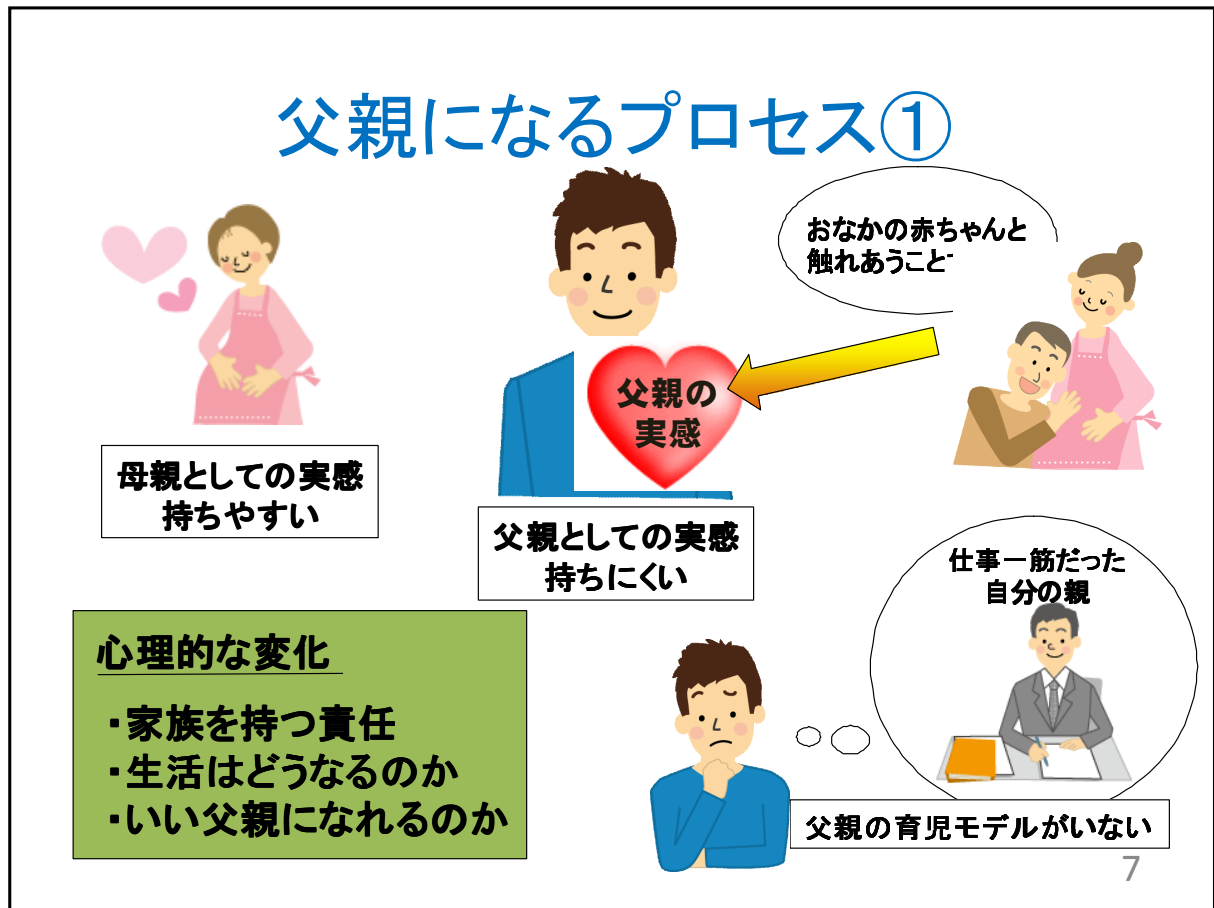
ウィニコット(1896-1971 小児科・精神科医)

妊娠の終わり頃から出生後数週間は母親が赤ちゃんのニーズに対して特に感受性が高まり、意識を集中し子どもに対して完全にこころを奪われた状態になる。



- ★・次は分娩前後のお母さんです。
  - ・お母さんは分娩前後で少し神経質になり、感情がささいなことで揺れ動きます。このような感情の変化は、お母さんがお母さんになるプロセスとして大切です。
- ★・ウィニコットという有名な小児科・精神科医は、妊娠の終わり頃から出生後数週間はお母さんが赤ちゃんの欲求、「おなか为空いているのか」、「気持ちが良いのか悪いのか」、などに対して特に感受性が高まり、意識を集中し子どもに対して完全にこころを奪われた状態、
- ★・「母親の原初的没頭」になると言っています。
- ★・このことで、お母さんを子どもの立場に立たせて子どもの要求していることをわからせ、世話をすることができるようになるのだということです。
- ★・他の動物に比べ体は未熟な状態で生まれてくる人間の赤ちゃんには集中して世話をしてくれる人が必要だからです。
- ★・お母さんが子どもに関心を持ち世話をしてくれるように、この状態に入ってもらわなくてはなりません。赤ちゃんに集中することで母乳を促すホルモンも増加すると言われています。
- ★・出産後の数週間、お母さんが赤ちゃんに没頭できるためには、安心できる環境で励まし、世話をしてくれる人が必要です。
- ★・支えがなく、ひとりぼっちだと、お母さんは見捨てられた思いで不安感を抱くようになり、赤ちゃんに対する愛着を持てなくなると言われています。
- ★・日本の里帰り分娩や実家からお母さんが来てくれるというのは、この意味で重要なことです。
- ★・お父さんは、赤ちゃんがきちんと世話を受けられるように、お母さんの環境を整え安心してあげてください。
  - ・特に、日中だれにも頼れない状態にある場合は、ますますお父さんの役割は重要です。
  - ・一日家にいるのに、家事をしていない！などと言うことのないよう、「赤ちゃんの成長のために、今は大事な時期だな」とお母さんを理解し、赤ちゃんの世話に没頭できるようにしてあげましょう。

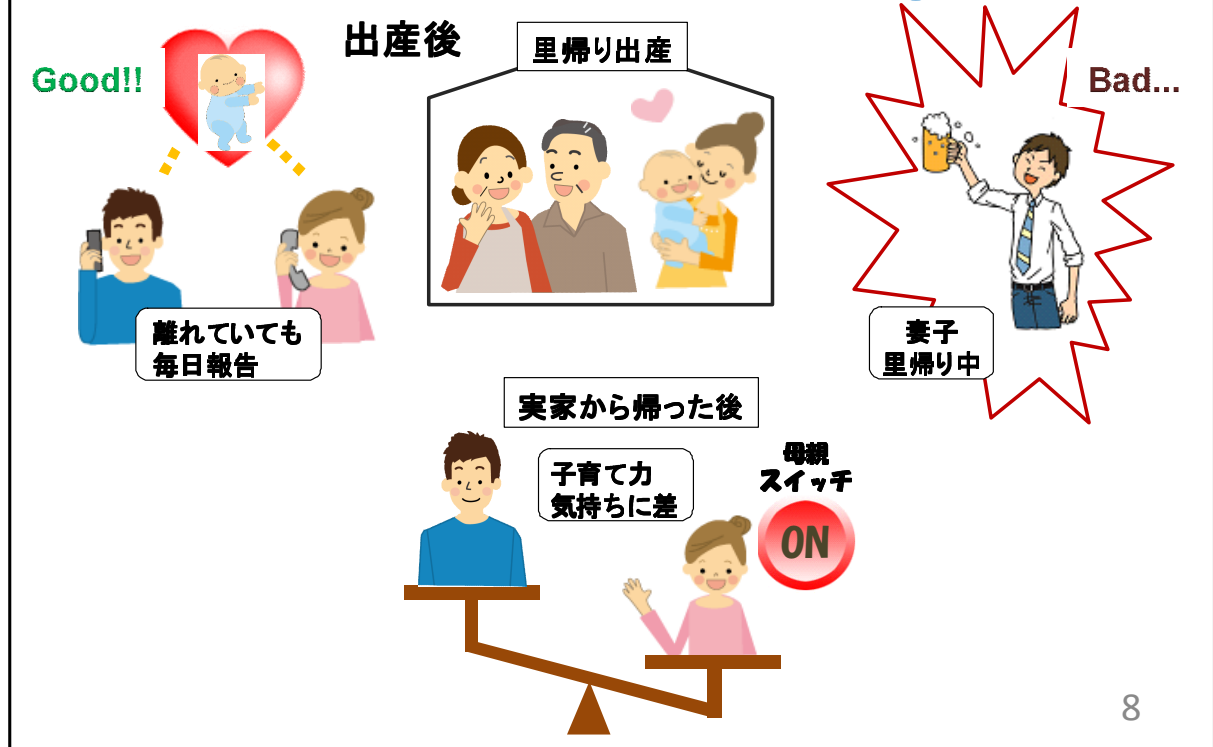
# 父親になるプロセス①



- ★・次はお父さんが父親になる心の変化についてです。
- ★・お母さんはおなかの赤ちゃんといつも一緒に、胎動をおなかの中で感じ、いつでも話しかけることができるので、だんだんとも話しかけることができます。
- ★・母になる実感がわいてきますが、それに比べ
- ★・お父さんは実感を持ちにくいので
- ★・毎日お母さんのおなかをさわって胎動を感じたり、話しかけたりすることにより
- ★・だんだんと父親の実感を持つことができます。
- ★・赤ちゃんが生まれるとなると、お父さんの心にも葛藤が生じます。家族を持つという責任感、生活はしていけるのか、そして自分はちゃんと父親になれるだろうかという思いです。
- ★・実は、お父さんの中には、自分の子ども時代を思い出した時に、「父親は仕事ばかりしていて遊んでもらった記憶があまりない」という人がいます。父親モデルがないため、ちゃんと関わられるか心配になります。お父さんは口には出さなくても、心の中は変化しています。

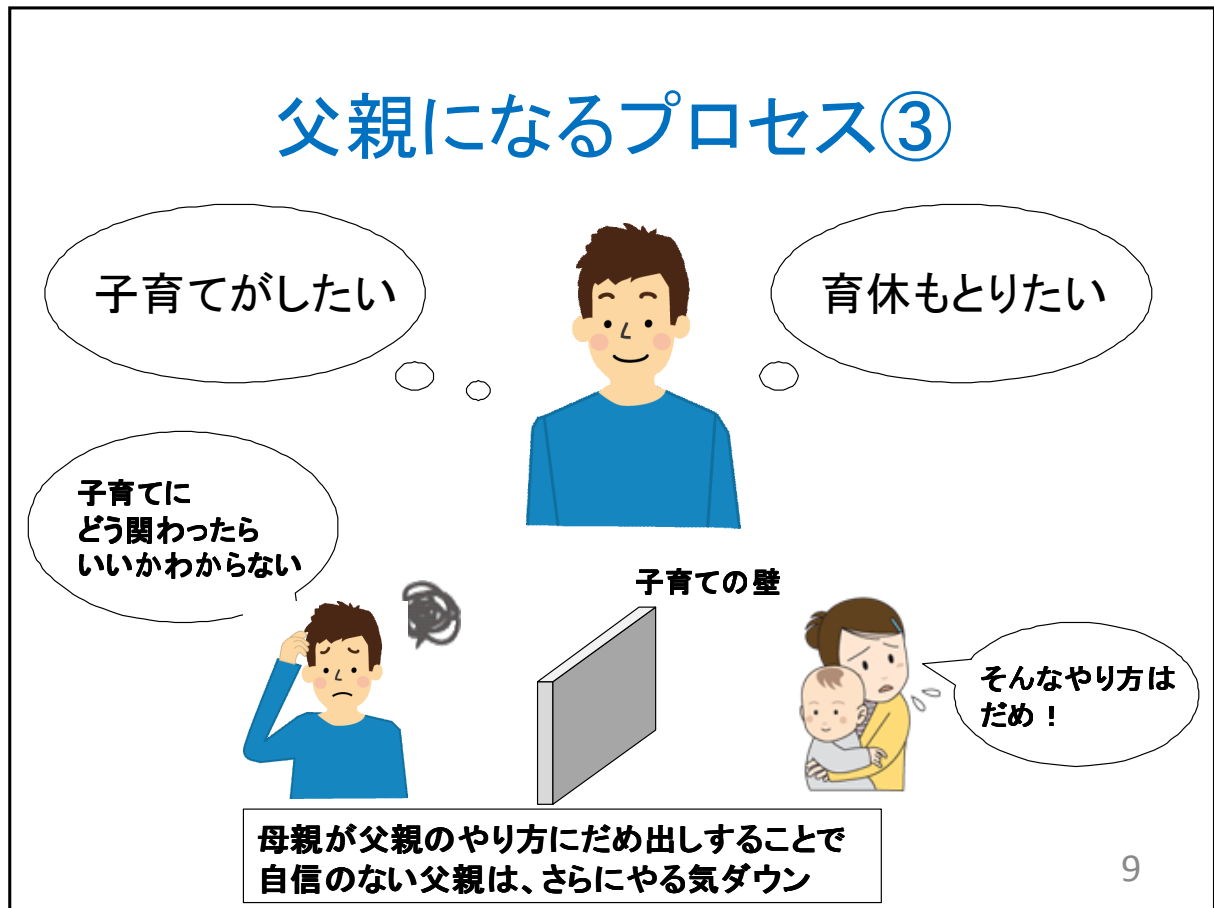


## 父親になるプロセス②



- ★・出産後すぐは、赤ちゃんとお母さんが実家でしばらく過ごすということも多いでしょう。
- ★・祖父母が助けてくれることは、お母さんが赤ちゃんに没頭できるために必要なうれしいことです。
- ★・ただ、お父さんがその間全く赤ちゃんに関われないでいると、父親になった実感を持ちにくくなります。
  - ・できるだけ赤ちゃんがいるところに通って3人で過ごす時間を持つたり
- ★・赤ちゃんの写真や毎日の様子をお母さんから報告してもらいましょう。
- ★・また実家から帰ってきたお母さんは、お父さんと違いすっかり「母親スイッチ」が入っている状態です。
- ★・世話の仕方はもちろん、気持ちにも差があります。
  - ・お母さんはお父さんの「父親スイッチ」が入るまで見守り、助けてあげましょう。

## 父親になるプロセス③



- ★・今のお父さんは、仕事優先の生活ではなく
- ★・子育てに関わりたいと思っています。
- ★・育児休業も20代の父親の半分が取得したいと考えているというデータもあります（ニッセイ基礎研究所H14）
- ★・一方、子育てに関わりたいがどう関わっていいのかわからないという声もあります。
- ★・このようなお父さんが子育てに関わる時に、意外な障壁があります。
  - ・それは実は
- ★・お母さんです。
  - ・お父さんより、子育てに慣れているお母さんの中には、
- ★・自分のやり方でお父さんにやらせようとしたり、やり方をチェックしたりする人がいます。
- ★・これでは関わっているお父さんのやる気をくじいてしまい、赤ちゃんの世話も楽しくなくなります。

# 父親になるプロセス④

## 父親スイッチの入れ方

Let's Try! まずは赤ちゃんとの「遊び」から!

赤ちゃんがおなかがある程度いっぱい機嫌のいい時にやってみてください。  
月齢が小さいうちは反応がわかりにくいですが、毎日ちよつとずつ続けてやってみましょう。

### ①赤ちゃんへの声かけ



目を合わせ、語りかけるように「うっく〜ん」など赤ちゃんの言葉をまね、笑顔で、繰り返し、ゆっくり声を掛ける

### ②手あそび



パー

写真のように、赤ちゃんの目を見ながら「ゲー」「パー」とやさしく言いながら、ゲーパーの動作をゆっくり繰り返す。

☆繰り返しやっているうちに、赤ちゃんは見つめ返したり、口元や手足を動かしてうれしさを表します。

パパとの遊びに  
赤ちゃん反応



パパ感激

父親スイッチON

仕事を効率的に

パパはすぐ帰るよ  
待っててネ



かわい  
い!!!

ON

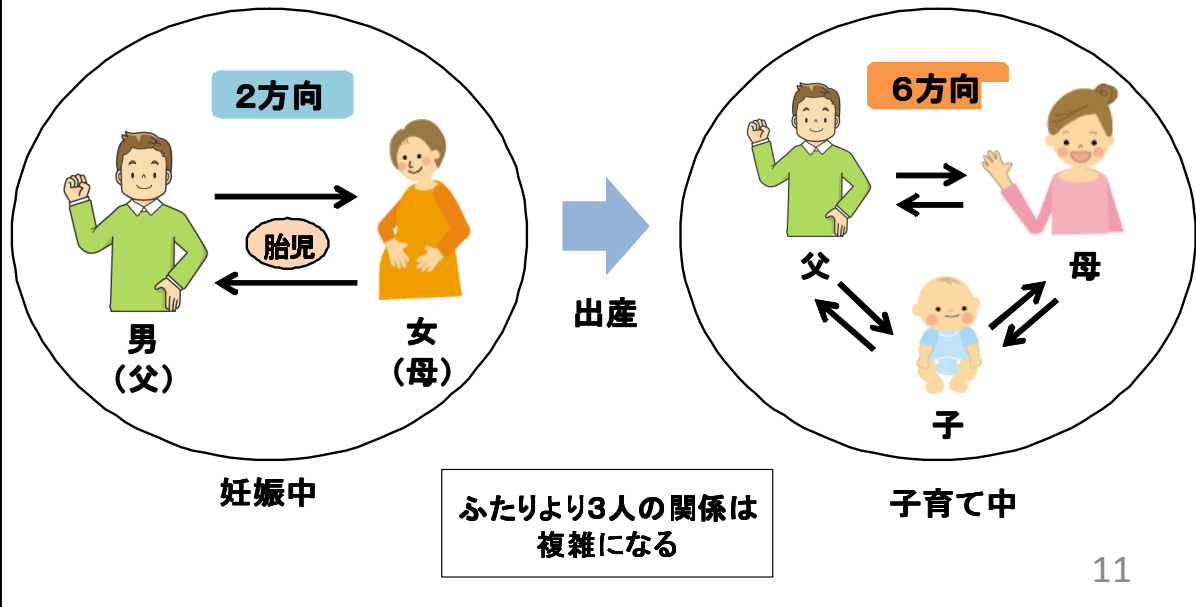


10

- ★ ・ではお父さんの「父親スイッチ」はどうしたら入りやすいのでしょうか
  - ・「お風呂だけは、お父さんが入れてね」と、夜遅く帰ったお父さんが赤ちゃんをお風呂に入れる、というのはよく聞きますが、これは赤ちゃんの生活リズムも狂いますので、あまりおすすめしません
  - ・お父さんの役割はお風呂だけではありません。沐浴の時期が過ぎたら、「役目が終わった」と言うお父さんもいるかもしれません。
- ★ ・お父さんの「父親スイッチ」が入り、進んで赤ちゃんの世話をしたいと思うようになるために、赤ちゃんとの遊びから入ることをおすすめします。この後の「あやしあそび」の時間にいくつか紹介します。
- ★ ・月齢の小さい赤ちゃんの反応は、わかりにくいですが、あきらめず毎日ちよつとずつ数分でもしていきましょう、きっと口や手足でうれしさを表すようになります。
- ★ ・あるお父さんは、無反応だと思っていた赤ちゃんが、自分の呼びかけに応じることで、うれしくなり、毎日仕事から帰って赤ちゃんとお遊ぶのが楽しみになったそうです。
- ★ ・月齢が進むにつれて反応も大きくなり、お父さんは赤ちゃんをますます大好きになり、仕事を早め切り上げて帰宅し、率先して赤ちゃんの世話をするようになったということです。
- ・みなさんもぜひしてみてください。(参考「お父さんの子育て応援サイトなら」に、パパと赤ちゃんの遊びを紹介しています)

# 子どもを持つことで変化するふたりの関係

## 2方向の関係から6方向の関係へ



11

- ★・お母さんもお父さんも、体や心に変化しながら親になっていくことがわかりました。
  - ・次は、ふたりの関係についてです。
  - ・赤ちゃんが生まれると、二人の関係はどう変わるのでしょうか。
- ★・おなかの中に赤ちゃんがいるときには、男と女の関係で
- ★・二方向の関係でした。
  - ・二人が楽しかったらいいし、二人で夜遅くまでおきていても大丈夫でした。
  - ・少しぐらい気持ちに違いがあっても、なんとか耐えました。
- ★・赤ちゃんが生まれました。
- ★・お母さんの関心は赤ちゃんに注がれます。
  - ・お母さんが赤ちゃんの世話ばかりしていると
- ★・お父さんが嫉妬したり
- ★・お父さんが赤ちゃんにばかり関心を向けていると
- ★・お母さんが嫉妬したりします。
- ★・赤ちゃんが生まれる前はお父さんとお母さんの関係だけの2方向ですが、赤ちゃんが生まれると、さらにお父さんと赤ちゃんの2方向、お母さんと赤ちゃんの2方向で6方向の関係になります。
- ★・二人だけの時より、3人になるといろいろなできごとが起こり、日々解決しなければならぬことが増えていきます。
  - ・ここをうまく乗り切って、二人の関係から子どもがいる関係「家族」になるためどうしたらよいか、考えてみたいと思います。

# ふたりから家族になることを スムーズにするには

最強チーム  
“ママ・パパ”



制覇!!



登山で  
発散

生まれる前



生まれた後

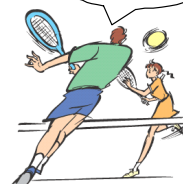
- ★ 個人的目標や欲求を捨て、二人がチームとして一緒に対応
- ★ 家事分担や仕事についての不一致を、双方の納得のいくやり方で解決する
- ★ ストレスを処理するのに結婚生活や相手に負担がかからない方法で行う
- ★ けんかをする時は建設的に。お互いの優先順位が異なっても興味が共通にあるところを尊重
- ★ 子どもが生まれた後の結婚生活は、子どもが生まれる前と同じものさしでは測れないことを知る
- ★ 結婚当初のような、相手に関心のあるコミュニケーションの仕方を維持する

ジャンケン  
ポン!



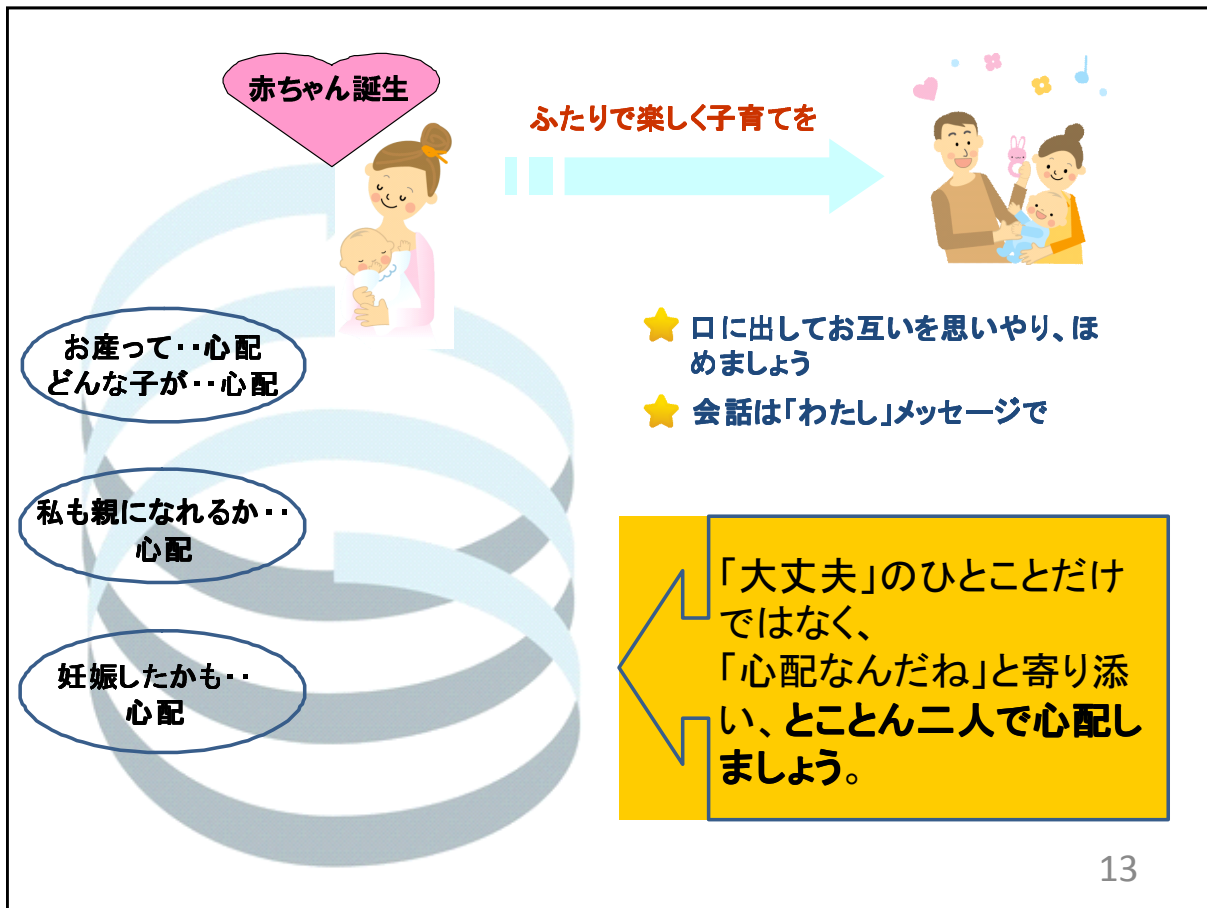
勝ったら  
夕飯づくり

テニスで  
勝負!



参考:「子供を持つと夫婦に何が起こるか」 ジェイ・ベルスキー他 草思社 1995 12

- ★・では、「ふたりから家族になる」その移行をスムーズにするための対処方法を紹介します。
- ★・「**個人的目標や欲求を捨て、二人がチームとして一緒に対応する**」
- ★・赤ちゃんのいる生活では、自分だけの目標や、したいことをある程度あきらめることも出てくるでしょう。その場合は、あきらめざるを得なかった相手の気持ちに寄り添い、二人がチームとして、赤ちゃんにも生活の変化にも一緒に対応しましょう。
- ★・「**家事分担や仕事についての不一致を、双方の納得のいくやり方で解決する**」
- ★・毎日の家事の分担や仕事にどれくらい重きを置くか、片方ばかりに負担を強いるのではなく、二人がとことん話し合い納得のいくやり方で解決しましょう。お父さんは積極的にやれる部分を引き受け、お母さんは全部自分で抱えるのではなく、育てる気持ちでお父さんの家事を見守りましょう。
- ★・「**ストレスを処理するのに、結婚生活や相手に負担がかからない方法で行う**」
- ★・それぞれにストレスが生じますが、発散するのに多額の金額が必要で結婚生活に影響が生じるようだったり、相手の心を傷つけるようなことはやめましょう。自分へのご褒美でケーキを食べるとか、一人で散歩に出るとか、ほどほどの範囲でもストレス解消はできます。お互いの顔を思い浮かべながらストレス解消方法を考えましょう。
- ★・「**けんかをする時は建設的に。お互いの優先順位が異なっても、興味が共通にあるところを尊重**」
- ★・それでもやはり腹が立ってけんかに発展してしまうときには、物を壊すとか、相手の自尊心を傷つけるようなことを言わずに、建設的で前向きな言い合いにとどめましょう。そのためにも、今から共通の趣味を持っておき、二人で一緒に楽しむ時間、リラックスできる時間を作りましょう。
- ★・「**子どもが生まれた後の結婚生活は、子どもが生まれる前と同じものさしでは測れないことを知る**」
- ・結婚生活の満足度は、二人の世界に没頭できた時と、赤ちゃんが生まれてからの慌ただしさの中では変わってくるでしょう。高いところに満足度を求めるのではなく、赤ちゃんが生まれてからは
- ★・満足度のものさしを変えて、ちょっとだけの二人の時間、赤ちゃんの笑顔や反応、そしてお互いの思いやりの言葉などに喜びを感じるなど「満足度のものさし」をかえてみましょう。
- ★・「**結婚当初のような、相手に関心のあるコミュニケーションの仕方を維持する**」
- ・最後にコミュニケーションです。お父さんが毎日忙しくて子育てに関われなくても
- ★・記念日にちょっとしたプレゼントや、いたわりの言葉があると、お母さんの子育ての満足度は上がると言われています。お互いがお互いに関心を持ち続け、いたわりあうためには、口に出してお話しをするコミュニケーションが大切です。短い時間でもお互いを見つめて、お話しをする時間を確保しましょう。そして必ず相手に感謝しましょう。



- ★・妊娠・出産は喜びと心配の連続です。
- ★・このらせんのように、妊娠期から不安や出産まで心配がそのつど出てきます。
- ★・はじめは、「妊娠したかも・・・でも大丈夫だろうか」
- ★・子どもが少し育ってくると「私も親になれるのだろうか」
- ★・お産の時期が近づくと「お産の痛みってどんなんだろう」「どんな子が生まれてくるのだろうか」「無事に生まれてくるだろうか・・・」心配は尽きません。
- ★・どちらかが不安を口にしたら、「不安なんてない！」ではなく、「大丈夫だよ」の一言だけでもなく、「そうか、心配なんだね」と寄り添い、二人でささいなことでも一生懸命心配してください。
- ★・口に出してお互いを思いやり、ほめましょう。
  - ・口に言わなくてもわかっているだろうと思わずに、口に出して夫婦がお互いを思いやりほめることが大切です。
  - ・会話の時には、「わたし」メッセージを勧めます。「わたし」メッセージとは、たとえば、遅く 帰ってきた相手に向かって「いったい今まで何していたのよ！連絡ぐらいしてもいい じゃない」では、ムカツとしますね。
  - ・これは「あなた」を主語にしている、「あなたはいったい今まで何していたのよ！」ということになります。
  - ・「わたし」を主語にすると、「わたしはあなたが遅くて心配していたのよ」となります。
  - ・これは、言葉を発信する人の素直な気持ちを伝える言い方です。
- ★・このコミュニケーションで相手をいたわり、どんどん二人で話をして、二人の絆をしっかりと築き、赤ちゃんとの人生を楽しんで子育てをしていただきたいと思えます。