

お母さんと子どもの コミュニケーションのために

— 0～3歳までのお子さんのお母さんへのヒント集 —



厚生労働省

はじめに

すやすや眠るわが子を見つめ、みずみずしい頬にそっと触れてみる……。お母さんになった実感がわいてきます。好奇心いっぱいの瞳で見つめ返してくれる赤ちゃん。

いろいろなことを覚えながら大きくなる毎日のなかで、お母さんが「困ったわ」「どうしましょう」という出来事もたくさんあります。

この冊子は、お母さんが赤ちゃんの気持ちを理解するのをちょっと手助けしたいと思って作りました。お父さんもご一緒にどうぞ。

目次

Part I	こどもの成長・発達をみてみましょう	1
	こどもの成長発達のめやす	2
	情緒の発達を助けてあげましょう	4
Part II	ことばによらないコミュニケーションのころ	6
0～2か月	泣きは赤ちゃんからの信号です	7
	赤ちゃんとおはなしする方法は?	8
2か月～	お母さんと赤ちゃんの信頼関係をつくりましょう	9
	抱き癖って、困ること?	10
6か月～	夜泣き、お母さんもつらいですね	11
	赤ちゃんをつくる お母さんと子どものつながり	12
8か月ごろ～	人見知り	13
	手のかかる子、時間のかかる子	14
Part III	ことばが使えるようになるころ	15
1才半～	ことばが増えるころ	16
	なんでも「自分で」 自己主張のめばえ	17
2歳～	好奇心を育てましょう	18
	「がまん」ができること	19
2歳半～	感動を共有していますか	20
3歳	友だちといっしょにしていることができるように	21
	社会のルールを教えてあげたい	22
Part IV	心配なことがあるときは	23



こどもの成長発達 をみてみましょう

赤ちゃんはみんな個性豊か。

ひとりひとり顔が違うように

成長発達も少しずつ早かったり、ゆっくりだったり。

ほんとうは育て方も千差万別。

マニュアルどおりにはいきませんね。

「手のかからない子」もいれば、「とても手のかかる子」

「ゆっくりペースな子」もいます。

一つ一つの行動や平均値で評価しないで、

元気に育っていればだいじょうぶ。

お母さんは赤ちゃんとの世界を楽しんでくださいね。



こどもの成長発達のためやす (図1)

コミュニケーション

声を出して笑う



バイバイをする



みて笑いかける



いないいないばあを喜ぶ



0ヵ月

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

赤ちゃんの運動



頭をあげる

支えなしに坐る



一人で上手に
立っている



名前をいう



パパ、ママなど
意味ある言葉を
一語いう



ワンワン、イルヨ



階段をのぼる

ボールをける



二輪車をこげる



情緒の発達を助けてあげましょう

「情緒」とは

欲求が満たされたり妨げられたりした時に
おこるさまざまな感情

心の変化と体の反応は強くつながっています。
だから、情緒は体に現れる反応や表情から観察できます。
こどもはまだことばを十分に話せないので、お母さんはその感情を表情や
行動から読みとってあげられるといいかもしれません。

赤ちゃんと接していて、赤ちゃんの世界を楽しめるお母さんは、
自然に赤ちゃんの情緒がわかるようになります。
お父さんは、お母さんが心配ごとなしに、赤ちゃんとの世界を
楽しむように暖かく支えてあげてください。
もちろん、お父さんも赤ちゃんの世界と一緒に楽しんで。

もし、情緒の発達がうまくいかないと、
あやしても笑わなかったり、ぼんやりした表情を示すこともあります。

もし、泣いていても長い間放っておかれると、
こどもは不安になり、不満を感じてますます泣いたり、
反対に泣かなくなってしまいます。
長い間無視されることによって、
情緒の発達をゆがめてしまうかもしれません。

お母さんが楽しくて微笑んでいるときには、こどもも楽しくなります。
お母さんが悲しいときには、こどもも寂しく感じます。
こどもの感情もお母さんに伝わりますよね。
お母さんとこどもの交流を通して、情緒も育っていきます。

情緒の分化

生まれてまもなくは漠然とした安心感、不安感があるだけで、次第に分化していきます。(図2)

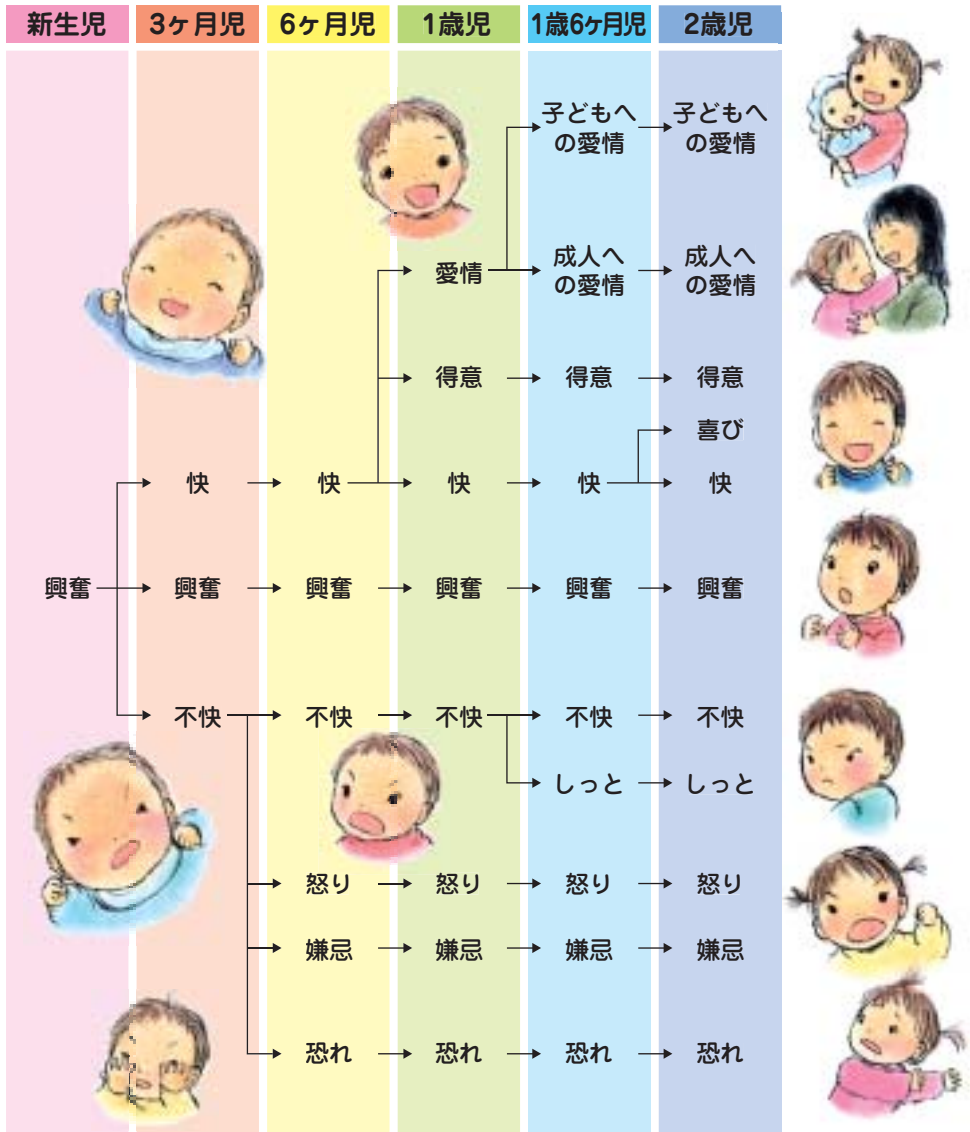


図2 情緒の分化



ことばによらない コミュニケーションのころ

泣いたら、あやしてあげる

見つめたら、見つめかえしてあげる

手を伸ばしてきたら、抱きしめて体温を感じる

おっぱいを飲んでいるときには、赤ちゃんのいいにおい

ことばの意味を理解するまでの1年あまりは
体を使ったコミュニケーション。

赤ちゃんとのスキンシップも大切にしながら
良い関係をつくってください。



「泣き」は赤ちゃんからの信号です

赤ちゃんが泣く理由は・・・

うぶ声は「元気だよ」という
赤ちゃんからのメッセージ

この時期の「泣き」は、
不快なことを知らせるサイン

「泣き」はお母さんの注意をひきつける最も効果的な
コミュニケーション手段。赤ちゃんの「ことば」です。

生まれてまもない赤ちゃんの場合、泣いている理由をつかむのは
とても難しいことですね。

どうしても泣きやまないときには、あせらないで、
「どうしたの」「だいじょうぶだよ」と抱いてあげてください。
赤ちゃんも疲れたり、あきてしまったり、そんなことで泣くこともあるのです。

赤ちゃんを楽しみながら育てているお母さんは、
赤ちゃんがなぜ泣いているのかだんだんにわかるようになってきます。
あせらないでくださいね。



赤ちゃんとおはなしする方法は？

おなかの中で、赤ちゃんは毎日お母さんと一緒。一番よく聞いたのはお母さんの声でした。

生まれたばかりの赤ちゃんはおなかの中で聞いていた音が好き。だからしっかりと目覚めた時なら、お母さんの声はしっかりわかります。お母さんは、今のお母さんの気持ちや、今何をしようとしているのかを、いっぱいお話してください。お母さんのお話の音が楽しい音楽のように、赤ちゃんの心に響き、赤ちゃんはおだやかな暖かい心をつくります。

生まれて3か月ころまで顔をじっと見つめる、声のするほうに向くなどをして、周囲の人に関心を示します。

3か月ころには、相手を見分けることができるようになりますが、どの人にも同じように反応します。だから誰に対しても見つめたり、微笑んだりします。

4か月になると目と目で会話。お母さんの顔はしっかりわかります。

お母さんが神経質になって緊張していると、赤ちゃんも不安です。楽しみながら接してあげましょう。お母さんの心配ごとを少なくしてあげるために、お父さんの存在は大切です。とくにお母さんの話を聞いてあげたり、一緒に考えたりしてあげること。

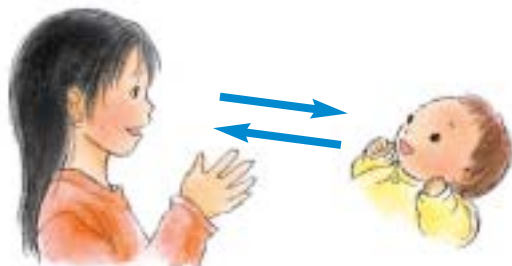
お母さんと赤ちゃんの信頼関係をつくりましょう

2か月になると

赤ちゃんはお母さんの目をしっかり見つめることができ、お母さんが話しかけると「アー、ウー」とお話できるようになります。お互いの間につながりができたと実感できる瞬間がふえてきます。注意を引きつけたり、そらしたり……。毎日楽しみながら赤ちゃんとお母さんが接していると、信頼関係が育っていくのです。

またこの頃から赤ちゃんとお母さんは、ほほえみで互いに働きかけ合うようになります。お母さんがあやしたり、ほほえみかけると赤ちゃんがニッコリ笑い、するとお母さんもうれしくなって笑い返します。ステキな心の交流ですね。

赤ちゃんはまだことばが十分に使えません。だから、笑う、泣く、手足を動かすなどは、大切なコミュニケーション手段です。お母さんは、赤ちゃんの表情や行動から意味を読みとり、話しかけたり、さわったりして反応を返してください。赤ちゃんもこの時のお母さんの表情や雰囲気を感じ取って、また反応を返してくれます。



赤ちゃんとの世界を楽しんでいれば
キャッチボールのようにサインの送りあいができるようになります。

抱き癖って、困ること？

赤ちゃんが、抱いていないと泣きやまない、眠ってくれない様子を「抱き癖」といい、お母さんを悩ますことのひとつにあげられます。

赤ちゃんのなかには、特別理由もないのにぐずったり、泣いたりする子がいるもの。それも個性のひとつなのです。

抱くことの大切さはわかっているけど、



抱き癖は、お母さんに抱っこされると安心することをこどもが覚えていて、お母さんのことが大好きな証拠なのです。

抱いて、話しかけて、しばらく対応してあげましょう。

抱き癖が苦痛になっているお母さんには、お父さんが抱くとか、他の家事を手伝ってあげる等してお母さんを助けてあげましょう。

それでも苦しかったり悩んでいるときには、早めに信頼できる人に相談しましょう。

夜泣き、お母さんもつらいですね

夜泣きが最も多いのは

7～9か月ころ

夜泣きをするときには

空腹やおむつの汚れはないですか？

暑い、寒い、騒がしい、明るすぎることはないですか？

寝る前に遊びすぎて興奮していませんか？

家族の生活が夜型になっていませんか？

お母さんはつらいことをかかえていませんか？

夜泣きの予防には

昼間たっぷり遊んであげましょう

昼間は戸外で、陽の光を浴びさせて

おふろは早い時間に、ぬるめのお湯でゆっくりと

入れてあげましょう

悩みのあるお母さんは遠慮なく、

信頼できる人に相談しましょう

それでも泣きやまないときには

布団の上からトントンと軽くたたいたり、ちょっと声をかけたり。

しばらく抱いていてあげるのもひとつの方法ですね。

そばにいるとわかれば安心します。

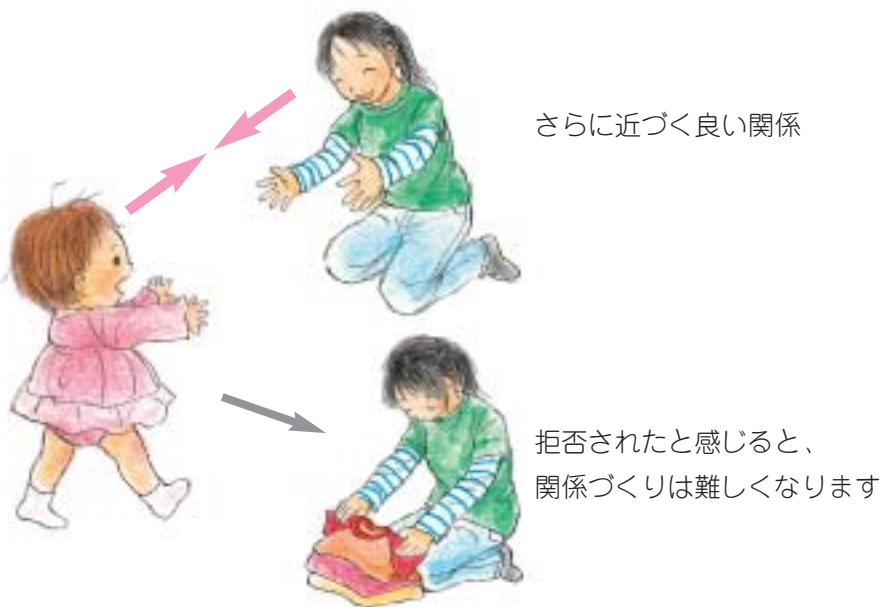
お母さんも泣きたくなるけれど、
もう少し育つまで待っていてくださいね。

待てないときには、夫や家族、身近な人に相談したり、
市町村保健センターなどを利用することもできますよ。

赤ちゃんをつくる お母さんと子どものつながり

6か月を過ぎるころから、体を乗り出す、あとを追う、しがみつくなどの、自分からお母さんに近づこうとする「接近行動」が見られるようになります。

こどもが関心をもってほしくて出しているサインに、お母さんがタイミングよくこたえることが、良い関係を作るために大切です。



難しいのは赤ちゃんの動きをどう感じるかということ。
その時の気分もあり、必ずしもうまく応えられない時もあります。

よい関係を築くには、お母さん自身の気持ちのゆとりが大切です。
赤ちゃんといっしょにいることを楽しめるといいですね。

人見知り

初めて出会うおとなに、こどもは警戒心を持ちます。
それは不思議なことではありません。こどもの大事な発達のひとつです。

大切なお母さんやお父さんが特別な存在であることがわかるのです。
いつも見ている人と見慣れない人。
関係の深い人と親しくない人を区別できるようになります。

なかなか人になつかず、激しく泣く子もいます。
お母さんが抱いて、安心感を与えてあげましょう。

お母さんが楽しそうに話している人なら
抱っこしてもらってもいいかなあ、という子もいます。
初めての場所や初めて見るものもとても不安です。
でも、お母さんが面白そうにしていたら大丈夫かもしれません。

こどもは周囲の状況を判断できないとき、
信頼できるおとなの情緒的な反応を頼りにします。

手のかかる子 時間のかかる子

子育てに不安を感じる原因は、お母さんのことだけではありませんね。こどもの側にも、確かに「育てやすいな」と感じさせたり、「育てにくいな」と感じさせる子がいるようです。

発育が心配なのではなく
夜泣きが強い子、人見知りが強くて人になつかない子……。
時間をかけて、育てていかなければならないこどもたち。
「個性」というけれど、ちょっとつらいですね。

どのように対応したらよいか、育てにくさにお母さんも悩んでしまうかもしれません。

でも、お母さんの育て方が悪いものではありません。
そのことを認められると、気持ちが楽になるのではないのでしょうか。
また、他のお母さんと話し合う機会をもつと、
自分の子どもだけではないとわかったり、
いろんなヒントももらえて荷が軽くなるかもしれませんね。

お母さんが赤ちゃんとのかかわりを楽しみながら子育てしていれば、
少しずつ赤ちゃんの個性に合わせた育児ができるようになりますよ。

手がかかると感じさせる子

手がかからないと感じさせる子

時間がかかると感じさせる子



ことばが 使えるようになるころ

赤ちゃんはことばをつかう前から
お母さんやお父さんと
ほほえみや声を出すことを通じて
コミュニケーションをとってきています。

やがて、ものに名前があることがわかってきて
ことばを使って気持ちが伝えられるようになります。

理解力、探索行動、思考力も見られるようになって、
自己主張もはっきりしてきます。
個性をのばしてあげましょう。



ことばが増えるころ

「ワンワン、イルヨ」など、2語文を話し始めます。
こどものことばに耳を傾けてあげましょう。

絵本を読み聞かせたり、
「ワンワンね。どこへいくのかな？」と想像力をふくらませて
あげることも大切ですね。

ゆったりした態度で、焦らず最後まで聞いてあげてくださいね。
時々言えないことばもあります。
サ行、ラ行はむずかしいですし、間違えることもあります。
そんなときは正しい発音でもう一度言ってあげましょう。
ことばは聴いて覚えます。無理に言い直すことはしなくていいですよ。

ことばがスムーズに出にくい子もいます。
話したいけれど、まだ表現する力が追いつかないのです。
無理に矯正する必要はありません。いつの間にか、治ります。

「コレ、ナ～ニ?」「ドウシテ?」
同じことを何度もくりかえし聞くようになるのもこのころから。
ことばを覚えるだいじな時期です。
根気よく対応してあげてください。
赤ちゃんとのお話を楽しめるといいですね。



コレ、ナ～ニ?

ド、ドウシテ?

なんでも「自分で」● 自己主張のめばえ ●

こどもがしていることを暖かく見守っていられますか？
こどものすることに、口を出してしまうお母さんが増えているようです。

1歳ころになると何でも自分でやりたがるようになります。
自我が芽生えてきた現れですね。

1歳半になると、さらに自己主張が強くなり、
自分の要求をことばで表わせるようになります。
やれることは自分でさせる。それもだいじなことです。

お母さんみたいに上手にできないけれど、やる気が大切。
「見守っていてくれるんだ」
「失敗したっていいんだ」
安心感があれば、のびのび行動できます。

できなくても叱らないでくださいね。
「早くしなさい」って言わないで。
だんだん上手になるのですから。
結果はどうしても、ひとりで頑張ったことをほめてあげましょう。



お兄ちゃんやお姉ちゃんがいると、
よけいのびのびできるんだ！

好奇心を育てましょう

「なんだろう」

将来、自分で考えられる子に育つためには
こどもの好奇心の芽をつまないことが大切。

自分で何かしようとしているときや集中しているときは、
納得するまでそっと見守ってあげましょう。

「できたよ」という達成感

「わかった」「おもしろかった」という満足感

新しい経験に意欲がわいてきます。

「こっちにきなさい」「早く」・・・

「おかあさんがしてあげる」・・・

これでは自分で納得し、できた喜びを味わうことが難しいですね。

お母さんの役目は

こどもが好奇心を持ったことに集中できる環境をつくってあげることですね。

多すぎる刺激

好奇心が分散

命令

達成感が得られない

指示

「がまん」ができること

1歳半ころには、「イヤ」と言ったら「イヤ」
欲求がかなわなければ、泣いたりぐずったりと“だだ”をこねました。

「がまんする」とは、自分の欲求や感情をコントロールすること。



でもまだ、小さいこどもにはとても難しいことです。

困難に耐える経験もありませんし、
そんなに上手に感情をコントロールすることはできません。

お母さんはなぜ欲しいのか、なぜやりたいのか、気持ちをしっかり
受けとめてあげましょう。

欲求がかなわなくても、わかってもらえれば落ち着ついてきます。

3歳を過ぎると「待っててね」がわかり、守ることができるようになります。

がまんができたら、「よくがまんできたね。えらいね。」と
こどものがまんをねぎらってあげましょう。

お母さんやお父さんの励ましがいちばんのごほうび。

待たせたあとはゆっくり話を聞いてあげましょう。

甘えたい気持ちも満足させてあげてくださいね。

自分の要求ばかりでなく相手にも都合があることを
理解できるようになるのは、3歳を過ぎてから。
少しずつ「がまん」ができるようになります。

感動を共有していますか

感動することは喜び。楽しいこと。

悲しいことを悲しいと感じられること。

喜び、悲しみ、つらさ・・・情緒ゆたかな子に育っていきます。

特別な行事だけがこどもを感動させるものではありません。

日常生活のなにげないことの中に感動するものを見つけます。

毎日の生活を楽しむことができる子になってほしいですね。

「すごいね」と思っているとき

「そうね。すごいね。」と言ってほしい。

「あたりまえでしょ」なんて言わないでね。



こどもの気分が高揚しているそのときに聞いてほしいのです。

「あとでね」はしまっておきましょう。

感動はそのときの気持ちですから。

おかあさんが一緒に感動してくれることで安心感が持てるのです。

安心して感情を出せることが大切です。

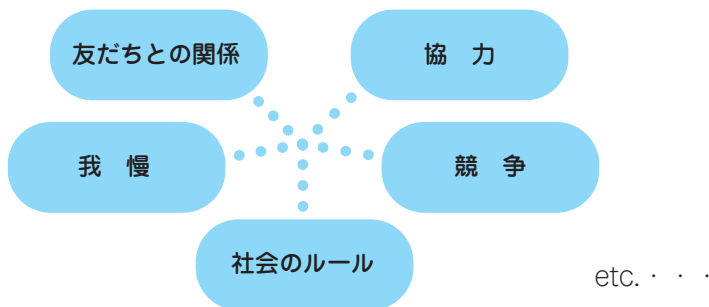
友だちといっしょにすることができるように

3歳を過ぎると「自分」の意識が芽生えます。
「わたしたち」ということばを使って、
自分と他の人を結びつけることもできるようになります。

このころから積極的に友だちをほしがり、
こども同士で遊ぶようになります。

はじめは遊びが下手でもいっしょにいただけでもいいのです。
少しずつ上手になりますよ。はじめは、おとなが橋渡しをしてあげても、
いつかいっしょに遊べるようになります。

こども同士の交流は、おとなとの関係では得られないことを
たくさん学びます。



「自分中心」から「お友だち」を意識し、
なかよくすること、ゆずりあうこと、相手の気持ちを知ること・
けんかもまた貴重な体験になります。
近所の公園、子育てサークル、保育所などで仲間を作り、
たくさんのおともと遊べる機会をつくってあげましょう。

社会のルールを教えてあげたい

「しつけ」というとお母さんも身構えてしまいがち。
教えたことはいっぱいあります。
昔からこの時期のしつけが大切といわれてきました。

「しつけ」とは、おとなになって社会のルールが分かり、
他人とともに生きていくことができる人間に育てること。
親の言うとおりになるこどもにすることではありません。

いたずらやわがママが過ぎたら叱ることも大切です。
体罰や「お外にいきなさい」など切り捨てるような言葉は、
好ましいことではないですね。落ち着いたら、ほめて抱きしめてあげましょう。

3歳を過ぎると言われていることを理解するようになります。
こどもにできることを少しずつ、教えてあげましょう。
1度でおぼえなくてもあたりまえ。
何度でも根気よく教えてあげましょう。
叱るのではなく、愛情が伝わるように。
できるようになったらいっぱいほめてあげましょう。

Part IV 心配なことがあるときは

こどもはひとりひとり個性的。
「これでいいのかなあ」と思うこともたくさんあります。
心配なことがあるときは、周りの人に援助を求めましょう。
たまにはお友だちと子育ての悩みを語り合うのもいいでしょう。
子育ての悩みはお母さん同士、よく分かり合えます。

もし、子育てやお子さんのことで悩んだら、
子育て支援事業を思い出してください。
子育てを楽しめないとか、子供の成長について心配だわと
感じた時は、ひとりで悩まないで、専門家に相談しましょう。

お父さんの役目としては、
お母さんが赤ちゃんとの世界を楽しめるように、
お母さんを支えてあげることですね。
お父さんもお母さんと同様に積極的に赤ちゃんに接し、
赤ちゃんとの生活を楽しんでくださいね。



相談に乗ってくれる施設

● 市町村保健センター

市町村保健センターでは、両親学級、育児学級など、妊娠や出産から乳幼児の発達、健康についての学習の場を設けています。

また保健師などが子どもの発育・発達、健康、病気などの相談に応じたり、家庭訪問もおこなっています。

健診だけでなく、ふだんから気軽に使える相談機関としてどうぞ活用してください。

● 地域子育て支援センター

「地域子育て支援センター」として、育児相談はもちろん、子育てサークルの支援を行っている保育所もあります。

この他児童館、市町村保健センター、公民館、幼稚園などさまざまな場所で、子育ての中の親が参加できるグループが活動しています。こうしたところで、あなたのよき理解者、支え手になってくれる人に出会えるかもしれません。

● サービスの見つけ方

最近では母子健康手帳を受けるときに、こうしたさまざまな公的サービスの内容や窓口をまとめた小冊子を配布する市区町村が増えました。

また、都道府県や市区町村が発行する広報にも、そのときどきのサービスの案内が載っています。

公的援助やサービスの内容は自治体によって違いますから、あなたの住んでいる地域でどんなサービスがあるのか、ぜひチェックしてみてください。



「健やか親子21」とは、
21世紀の母子保健を推進する
国民運動計画です。

健やか親子 21

厚生労働科学研究（子ども家庭総合研究）

「児童虐待発生要因の解明と児童虐待への地域における
予防的支援方法の開発に関する研究」班

主任研究者 **服部 祥子**

（大阪人間科学大学 教授）

