

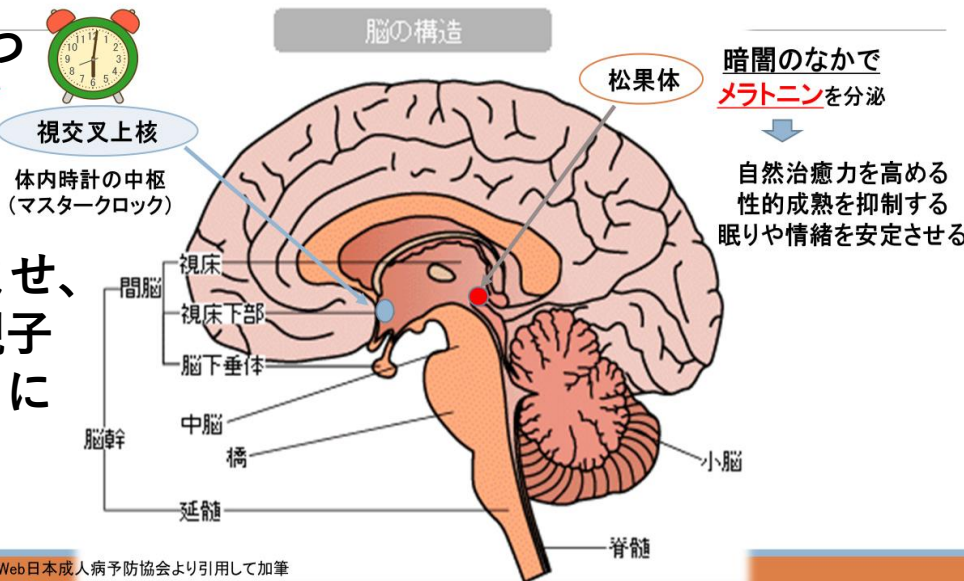
保育園から帰宅後、夕食の準備の時間から子どもにTVやビデオなどを見せて過ごさせさせたり、食事中に席を立たないようにするために見せたりしていますが、よくないですか？

保護者面談から

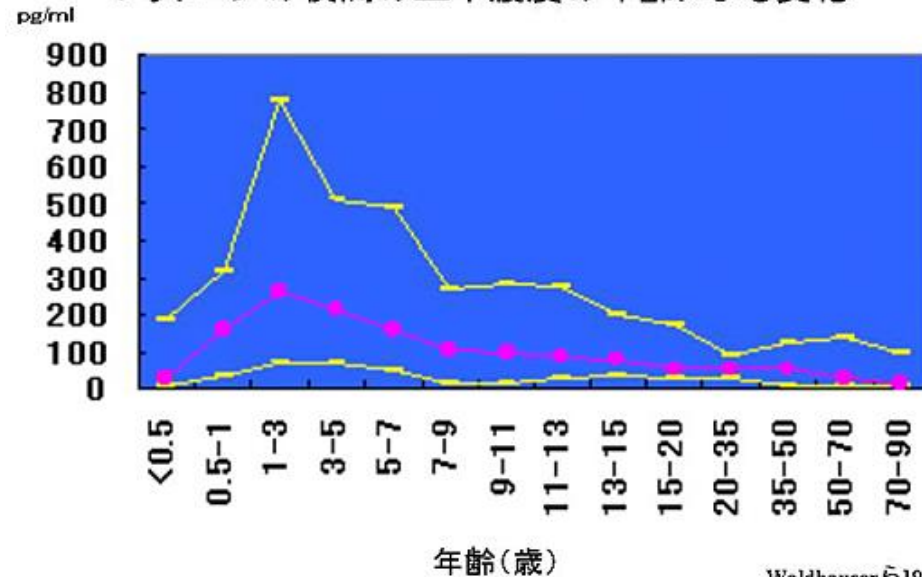
夕方から夜になり目に入る光の量が少なくなって暗闇を感じてくると、脳の真ん中奥深くにある**松果体**（松ぼっくりのような形をしている）という器官から**メラトニン**という物質が分泌されます。これが、次第に眠気をつくり、自然な入眠に誘います。ですから夕方からは部屋の明かりを落としていくなどして、**ブルーライト**（テレビやスマホなどの液晶画面に含まれる）などの強い光の刺激を避けることが安眠のコツです。

メラトニンは右のグラフのように、**脳・身体・心の発達に重要で幼少期に最も多く分泌します**。例えば、慢性的にメラトニン不足の脳をつくってしまうと、性的成熟が早まり、女子では早発月経を引き起こすことも知られていますので注意が必要です。

また、食事中TVがついていると、かえって食べることに専念できなくなります。30分程度で食事を済ませ、準備や片付けなどは親子で手早く済ませるように工夫しましょう。



メラトニンの夜間の血中濃度の年齢による変化



来年度就学を迎えるダウン症の児です。「特別支援学級に通うためにはトイレトレーニングが終了していないと…」と聞きました。おむつを外すにはどうしたらいいのでしょうか？

電話での発達相談から



まずは、**昼の排尿の間隔を確認する**にしましょう。通常2歳くらいになると、膀胱に尿を溜め、おしっこの間隔が空くようになってきます。間隔が1時間半から2時間以上空くようになるとおしっこが我慢できるようになるため、トイレトレーニングの開始目安になります。紙おむつや紙パンツをやめて普通の布パンツをはかせて排泄の自律を目指していきましょう。



ダウン症の子どもは身体全体の筋肉が低緊張な状態にあるため、**腹筋・骨盤底筋・膀胱の括約筋などの筋肉の働き**が未発達で、排泄の自律が遅れる場合が少なくありません。そのような場合にあっても、もう来年度は就学ですから、右の図に示したようなやり方で、日中は紙パンツをやめて布パンツにし、トイレトレーニングをしましょう。

その際筋肉の働きだけでなく、**排泄中枢である視床下部が抗利尿ホルモン(バゾプレッシン)の分泌指令を出すように働きを強くすることが大切です**。「大事なポイント」である**早起き・早寝、運動、ストレスを与えないこと**に気をつけて進めていきましょう。

1時間半～2時間位の間隔で生活のリズムに合わせてトイレに誘う

・排泄はトイレでと意識付けをします(大人がしているところを見せるのもアリです)



便座に座らせる。座位が安定していることが大切

・補助便座や捕まれる所(大人が体幹を支えてもOK)があった方がいい子もいます

成功した時はよくほめる。出ない時も笑顔で「また今度、出る時に教えてね」

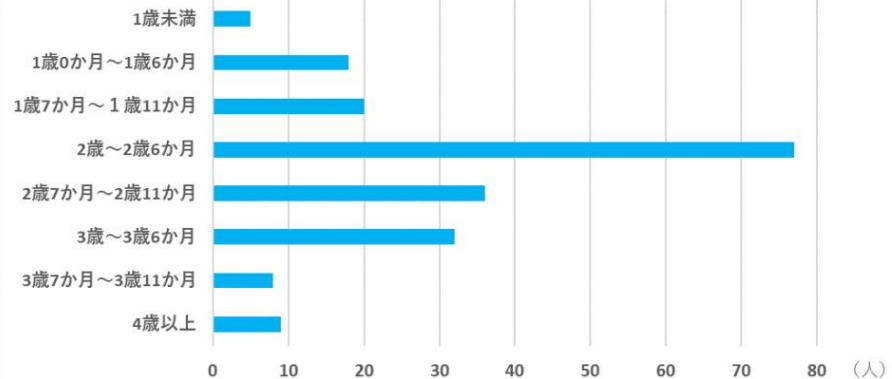
・お漏らししても叱らないこと、一緒にきれいにすることが大切です

大事なポイント

・叱らない。焦らない
・早起き・早寝の生活リズムで脳の働きを強く
・たくさん歩いて足腰・腹筋を強く育てる

トイレトレーニングをいつから始めましたか？

「2歳～2歳6か月」が77人 / 205人中でダントツの結果



グラフの引用 web 学研「こそだてまっぴ」より

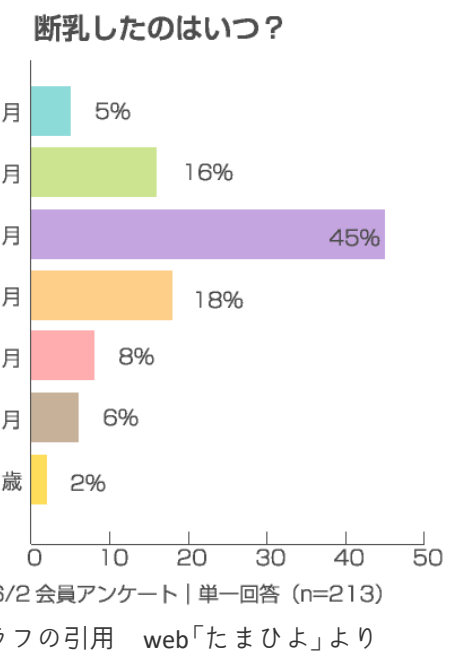
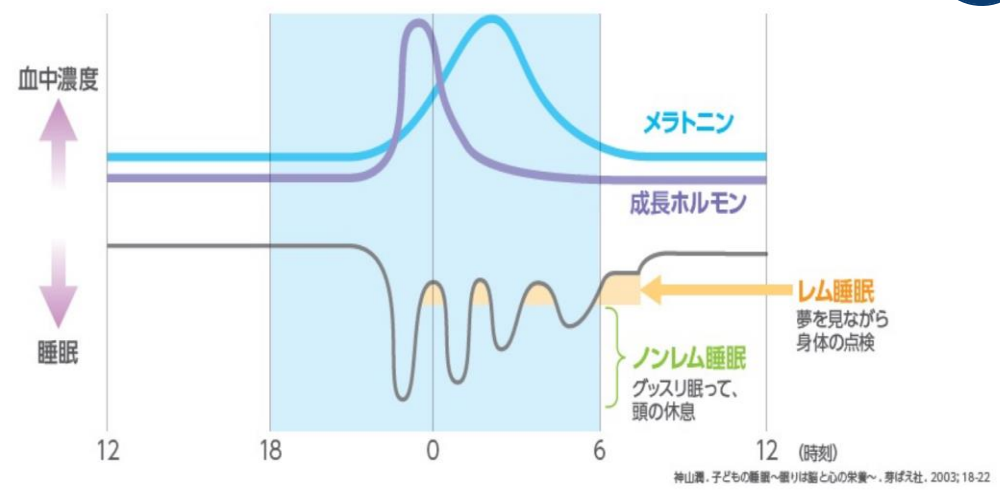
1歳1か月の子どもです。1日3食を完了食の状態でも食べられるようになりました。食後と寝る前と夜間に母乳を与えていますが、そろそろ断乳した方がいいのでしょうか？

子育て相談室での相談から

個人差はありますが、離乳食完了期（生後12～18ヵ月頃）になると、形のある食物をかみつぶして、エネルギーや栄養素の大部分を1日3回の食事と1日1～2回の補食から摂取できるようになります。また、水（湯冷まし）や薄めた麦茶などもストローやコップで上手に飲めるようになり、母乳あるいは育児用ミルクが要らなくなっていきます。「そろそろ断乳かな？」というサインと言えます。右の図のように、断乳の時期に対する質問に半数のお母さんが1歳半までに断乳をしたと答えています。



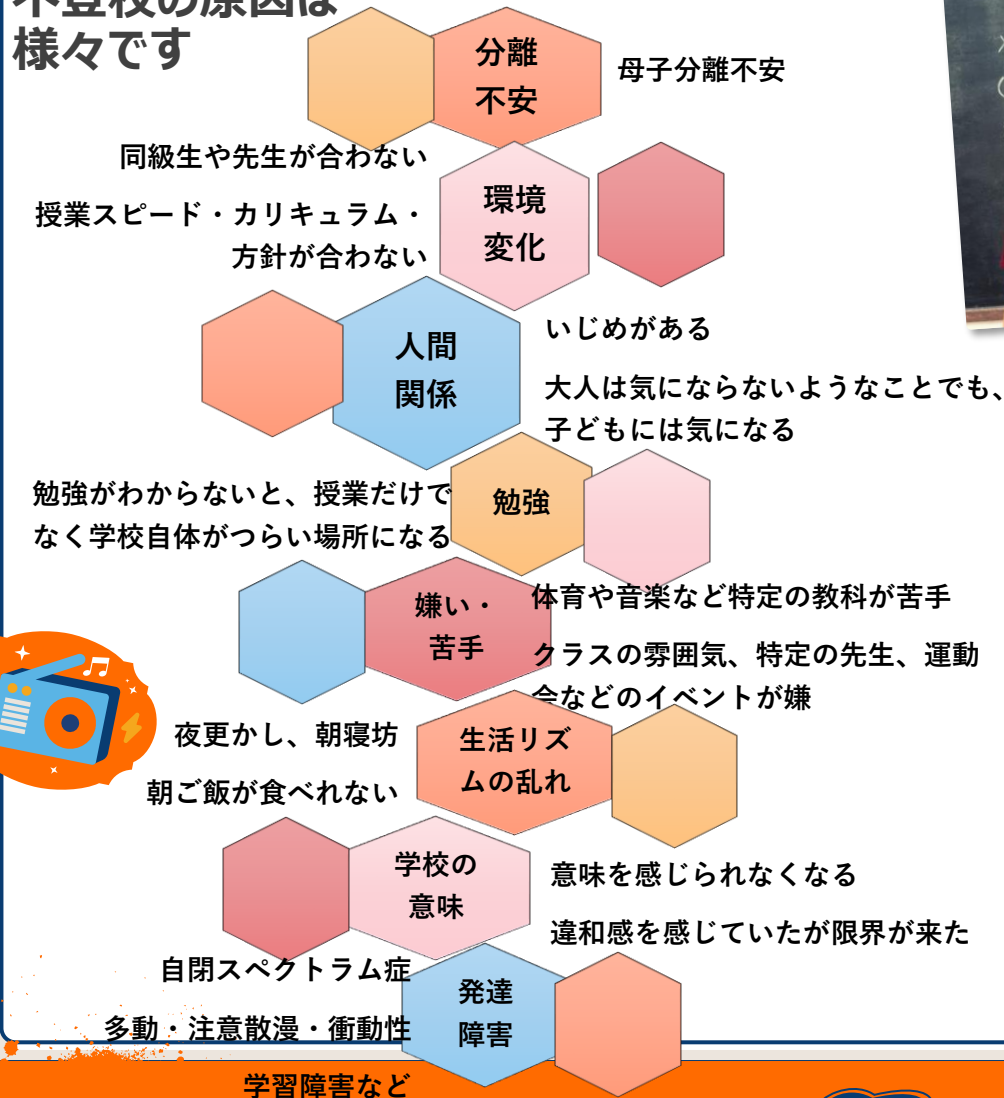
この時期の子どもは「食べる力」だけでなく、「眠る力」も発達していきます。実は、骨や筋肉を作る成長ホルモンや夜ぐっすり眠って自然治癒力を高めて脳・身体・情緒を守り育てるメラトニンは、1歳～2歳代に分泌のリズムを形成していくのです。ですから、夜は暗闇の中でしっかり眠る習慣を身につけていくことがとても大切です。夜間に軽い食事となってしまう授乳は、食事のリズムも睡眠のリズムも未発達な状態にしてしまう恐れがあります。夜中に子どもが目覚めてしまった時には、水分補給をして寝かしつけます。夜間の断乳に2～3日かかりますが、一度決めたら、子どもが泣いてもやり遂げましょう。



1歳を過ぎるところから夜間の授乳をやめ、授乳回数を減らしていくことで徐々に母乳がつくられなくなり、母乳分泌量も減っていくようです。お母さんは、断乳ケア（＝断乳の経過途中で乳房トラブルがないか確認し、搾乳をして乳汁うっ滞を緩和させる乳房マッサージのこと）をしっかりと、母子共に夜ぐっすり眠れるようになりましょう。

「先生がうざい」と言い、またクラスの子に何か言われると泣いてしまう、小学校高学年の児が1か月以上不登校です。脳のどこかに弱さがあるのでしょうか？

不登校の原因は様々です

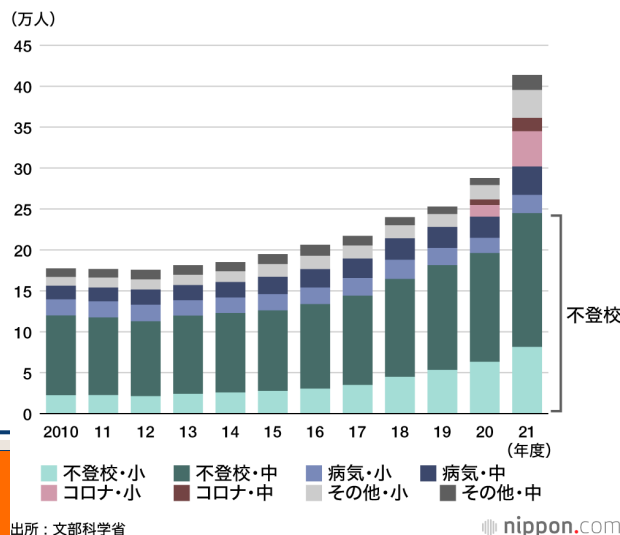


研修を聞いた保育士さんから

コロナ禍を経て、登校渋りや不登校の子どもたちが一段と増えたと言われています。また今でも、コロナの後遺症に苦しんでいる人たちが数多くいると聞きます。

本来は友達をつくり、一緒に遊び、学ぶことが楽しいはずの時期に、コロナ襲来で突然年度末に学校閉鎖、3密を避け、不要不急の外出禁止だったのですから、その時々が大切な、育ち盛りの子どもたちの人間関係を作る場と学びの場が失われてしまいました。「子ども期の今」を十分に楽しく充実したものに保障していくべき私たちは、これからたくさんの努力をしなければなりません。

小中学校における長期欠席の状況



子どもたちが抱えている悩みやストレスは、右に示したように本当に様々あり、それがいくつか複合的に重なって、不登校などの状態になってしまっています。「脳のどこかに弱さがある」というよりも、「脳が未発達な状態にある」「うまく働きにくい状態に陥ってしまっている」と考えてはどうでしょう。子どもの脳は、睡眠不足とストレスと孤独にとっても弱いものです。毎日の生活を夜の睡眠と楽しい家族とのコミュニケーションから見直してみましょう。気持ちよく朝起きることが第1歩です。

子育てにはほめることも叱ることも大切だというけれど、ほめ方叱り方は？

叱っても1度では言うことを聞いてくれない子にはどうしたらいいですか。一方ほめ方については「上手ね」を連発しない方がいいと聞きましたが、あえて声をかけるならどんなことばが適切でしょうか。

1歳半ごろから「ジブンデ！」「イヤ！」「チガウ」などと言うようになり、《自律性》が芽生え始め、2～3歳代はとても強い自己主張をするのが通常です。それだけ自分でできることや分かることが増えてきて、良い⇄悪い、できる⇄できないについての判断基準を自分で形成し始めているという成長発達の証なのです。しかしこれはあくまでも子どもの判断ですから、それが適切ではなかったり危険であったりすることも多くあります。できるようになったことや頑張っている時にはほめ、よし悪しを教えることも保育や子育てにおいて必要です。「何でも子どもの自由にする」「ほめて育てる」というのは違うと思います。

研修を聞いた保育士さんから



叱る…威厳ある態度で1度で叱る

向かい合って子どもの目をしっかり見て最も怖い顔で真剣に

・離れた距離で叱らない

だめ！やめて！いけません！などの一言で叱る

・1度で分からないことは、2度3度言っても分からない。叱り方が悪いと大人自らを反省する

対



ほめる…笑顔でにっこりうなづいて

これ以上の喜びはないという笑顔でうれしさを表現する一言を

・子どもは自分でもできた事が分かり、大好きな人に認められた充足感で満たされる→自己肯定感へ

身近な大人の笑顔が一番のご褒美

・物でご褒美を与えない。物のご褒美を与えられることが前提でないとやらない子では困ります

口数多いのは一番よくない

最も怖い顔と一番の笑顔を効果的に使える大人になりましょう。

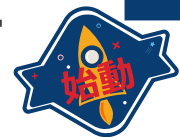
大人の力量が試される時かもしれません。子どもも大人の顔や態度をよく見えています。

現在1歳11カ月、600gの早産児。「パパ・ママ」は言うけれど、ことばが増えていきません。障害があるのでは？と心配です。



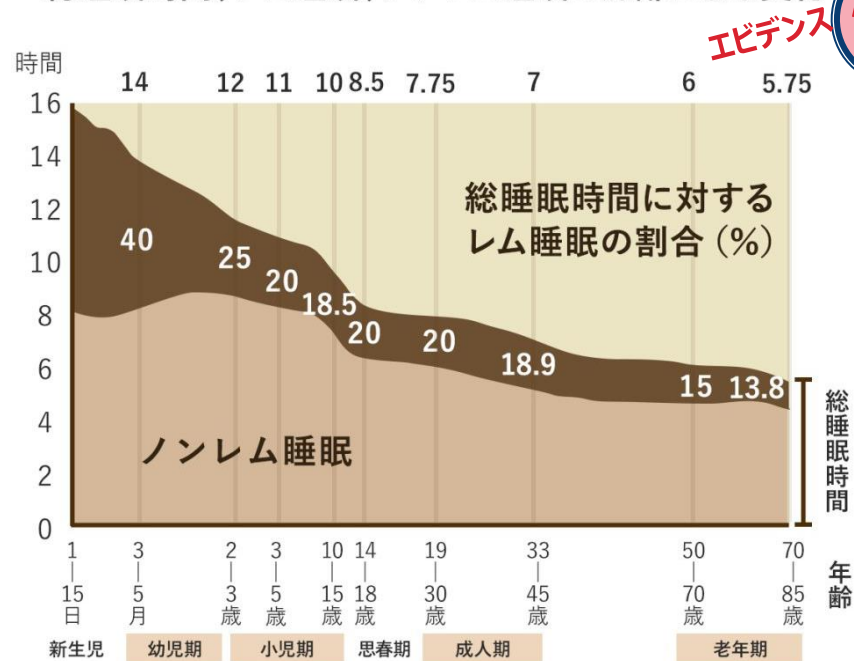
約10か月間はお母さんのおなかの中で安心して育つはずの赤ちゃんが、何かのトラブルによって在胎6カ月と少して生まれて、その後も一生懸命生きています。まず、子どもが育ちやすい環境を整えましょう。

子育て相談室での相談から



お母さんのおなかの中（胎内）と生まれてからの私たちの社会生活（外界）では刺激量も安全性のリスクも大きく違います。赤ちゃんは生まれるとすぐ、光と音、匂いや身体に触れるものすべての刺激にさらされる環境に放り出されて生きていく宿命です。他の動物に比べてヒトだけが、特に未熟な状態で生まれてくるのです。未熟なカラダ（＝脳・身体・心）でそれらを少しずつを受け止めながら、同時に成長・発達させていきます。それは、ヒトの脳がとくに発達していく動物だからだと言われています。

総睡眠時間、レム睡眠、ノンレム睡眠の加齢による変化



①毎日の睡眠（夜間睡眠と昼寝）や食事、起きている時の遊びが、親子ともに、心地よく穏やかに繰り返り積み重ねられるようにしましょう。

②乳幼児期には個人差がありますが、11～14時間の睡眠（昼寝も合わせて）が必要です。図に示すように、記憶の整理をしたり内臓の働きや免疫力を高めたりするレム睡眠という浅い眠りが、脳と身体を守り育てていくのです。昼寝時にはレム睡眠が多く出ますから、一定時間の昼寝の習慣を身につけましょう。ゆっくりとした一定のリズムで肩や背をタッピングすると身体の力が抜けて眠り安くなります。

③こちらの言っていることが分かり、指差しをし、大人とよく声を出して笑い合って遊ぶことができているならば、心配はいりません。もっともっとまねが上手になるよう向かい合って遊びましょう。ことばも大人の模倣から覚えていきます。



Roffwarg HP, et al (1966) より改変

図の引用 web西川「ねむりのコラム」より