

子育ての悩みに寄り添う絵本

## 子育てと絵本 vol.5

母親が下の子を妊娠・出産するとき、上の子に起きやすい「赤ちゃん返り」。小学生でも、ひとりっ子でも起こることがあります。母親の入院、引っ越しや入園など、環境に大きな変化があったときにも起こります。

赤ちゃん返りは「これまで受けていた両親の愛情がなくなってしまうかもしれないという不安感や、環境の変化をうまく受け入れられない気持ちを、子どもなりに精いっぱい表した行動」。いまの自分に必要な愛情や関心を求めるための大切な行動であり「成長の証し、健全な発達過程」、子どもからの『SOS』です。決してわがままではありません。子どもが発している心と体の要求を受けとめてあげましょう。赤ちゃん返りによるさまざまな言動を受け入れてもらった子どもは「そのままのあなたでいい」という確信を得られ、自己肯定感が高まり、しだいに赤ちゃん

## 退行現象(赤ちゃん返り)

返りも落ちついてきます。

下の子を妊娠したら、大きくなっていくお腹を触らせてあげるといいですね。お母さんのお腹の大きさや胎動で赤ちゃんの存在を感じ、一緒に生きている実感がわきます。生まれたら一緒に赤ちゃんを触ったり、お世話を手伝ってもらったりして、笑顔で「ありがとう」と伝えましょう。

分かってはいるけど大変でなかなか言えない「大好きだよ」の言葉。「あなたのことが大好きだよ」の絵本はたくさん出ています。膝に抱っこして読んであげましょう。子どもは絵本の主人公と自分を同一視します。

絵本「ちよつとだけ」や「ぼくにげちゃうよ」は、直接の赤ちゃん返りは表されていませんが、母親の気持ち、幼児心理が見事に表現されているとても温かなお話。子育て中のママ、パパに読んでほしい

絵本です。親に依存できる安心感があるからこそ、子どもは外へ向かえるのです。

### 今回ご紹介する絵本



ちよつとだけ  
作 瀧村 有子  
絵 鈴木 永子  
福音館書店



ぼくにげちゃうよ  
文 マーガレット・ワイズ・ブラウン  
絵 クレメント・ハード 訳 岩田 みみ  
ほるぷ出版

子育てひろっぴ「めぐみ」代表 弘田 恵子

大阪府立母子保健総合医療センターNICUや母乳育児相談室で勤務。その後20年間高知市内のめぐみ保育園で園長を務める。助産師、看護師、保育士、幼稚園教諭(二種)。絵本専門士(国立青少年教育振興機構認定)。上級睡眠健康指導士。アンガーマネジメントファシリテーター