荒川区保健衛生事業「両親学級」

親になることについて考えよう

パパとママ 一緒に育児

パート１．赤ちゃんは泣きます

- 赤ちゃんに泣かれる「８つのストレス」
- 赤ちゃんが泣く「１２の理由」
- 泣くことから始まる「コミュニケーション」

パート２．赤ちゃんをあやす８つのテクニック

- 早歩き抱っこ
- バランスボール抱っこ
- おや何だ？抱っこ　他

パート３．パートナーの気持ちを整える

- ママへの「８つのNGワード」
- パパがやる気になるポイント

（公認心理師／臨床心理士）　島　智久

荒川区保健衛生事業「両親学級」

と、そのまえに・・・

赤ちゃん泣いたら、ママ 抱っこ。

赤ちゃん：ご機嫌 すやすや眠る

翻弄される ママ

赤ちゃん：不機嫌 よく泣く

パパには「おっぱい」がない…でも、だいじょうぶ！

泣き止まなくても、「嫌われる」ことはない！

赤ちゃんに「パパ慣れ」してもらおう！

パート１．赤ちゃんは泣きます

◆赤ちゃんに泣かれる「８つのストレス」

①「　　」ストレス

②「　　」ストレス

③「　　」ストレス

④「　　」ストレス

⑤「　　」ストレス

⑥「　　」ストレス

⑦「　　」ストレス

⑧「　　」ストレス

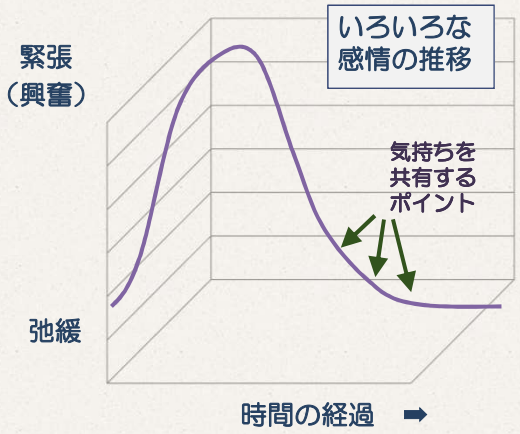
パート１．赤ちゃんは泣きます

◆赤ちゃんが泣く「１２の理由」

① 授乳・おむつ替え	⑦
② 暑い	⑧
③ 興奮	⑨
④ コリック	⑩
⑤ 眠い	⑪
⑥	⑫

パート１．赤ちゃんは泣きます

◆泣くことから始まる「コミュニケーション」



荒川区保健衛生事業「両親学級」

親になることについて考えよう

パパとママ 一緒に育児

パート１．赤ちゃんは泣きます

- 赤ちゃんに泣かれる「８つのストレス」
- 赤ちゃんが泣く「１２の理由」
- 泣くことから始まる「コミュニケーション」

パート２．赤ちゃんをあやす８つのテクニック

- 早歩き抱っこ
- バランスボール抱っこ
- おや何だ？抱っこ　他

パート３．パートナーの気持ちを整える

- ママへの「８つのNGワード」
- パパがやる気になるポイント

パート２．赤ちゃんを あやす「８つのテクニック」

①　「早歩き抱っこ」…最強の寝かしつけ方

- 身体を密着させる
- 床を片付けておく
- 少し早歩きでリズミカルに
- 泣き止んでも歩き続ける（目安は５分）

②　「バランスボール抱っこ」…理想的な揺れ

- 「固定リング付き」がオススメ
- 横抱きでも縦抱きでもいいので、体を密着させて抱っこ

③　「うしろから抱っこ」…赤ちゃんも退屈する

- 家中を歩き回って大冒険
- 鏡の前に立って鏡の世界へ

④　「うちわでパタパタ」…「おや何だ反射」の活用

- うちわの柄の部分を切り取っておく
- 「泣き止み動画」（YouTube）を利用するのも可能

パート２．赤ちゃんを あやす「８つのテクニック」

⑤「換気扇でゴォ～ッ」…ノイズで静まる心

- 換気扇の音、掃除機の音、レジ袋のシャカシャカ音etc.

⑥「立てひざ抱っこ」…泣かずに抱っこから降りる練習

- パパがリビングでくつろぐ最良の方法

⑦「着地のコツ」…寝た子を起こすな

- 背中から降ろし、お尻をベッドに付け、膝を曲げ、丸みをキープ

⑧「おくるみ」…安心感で包み込む

- 自分の手足が動かないのは、不自由ではなく、安心感

荒川区保健衛生事業「両親学級」

親になることについて考えよう

パパとママ 一緒に育児

パート１．赤ちゃんは泣きます

- 赤ちゃんに泣かれる「８つのストレス」
- 赤ちゃんが泣く「１２の理由」
- 泣くことから始まる「コミュニケーション」

パート２．赤ちゃんをあやす８つのテクニック

- 早歩き抱っこ
- バランスボール抱っこ
- おや何だ？抱っこ　他

パート３．パートナーの気持ちを整える

- ママへの「８つのNGワード」
- パパがやる気になるポイント

パート３．パートナーの気持ちを整える

◆ママへの「８つのNGワード」

①「ボクがやっておこうか？」

…この言葉を使うということは
家事や育児を「二の次にできる立場の人」だと
宣言しているようなもの

⇒「オムツ、交換しておいたよ。」

（パパがするのを前提に）

＜類似のNGワード＞
「ボクは何をしたらいい？」

…赤ちゃん生まれて１ヵ月以上経ったら使わない

パート３．パートナーの気持ちを整える

◆ママへの「８つのＮＧワード」

②「あとでやっておくよ」

…ママはいつでも「赤ちゃんファースト」
あと回しにする余裕はない

⇒（パパは「ママファースト」で）

「赤ちゃん、ボクが見ておくから、

キミは自分のことしてしまいな。」

パート３．パートナーの気持ちを整える

◆ママへの「８つのＮＧワード」

③「少し休んだら？」

…ママは、赤ちゃんに最良の環境を与えたい
「休んでいられない現実を分かってない！」
「パパはお気楽なんだから！」
と、ママに思われてしまうだけ

⇒「あとはボクがやっておくから。はい、交代。」

…＜類似のＮＧワード＞
「無理しなくてもいいよ」
「昼間、赤ちゃんと一緒にお昼寝すれば？」

パート３．パートナーの気持ちを整える

◆ママへの「８つのＮＧワード」

④「少しは外に出てみたら？」

…ママは、明るく楽しい雰囲気の家庭を作りたい
…それができない自分をダメな母親だと思ってしまう

⇒ママと一緒に育児をする

⇒ママに任せられることは、ママにやってもらう

…＜類似のＮＧワード＞
「もっと楽しもうよ」
「そんな顔してないで」

パート３．パートナーの気持ちを整える

◆ママへの「８つのＮＧワード」

⑤「細かいこと気にし過ぎだよ」

…ママは、細かいことまで気にしていないと
安心できない

…初めて小さな命をあずかるのだから
神経質になって当たり前

⇒「今日も大変だったんだね、ありがとう。」

パート３．パートナーの気持ちを整える

◆ママへの「８つのＮＧワード」

⑥「たまには、いいんじゃないの？」

…オッパイの時間、散歩の時間
運動の時間、お風呂の時間　など
ママは、なるべく一定の時間にすることで
安定した毎日を過ごさせたい

⇒ママの段取りを台無しにすることは厳禁

（例えば）

赤ちゃんを寝かしつけている時間帯の帰宅は避け

帰宅時間を少し遅らせる

パート３．パートナーの気持ちを整える

◆ママへの「８つのＮＧワード」

⑦「…。」（無言）

…赤ちゃんが泣いたとき
パパが無言で仕事（例えばPC）をしていると
ママには
赤ちゃんからのプレッシャー以外に
パパからの無言のプレッシャーがかかることになる

⇒ママには、とにかく話しかける

ママは話すことで、パパとの繋がりを感じ

心のバランスを回復する

パート３．パートナーの気持ちを整える

◆ママへの「８つのＮＧワード」

⑧「オッパイなんじゃないの？」

…ママが欲しいのは、パパからの共感
分析して欲しいわけではない　しかし
いつもパパが共感的に会話をするというのは無理

◇共感のタイミング

⇒ママが赤ちゃんのお世話をした直後の会話

◇共感のコツ

⇒目を見て、うなずく（これだけ）

パート３．パートナーの気持ちを整える

◆パパがやる気になるポイント

パパは、非難に弱い …

…パパは、おだてに弱い

⇒ママが

「どうして私が下手（したて）にでなきゃいけないの？」

と思ったら　それは

認めてもらいたいという「心のサイン」

ご清聴

ありがとうございました