

# 基本的信頼感と母子相互作用

赤ちゃんは、おなかがすく、オムツがぬれる、相手をしてほしい、眠たいのに眠れないなどと感じると、すぐに泣き出します。お母さんは、赤ちゃんのために、おっぱいを与え、オムツを換え、目を見つめ、声をかけ、抱っこし、子守唄を歌い、添い寝するなど心をこめて世話をします。このような相互のやりとりをくりかえすなかで、赤ちゃんの心は安心感でいっぱいになります。

安心感でいっぱいになった3~4ヶ月の赤ちゃんは、あやすとよく笑うようになります。赤ちゃんは、「この世はとても快適な場所で、人は信頼できる存在である」と感じ始めたのです。

言いかえると「あやすと笑う」ということは、赤ちゃんの心に発達心理学でいう「基本的信頼感」が赤ちゃんの心に芽生えたということを意味します。「**基本的信頼感**」を土台にして、赤ちゃんの心は成長していきます。

「抱っこしすぎると抱き癖がつくからいけない」ということはありません。時間のゆるすかぎり、いっぱい抱っこしてあげてください。おっぱいを与えるときは、できるだけ赤ちゃんの目を見て語りかけてください。**赤ちゃんとのコミュニケーション**は、お母さんの気持ちのままにできるときにできるだけやればいいのです。時間のないときは、少しの声かけだけでかまいません。

赤ちゃんは、お母さんや家族が相手してくれるとうれしくて笑い幸せな気持ちになります。お母さんも、赤ちゃんが笑ってくれるととても幸せな気持ちになりますよね。この母子間のコミュニケーションは、赤ちゃんとお母さんの心にお互にとっても良い心理的な作用があり、**母子相互作用**といえます。

愛情とふれ合いをたっぷりもらった赤ちゃんは、やさしい心に育つだけでなく、**心の土台がしっかりとした強い心**の人間になることでしょう。

## よりよいコミュニケーションをするためのアドバイス

- ① おっぱいを与えるときは、赤ちゃんの目をみて、声かけをしましょう。
- ② 赤ちゃんが声をだしたら、お母さんも声かけをしましょう。「お話したいの?」、「おっぱいがほしいのかな?」、「抱っこしてほしいの?」、「オムツはぬれたのかな?」など思いついたことばで話しかけてみましょう。
- ③ 赤ちゃんが泣き出したら、まず声かけをしましょう。泣き止まないときは、抱っこしてみましょう。それでも泣きやまないときは、オムツを替え、おっぱいを与えてみましょう。眠たいのに眠れない場合もあります。やさしくゆすりながら子守唄を歌ったり、添い寝をしたりして見ましょう。どうしても泣きやまない場合も、たまにはあります。「どうしていいか、わからないわ。」、「おんぶして歌をうたうから泣きやんでね!」などといってやり過ぎましょう。
- ④ 赤ちゃんが起きているときは、できるだけ**テレビを消して**おきましょう。お母さんが見たいテレビは録画しておき、赤ちゃんが眠っているあいだに見ましょう。
- ⑤ 4か月を過ぎたら、**絵本遊び(ブックスタート)**を始めましょう。書いている言葉は気にしないで、お母さんの気持ちを伝えてあげましょう。