



こいっくなう②

寝る前の子守うた
～今日も育児お疲れ様です～

「なかなか寝ない子」安藤先生の子育て講座より

植草学園大学・植草短期大学
子育て支援・教育実践センター
こいっくおぐ・こいっくべん

今日も育児お疲れ様です。

毎日休みなく続く育児ですが、子どもが眠っているときは少しホッとできる時間でもありますよね。子どもを寝かしつけるとき、自分への『お疲れ様。』の気持ちも込めて「子守うた(眠らせうた)」はどうですか？

子どもは聞き慣れた保護者の声が大好きで、
安心感を得られます。その声に話しかけられ、
歌ってもらうことは幸せなことです。

子守うたはどこにも売っていない、買うことので
きない贈り物にもなります。

子守うたには子どもがリラックスして落ち着き、子どもの眠気を誘ったりすることができますが、それだけではなく、子守うたを歌うことで歌っている方もリラックスすることができます。

うたが苦手な方もぜひ、自分への『お疲れ様』『子どもへの贈り物』の思いも込めて口ずさんでみてはいかがでしょうか。

聞き馴染みのある曲としては

- ゆりかごのうた
- シューベルトの子守うた
- ねんねんおころりよ

などがありますが、ご自分の好きな曲、口ずさみやすいものをチョイスしてもいいと思います。

* 好きな歌手の好きな曲やスーパーで流れていて耳から離れないあの曲などをスローテンポにして歌ってみても♪

ゆりかごの
うたをー♪



他にも「ねむの木の子守うた」「きらきら星」「大きな古時計」「エーデルワイス」なども口ずさみやすいです。

季節に合わせた童謡などバリエーションを増やして自分を飽きさせない、自分がうたっていて楽しいようにするのもいいと思います。ご自分の好きな、心地よくなる歌を見つけるのも楽しいです。

<うたうとき>

- ・ ゆっくりしたテンポで。
- ・ 同じリズムの繰り返しも有効。
- ・ 落ち着いて、やさしい気持ちで。
- ・ 鼻歌でメロディーのみでも。

* おんぶをしながら家事をしてお子様を寝かせている方も、いつでもどこでも、気軽に口ずさむことができます。

<プラスの動作で効果的>

- ・ 抱っこしながらやさしくゆれる。
- ・ 体の一部に触れ、やさしくなでる、またはトントンする。
- ・ 添い寝。
- ・ 眉間の間をやさしくなでる。
- ・ 耳の穴をやさしく触る。
- ・ 触れられるのを嫌がるときは無理強いしない。

・ 子どもが心地よく感じるポイントは十人十色。日によっても違うかもしれません。育児は発見の連続です。

眠る前の導入として子どもの手に触れ歌う「おやゆびねむれ」という子守うたもあります。気になる方はオンラインおしゃべり会でスタッフと一緒にやってみましょう。

昨年度、植草学園大学、教授の安藤先生が子育て講座のなかで「なかなか寝ない子」について話をしてくださいました。その資料があるのでよかったら、そちらも参考にしてみてください。

なかなか寝ない子、どうしたら良いか

1. ネットで見つけた解決法 (<https://kosodate-march.jp/kodomonenai59124/>)

1. 日中の運動不足を解消する…ママが楽な方法で外遊びを！
2. お昼ご飯・おやつ・晩ご飯を、少し早い時間に前倒しする
3. 昼寝は起きる時間を決めて！長々と寝かせないのがコツ
4. お風呂タイムを夕方に！眠くなっちゃう時間をリセット
5. 昼は光をしっかりと浴び、寝る前はスマホ・PCをやめてゆったりと
6. 就寝時間は遅くとも21時まで！パパの帰宅時間との兼ね合い
7. 上手な寝かしつけ！「寝たふり作戦」と「一緒に寝る作戦」

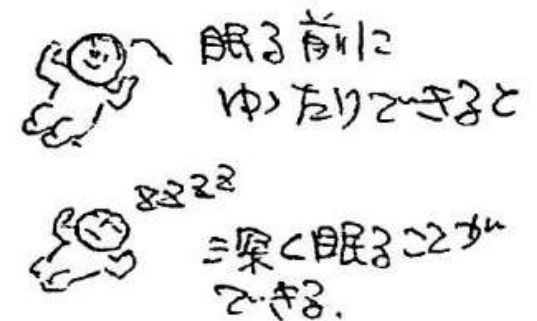
2. 大切なことは、リラックスできること

子どもによっては生まれつきリラックスしにくい子がいる。

固い感じの子、落ち着きがない子、不安になりやすい子など……

何か終わった後や喜んだ時にリラックスできるように働きかける。

日頃笑わせていると、リラックスもしやすくなる。



(1) 身体を小刻みに揺らす方法

抱きしめたり、両手で押さえたりしながら小刻みに揺らす。



片手、両手を持って小刻みに揺らす「手ブラブラ」



あやしかけをする時、両足を持ち上げ、身体を丸めながら揺らす。



(2) リバウンドの方法

少し多めに力を出させては、こちらが引いてホッとさせる。



赤ちゃん体操



日頃、瞬間的に思い切り笑わせてはホッとさせる。



(3) 寝かしつけの技

抱っこで「弱弱強休」のパターンで揺らす。



こちらの肩の上に子供の胸が当たるように担ぎ上げて揺らす。



「弱弱強休」のパターンで身体を叩いたり、歌ったりする。



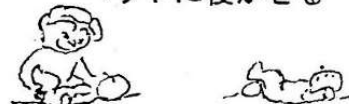
眠ったように見えても、ため息が出るまで待つ。



抱っここの時、横に滑らかに揺らす。



腰を曲げたままベッドに寝かせる



乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)には注意!

バランスが大切



情緒の現れ方が行動の仕方・性格に影響する

喜び方・不快表出には、3種類ある。偏るとうまく行かない。

<p>集中と固さの情緒</p> <p>ギーなど固い声・高い声で喜ぶ</p> <p>固く怒り続ける</p>	<p>注意転換と活発さの情緒</p> <p>キャッキョと走り回ったり、跳んだりして喜ぶ。</p> <p>バタバタして怒る。</p>	<p>注意の広がりゆとりの情緒</p> <p>ハハハと軽やかに笑う。</p> <p>微笑してハーと息抜きする。</p> <p>メソメソ泣く。</p>
---	--	---

	表現される状況	役割	性格・行動・考え方
<p>集中性の情緒</p> <p>集中・こだわり</p>	<p>刺激に集中して現れやすい。のめり込む。</p> <p>うまく行かない時に固執して現れやすい。不満。</p>	<p>特定の事への精神の集中、視野の狭さ。</p> <p>活動の持続を促す。切り替えが困難、こだわり。</p>	<p>几帳面、真面目さ、頑固さ、固執、人を理解できない。自己中心的。原則厳守、例外を認めない。</p>
<p>高揚性の情緒</p> <p>注意転換・感情発散</p>	<p>感情が高まって現れやすい。活発に活動する時はしゃいだ状態</p>	<p>緊張発散、すっきりする</p> <p>活発な活動、人に目立つ</p> <p>注意転換を促す。心の切り替え。こだわらない。</p>	<p>社交的、テキパキ対応、くよくよしない、反省しない。</p> <p>興味や活動が次々と変化。深く学べない。独創性。</p>
<p>くつろぎ性の情緒</p> <p>注意の広がりゆとりのゆとり</p>	<p>主に、満足した時あきらめた時(悲しさ)に現れる。</p>	<p>満足感・安心感</p> <p>人との親密な関係。</p> <p>心身をやわらげ、注意の拡大。統合的見方</p>	<p>ゆったりさ、優しさ、共感性。</p> <p>異質なものの受容性、柔軟性</p> <p>思いやり。愛情深さ。</p>

集中 → 活動 → 満足

バランスよく現れてうまく行く

植草学園大学発達教育学部
著者 安藤 則夫

情緒の発達

生後0か月

生後1～2か月

生後3～4か月

生後6～7か月

その後



緊張性の泣き・ぼんやり
落ち着きの獲得

緊張性の喜び
刺激の喜び

興奮性の喜び
期待の喜び

くつろぎ性の喜び
結果の喜び

愛着関係
目標 達成感

がんばり

不注意・とらわれ



集中・こだわり



活発さ・注意転換



満足感・親密感



自信

情緒を促す働きかけ

ゆったりさを引き出す



活発さを引き出す



集中・がんばりを引き出す



対応性・興味

