

「頼もしいパパ」になる方法

1. 赤ちゃんと「つながる」
2. 赤ちゃんを「あやす」
3. 変化する家庭生活
4. マタニティブルー
5. パタニティブルー
6. パートナーとの「会話の極意」



1. 赤ちゃんと「つながる」①

◇ 赤ちゃんの「視覚」

< 焦点距離は約30センチ >

- 抱っこされたとき、抱き手の顔に焦点が合いやすくなっている

< ジャンプできない視線 >

- 生後3カ月頃にならないと、視線をパッと向けることができない
…なので、正面に顔を出さないと、赤ちゃんは見てくれない

< 気をひく3つの視覚的特徴 >

- コントラストがはっきりしているモノ
- 3つの点で構成されているモノ
- ゆっくり動くモノ

< 天井を見て生活する赤ちゃん >

- ダウンライトの光は強すぎる
…照明器具に和紙を被せるのも面白い

1. 赤ちゃんと「つながる」②

◇ 赤ちゃんの「聴覚」

< 「見る」より「聴く」 >

- 「ねんね期」の赤ちゃんは、視覚より聴覚が優位
- 「はいはい期」以降でも、抱っこされているときは聴覚が優位
…というわけで、ちょいちょい抱っこして言葉かけをしよう！

< 合図としての声 >

- 意味は分からなくても、一連の行為の合図になる

< 気をひく3つの聴覚的特徴 >

- 抑揚のある声
- ゆっくりしたテンポの声
- 弾む音

< 生まれたときから、ママの声は特別！ >

- 妊娠7～8ヵ月頃から、ママのお腹の中で聞いている声を記憶し
生まれてからもママの声を聞き分けている
…パパもたくさん語りかけよう！ …胎児ネームをつけると良い！

1. 赤ちゃんと「つながる」③

◇ 赤ちゃんの「触覚」

<気持ちを整える感覚>

- ・体性感覚（触覚と固有感覚と前庭感覚）は情緒を調整する（興奮したり落ち着いたりする）感覚の代表格

<たくさん触られると…>

- ・呼吸や心拍が安定して、安心感に包まれる
- ・授乳が促進され、睡眠が安定する
- ・記憶力や集中力が強化される

<パパとママも触れることで…>

- ・赤ちゃんに触れる機会が多ければ多いほどパパもママも、社会的なコンタクトを求めるようになり夫婦の会話が促進される
- …だからこそ、ワンオペ育児は社会的孤立感が極大化する

1. 赤ちゃんと「つながる」④

◇ 赤ちゃんの「予期・期待」

< 赤ちゃんを安心させるもの >

- 「体性感覚」「ママの声」「ママの顔」「オッパイの匂い」
そして「ルーティン」（一瞬先を予期することで安心する）

< 数秒先の未来 >

- 泣いている最中、一瞬泣き止み、周囲の様子をうかがうようなことがある（生後2ヵ月頃の「予期の泣き止み」）
…足音が近づく → ママ（パパ）の声が聞こえる → 抱っこで首元にガーゼがあてられた → ミルクの匂いだ → 乳首が唇に触れた！
- お世話する直前には、とにかく声をかける
…コトバの意味は関係ない
…合図を送ることで、これから何かが起こることを予期させる

< おはしゃぎ反応 >

- 刺激を求めて赤ちゃんがママやパパを見る（生後4ヵ月前後～）
…ママやパパが遊びかけると、「きゃっきゃっ」と全身で喜ぶ

2. 赤ちゃんを「あやす」①

◇ 赤ちゃんが泣く「時間・頻度」

- ・よく泣く赤ちゃん（4～5人に1人）は
 - … 1日にトータルで 3時間以上 泣く
 - … 1日に 10回以上 泣く



◇ 赤ちゃんが泣く「10の理由」

- | | |
|------------|---------|
| ① 授乳・おむつ替え | ⑥ 退屈 |
| ② 暑さ | ⑦ 甘え泣き |
| ③ 興奮 | ⑧ 人見知り |
| ④ コリック | ⑨ 分離不安 |
| ⑤ 眠気 | ⑩ かんしゃく |

2. 赤ちゃんを「あやす」②

◇ 赤ちゃんを待たせるのは自然なこと

- …「泣いたらすぐ抱っこ」ができるのは、第一子のときだけ！
- …無言で放置するのではなく、「はいはい、元気だねえ」「少し泣いて待っててねー」などと声をかけつつ待たせる

<待たせることの効能>

- ▶ 赤ちゃん : 自分で気持ちを整える練習になる
「ベそ」をかきながら
パパやママに関心を向けるようになる
- ▶ パパとママ : 気持ちにゆとりをもって
あやすことができるようになる

2. 赤ちゃんを「あやす」③

◇ 赤ちゃんの気持ちを整える「刺激」

< 「前庭感覚」を利用してあやす >

- ① 早歩き抱っこ
- ② バランスボール抱っこ

< 「固有感覚」「触覚」を利用してあやす >

- ③ Cカーブ抱っこ
- ④ おくるみ ⑤ おんぶ ⑥ とんとん

< 「定位反射」を利用してあやす >

- ⑦ 背面抱き ⑧ うちわ ⑨ 泣き止め動画

2. 赤ちゃんを「あやす」④

◇ 夜泣きを和らげるコツ

< 昼夜の区別をつける >

- 昼は、静かにし過ぎず、明るい部屋で「ちょい抱き」を
- 夜は、暖色系の明かりで過ごせるとベター

< 日中のストレスを減らす >

- 初めての場所や人込み、授乳時間のズレを最小限に

< 2分ほど待ってからあやす >

- 「寝言泣き（一人で収まる泣き）」をスルーできるように

< 常夜灯を点けておく >

- 授乳のときなど、部屋の明るさを変化させなくてすむように

3. 変化する家庭生活①

◇ 赤ちゃんファースト

<気が休まらない日々>

- ・ 決定的に保護すべき存在がいつもすぐ側に
… 赤ちゃん、それはいつでも気がかりな存在

<赤ちゃんに泣かれるストレス>

- ① 急かされるストレス
- ② 強制されるストレス
- ③ 拒まれるストレス
- ④ 理由が分からないストレス
- ⑤ 先が見えないストレス
- ⑥ 満たされないストレス

3. 変化する家庭生活②

◇ イライラの日々 鬱々する日々

<日々の生活で蓄積するもの>

- 慢性疲労
- 睡眠不足
- 余暇不足

<バランスの崩れ>

- ママは「ホルモンバランス」

… ママ自身、自分が情緒的に不安定になっているのが生理的なものからきているという自覚があっても
パパから、何かにつけてそのことに言及されると…

- パパは「ワークライフバランス」

… パパがオーバーワークに注意したいと思っても
帰宅すると、パパよりもっと疲れているママがいて…

4. マタニティブルー①

◇ 「マタニティブルー」の主な症状

- 家事をする気力が出ない
 - 趣味でしていたこともしたくない
 - なんだか涙もろい
 - ちょっとしたことでもイライラする
 - 赤ちゃんを可愛く思えない
 - なかなか寝つけない
 - 集中力が低下する
 - 物忘れが多くなる
- } 仕事にも影響する

☆ママがブルーになる割合…3人に1人！

4. マタニティブルー②

◇ ママの「情緒不安定」は 社会生物学的な戦略!?

- ママが「イライラ」することで…
 - 相手が敵かも知れないと警戒を怠らない
(いわゆる「ガルガル期」)
 - 赤ちゃんファーストを周囲に示す
- ママが「憂うつ」になることで…
 - 仲間が育児に参加するようになる
(子どもは多くの人から刺激を受けて育つ)

4. マタニティブルー③

◇ まるでトラウマ（心的外傷）体験

- ママは「特別な意識ゾーン」に入っている！

→ パパの何気ない言葉や態度で
容易に傷つき
悲しい思いをする

→ そして何年経っても忘れない
…子どもが反抗期を迎える頃になっても
「あの時だって、～だったでしょ！」

4. マタニティブルー④

◇ といえば、どう振舞えば、いい？

【場面設定】

今は夕方の6時半。あなた（パパ）は、少しでも早く赤ちゃん（生後3カ月）に会いたくて、フル稼働で仕事を済ませ、疲れて帰宅しました。

すると、育休中のママが、あなた以上に疲れた様子で、今日一日、赤ちゃんのお世話がいかに大変だったかを話し始めました。授乳をしてあやしても夕方から泣き止まず、先ほどようやくベッドに降りたばかりだということ、飲んだミルクの量が昨日より少なかったこと、今日まだウンチが出ていないこと、呼吸の音が気になること等々、心配そうに事細かく話し始めました。

聞けば、晩ご飯もまだ作っていないとのこと。

…ママの育児疲れを気づかいながら、
あなた（パパ）は、ママにどんな言葉を発しますか？

4. マタニティブルー⑤

【ママの目を見て、うなずきながら…】

- A. (ママを安心させるために) 「ミルクの量、そこまで細かく気にしなくてもいいって、本に書いてあったよ。」
- B. (たぶん赤ちゃんは大丈夫だろうなと思いつつ) 「そっか、それは気になるねえ。ミルク、100mlは飲んだ? ウンチが出たのって、昨日のお昼頃だっけ?」
- C. (赤ちゃんのお世話のスタンバイに向けて) 「泣き出す前に、オレ、先に風呂を済ませちゃうね。後でまた聞かせて。」
- D. (育児疲れで家事が思うようにできていないだろうなと思い) 「何か、手伝おうか? 何をすればいい?」
- E. (ママの疲労感を案じて手抜き家事を提案しつつ) 「今日の晩ご飯、オレ、冷凍食品で済ませちゃうね。」

4. マタニティブルー⑥

◇ こんな「NGワード」には要注意！

- × 「ボクがやっておこうか？」
→○ 「そろそろ～の時間？」 「今日は～する日？」
- × 「わかった、あとでやっておくね」
→○ 「（依頼内容を復唱）～ね、オッケー」
- × 「少し休んだら？」
→○ 「～、ありがとう。あとはやっておくから」
- × 「楽しもうよ」
→○ 「赤ちゃん育てるの、大変だよな」
- × 「大丈夫、気にし過ぎだよ」
→○ 「確かに、～のこと気になるよね」
- × 「つまり、～ってということ？」
→○ 「へえ、そーなんだ」 「なるほどねえ」

5. パタニティブルー①

◇ 「パタニティブルー」の主な症状

- 気力、判断力がなくなり、何かと面倒に感じる
- 何かにつけてイライラし、八つ当たりしたくなる
- 漠然と嫌な予感を抱きやすく、不安になる

◇ 互いに影響し合ってブルー

- マタニティブルー … 約 3人に 1人
- パタニティブルー … 約 10人に 1人
- パパとママ一緒にブルーになる割合 … 約 100組に 3組！

5. パタニティブルー②

◇ 遅れてやってくる「ブルー」

<マタニティブルーが始まるタイミング>

- 産前から不安が先行して始まることもある
- 産後1～2カ月は体力的に疲弊する時期でもある

<パタニティブルーが始まるタイミング>

- 発症しやすい時期は
産後すぐよりも、3～4カ月してから！
- これがパタニティブルーなんだと
気づかない可能性が大！

5. パタニティブルー③

◇ あなどれない「軽症」

<軽症だと、それと気づかずに … >

- ・無理してしまう
- ・相手のせいになってしまう

<セルフチェックポイント>

- ① 睡眠は取れている？
- ② 朝食は美味しく感じる？
- ③ 今週（今月）、何か楽しみはある？

<セルフケアのヒント>

- ① 育休中は、特に、一人の時間を確保しよう！
- ② 夫婦の時間（珈琲タイムetc.）を演出しよう！
- ③ 「認めて欲しい！」という気持ちを、お互い認め合おう！

6. パートナーとの「会話の極意」①

◇ 子育てによって深めたい夫婦関係

<認め合う関係>

- 職場でも家庭でも、困難な状況を乗り越えるのはコレ！
「うん、そうだね」「大変だよね」「頑張ってるねえ」etc.

<並ぶ関係>

- 対峙するのではなく、一緒に体験を積み重ねる！
「どれどれ、なるほど」「これ、どう？」「ここ、お願い」etc.

<感謝し合う関係>

- 当たり前前のことに感謝できる生活が始まる！
「～してくれたんだ、有り難う」「わあ、助かるう」etc.

6. パートナーとの「会話の極意」②

◇ 「共感」に重点をおいた会話

▷▷ とはいえ、四六時中「共感的」でいるのは難しい！
そこで…

<共感的な会話をする「タイミング」>

- 授乳した直後
- 身体接触の直後

<共感的な会話をする「方法」>

- 「目を見て」「うなづく」 コレだけ！

6. パートナーとの「会話の極意」③

◇ 「結論」を急がない会話

▷▷ 男同士の会話パターンは、女同士のそれとは別物！
…己を知り敵を知れば百戦危うからず？

< 「問題解決指向」になりがち ～ 論理的思考 ～ >

- 結論を急かさないこと
- 話の枝葉を聞くには、頭部だけでなく胸部を向ける

< 「縄張り感覚」に影響される ～ 男性ホルモン ～ >

- ママは助言を求めているわけではない
- 助言や理屈を言いたくなる気持ちをグッと抑える

本日のお話は
赤ちゃんが生まれてから数ヵ月間の「ねんね期」が中心でした。

次の「おすわり&はいはい期」に入ると
パパならではの全身を使ったダイナミックな遊びができるようになります。楽しみにしててくださいね。

そして、1～2歳の頃には、パパの抑揚のある声が、より一層、
子どもをワクワクさせます。絵本の読み聞かせをしても、絵本の
世界をより魅力的なものにします。
パパは、とっても刺激的な存在なのです。

そんなパパの存在は、子どもが成長するにつれ
ますます強い「影響力」を子どもに与えるようになります。
例えば、子どもがいけないことをしたとき、しっかりパパが叱る
ことで、物事の良し悪しがきっちり伝わります。もちろん、認め
て褒めることも大切ですが、それと同じくらい、パパが叱って、
許してあげる（気持ちを立て直してあげる）ことが大切です。
そうすれば、子どもは素直に育ちますからね。

さあ、人ひとり、育て上げる人生の始まりです！

