あそぶ たべる すごす
シンプル&自然体

ママとこどもが楽になる

魔法の子育てBOOK

広尾・高輪
シュタイナーこども園

子育てのゴールは〝手を放す〟こと

潔い子育てのススメ

●親の子離れとこどもの自立

最近、成人したわが子から離れられない、すなわち子離れできない親が増えています。一見、仲良し親子。でも、実は互いに依存しあう関係から抜け出せないでいるケースが多く見られます。それは、どうしてなのでしょうか？

子育てグッズは日々新製品が発売され、より便利に、より可愛く、より清潔にと進化を遂げています。

育児雑誌等では、こどもの発達のことから食事のこと、イベント情報などさまざまな記事をところ狭しと掲載し、それが月に何冊も発行されていますね。そしてＳＮＳによる情報交換。情報はたくさんあふれていますが、だからこそ迷ってしまうことがありますよね？　そういったものの共通点は、一時的に「楽しませてくれる」ものや「助けてくれる」ものが多いということです。

それはこどもの世界にも広がっています。押せばデジタル音や光が出て、楽しませてくれるおもちゃ。次々に場面が変わって「敵」が現れてハラハラさせてくれるゲーム。行けば楽しませてくれるイベント。

そんな日常をすごすうちに、「誰か(何か)にやってもらう」という習慣が定着して、受け身の姿勢がごく普通になってしまっています。大人もこどもも、「自立しないと生きていけない」という感覚を持ちにくくなっている時代だといえます。

これはとても危惧すべき状況です。だって、自分の人生を誰かに委ねて「楽しませてもらう」なんて、実はできないですよね。

●自立した人間に育て上げるカギ

では、どんな意識を持って子育てをしていけばいいのでしょうか？

それには、「子育てのゴールは、こどもを手放すこと」だとしっかり認識することが大事です。

かわいいわが子の人生を幸多きものにしてあげたい、という願いは誰しもそうです。その思いを、どれだけ崇高なものに変換して考えられるかが問われています。

いつもいつも転ばぬ先の杖を出してあげていたら、その子はどんな人間へとなっていくでしょう？　いつも手助けをしてもらうことが当たり前すぎて、転ぶことも起き上がることもうまくできないまま育ってしまうかもしれません。親がこどもの全人生を支え続け、サポートし続けられたらいいのかもしれませんが、それはできません。こどもは自分の足で歩きだすことで自分の夢をかなえていくものなのです。

転ばぬ先の杖を出すよりも、何度も転び、何度も自分で起き上がることを経験させてあげておくほうがこどもの人生には有益だと思いませんか？　ヒヤヒヤしながらもぐっとこらえてこどもの失敗と、そこからの立ち直りを見守り続けることこそ、親の一番の仕事だと思うのです。

そのためには、まず、「子育てのゴールは、こどもを手放すこと」をしっかりと認識しておく必要があります。このゴールを見据えて子育てを考えると、身の回りにある情報やモノのうち、何が必要で、何が不必要かが見えてきます。

●子育て生活の断捨離

多くの不要なものをすっぱり捨てて、本当に大事なことをしっかり確立するスタイルに変えましょう。

すると、生活がすっきりし、精神的にゆとりが生まれます。親も子もストレスが激減。自立を目指すこどもと、それを見守る親という健全な関係を築いていけます。

そんな潔い子育ての道標として、このハンドブックをお役立てください。

広尾・高輪シュタイナーこども園　代表　赤川　幸子

0〜2歳、3〜5歳の生活習慣づくり

きょうから始めて1日中ニコニコ!

朝からこどもがなかなか起きない、着替えにぐずる、ご飯を食べようとしない、お出かけに靴を履きたくなくて大泣きする……。そんなこと、ありますよね。同じこどもでも、日によって状態が違いますよね。

もちろん日によってのこどもの気分の変化は当たり前ですが、「いつもよりぐずるな」と思った時、大きく関わっているのは、この３つの要素です。

1時間の流れ
2こどもが過ごす部屋の状況
3こどもへの声のかけ方

1 時間の流れ：いつも同じ流れ。大人の都合で急に変えないこと

寝る時間、起きる時間、ご飯の時間、お散歩の時間、お風呂の時間など、どの家庭もこどもの生活時間を〝だいたい〟決めていると思います。これを〝だいたい〟ではなく、例外なく一定にしてみてください。こどもは習慣で繰り返していくことがとても大事。それが狂うことで、体内時計が狂い、不安定になってしまいます。次ページからのシュタイナーこども園での時間の過ごし方もご自宅の生活時間の参考にしてみてください。

2 部屋の状況：自然素材＆シンプルが１番。落ち着きがそこにあること

こどもが過ごすお部屋や、遊んだり、食べたりするお部屋の印象はどんな感じですか？色合いや家具などの素材はどうでしょう？　テレビやCDが常についてたり、柄物がごちゃごちゃしていては、心が落ち着きませんよね。穏やかな心で過ごせるお部屋を見直してみてください。

3 こどもへの声かけ：言葉は少なく。解説やお説教はしないこと

声のかけ方一つで、こどものその後の動きは大きく変わります。

とはいえ、なかなか難しいですよね。これは、この後のP8から例を交えてご紹介しますね。

生活習慣は、時間だけでなく季節に合わせた衣類の選び方なども関わります。

冬になると厚手の服を着せがちですが、体温がこもりやすいこどもたちには、普通の

厚さのものを数枚重ね着するほうが空気の層ができて暖かいのです。また、そのほうが、動き回って暑い時に１枚脱いだりするだけで微調整もしやすいです。ウールやシルクなど動物性の繊維はぬくもりがあり、寒い季節に向きます。

次第に自分で調節できるようになることは、自己防衛力を高め、自分の体を守る感覚を身につけることです。年長くらいになると少しずつできるようになるかもしれませんが、それまでは大人が気をつけて調節をしてあげられるといいですね。

生活時間、お部屋、声かけ、そして日々の心地よい過ごし方。改めて、こどもにとって気持ちいいものを見直してみましょう。

1〜2歳児の生活

- 「まだ赤ちゃん」のような存在ですが、生活の場面それぞれの中でいろんなことを吸収しています。
- 生活の流れ、おとなの言葉、家の中の雰囲気、すべてがこどもを形作っていく要素です。
- おむつ交換は随時ですが、おしっこの間隔が定まってきたら下記のトイレのタイミングで「トイレに座る」ことを習慣にしていってください。

7:00 起床、トイレ、身支度
▶朝起きたら、いつも同じ時間にいつも同じ順番で、同じ手順で進めていると、こどもは自分で動くようになります。親子共にハッピーになるので、ぜひ同じ流れを心がけて。

7:30 朝食
▶こどもだけにしないで、親もこのときに一緒に食事をしましょう。まだ食べない時期でも、食卓を共にすることで「食事」の雰囲気やマナー等を感じ取っています。

10:00 朝のおやつ
▶ちょこっとおやつを食べてもいいですね。おやつは、「お菓子」ではなく、「食事を補うもの」という存在です。

10:30 外遊び
▶歩けるようになったらバギーはできるだけ使わないのがおすすめ。こども自身が、小さな草花や石ころなどに興味をもち、自分でどんどん歩き出します。ちょっとしたでこぼこ道や、なだらかな坂道はこどもの足腰の発達に最適です。

11:30 着替え、トイレ、せっけん手洗い
▶石鹸を泡立てて、ていねいに手を洗う習慣はこの時期から大切に。

12:00 お昼ご飯
▶ママも食卓についてこどもと一緒に食事を楽しみましょう。少しくらいこぼしても気にしないで！食べ物に興味いっぱいの時期です。

13:00 お昼寝
▶落ち着いた場所で１時間〜１時間半ほどお昼寝するのがいいですね。よく寝ていても１時間半を限度に起こしてあげてください。夜の就寝に影響が及ばない程度が目安です。

15:00 おやつ
▶ごはんを食べためておけない小さなこどものお腹にとって、おやつは「ごはんを補うもの（補食）」。ふかし芋や小さなおにぎりなど、こどもと一緒に用意してもいいですね。でも食べ過ぎは禁物！

15:30 外遊び、お散歩、夕食のお買い物など
▶夕暮れ時のお散歩は心も落ち着き、その後の夜の時間をいいものにしてくれます。

17:30 夕ご飯

18:30 お風呂

19:30 おやすみなさい
▶よい眠りの習慣になっていきます。

3〜5歳児の生活

- だんだんいろいろなことが自分でできるようになる時期です。ことばも増え、会話を楽しめるようになりますが、おしゃべりはほどほどに。
- 家のことをお母さんと一緒にすることが大好きです。お茶碗を並べたり、野菜を切ったり、おにぎりを一緒に作ったり……その仕草には、こどもの手先や脳神経の発達を促すよい動きがたくさんあります。

7:00 起床、トイレ、身支度

▶眠そうな朝でも、同じ時間にカーテンを開けて目を覚まさせてあげましょう。起床時間がずれると、就寝時間にまで影響が及んでしまいます。

7:30 朝食

▶こどもが食べている間に・・と、つい家事に目が行ってしまいますが、ごはんの時間は親子で一緒に食べることがとても大事。お箸の使い方や、お茶碗の持ち方など食事マナーは家族の食卓で自然に身についていきます。

10:30 朝のおやつ

▶戸外に出る前に、ほんの少しのおやつは力いっぱい遊ぶためのエネルギーになります。

11:00 外遊び

12:30 着替え、トイレ、せっけん手洗い

▶着替える手順を一定にしてあげることがポイント。いつも同じことを繰り返していると、大人が指示を出さなくてもこどもは自分で全てをこなしていけます。

12:45 お話(昔話、グリム童話など)の時間

▶5〜10分程度のお話で十分です。物語や登場人物の解説はできるだけしないほうがよいです。

13:00 お昼ご飯

13:30 少し静かに

▶食後は少し静かにお絵かきなどでほっとする時間を。

14:00 降園

▶園からの帰り道など、公園でひと遊びするのも楽しみ。でも、6〜9月頃の暑い時期は一度帰宅して、お家でひと休みさせてあげましょう。

15:00 おやつ

▶一緒におやつを作ってもいいですね。食べ過ぎず、夕食に影響しない分量だけにしてあげてください。

15:30 外遊び、お散歩、夕食のお買い物など

▶夕暮れ時のお散歩は心も落ち着き、その後の夜の時間をいいものにしてくれます。夕方の家仕事(洗濯畳み、お料理、食卓準備など)のお手伝いも、楽しく参加できる年齢です。ぜひさせてあげてください。

17:30 夕ご飯

18:30 お風呂

19:30 おやすみなさい

▶就寝前は、静かなセレモニー(ベッドでお話を聞く、いい香りのオイルでゆっくりマッサージしてあげる等)があると穏やかに眠りにつけます。テレビを見たり元気に暴れたりさせてしまうと、興奮してしまい、いい眠りの妨げになります。

褒めすぎない、叱りすぎない
こどもを伸ばす声のかけ方

こどもの可能性を伸ばすためにたくさん褒めてあげたい。しかし、ダメなことはきちんと叱って育てたい。いざ声をかけようとすると、戸惑ってしまう人も多いのではないでしょうか？

声のかけ方一つでこどもは大きく変わります。小さな一滴が水面全体に広がるように、ちょっとした言葉がこどもには大きく響いていくのです。

こどもを過剰に褒める必要も、怒鳴りつける必要もないのです。では、どうやって声をかけたらいいのか、よく寄せられるママたちの悩みにお答えします。

こども編

Q1 お絵描きで一生懸命描いた絵。どこを褒めたらいいのか分かりません。「うまいね〜」って言っていればいいのでしょうか？

A 例えば、紙いっぱいにクレヨンを走らせて描けたものなら、「いっぱい描けたねー!!」とか、こどもが「お花描いたよー」と見せに来たなら、「ほんと、お花だねー」とか、「これが○○でね、これが▲▲でね…」と自分の絵の説明をしたなら、「そうなんだー！」とか「ほんとねー」と言ってあげましょう。

要は、褒めたり「指導」したりしようとせず、こどものやったことに共感してあげます。すると、こどもはそれだけで十分満足します。決して大げさにリアクションする必要はありません。

Q2 ご飯の時間、フォークをもう使えるようになってるのにすぐ手で食べたり、飲み物をこぼしたり大変です。なんて言ったら分かってくれるのでしょう？

A おそらく説明してもピンとこない時期。フォークやお箸の使い始めは、自分でももどかしくなって、つい手を使ってしまうことが多いようです。

食事の始めから終わりまで手を使ってはいけないとしてしまうのではなく、はじめの5分はゆっくり丁寧に道具を使って食べることに集中させてあげて、その後はスプーン等の楽なものを使ってもいいよとしてあげるとこどもも気が楽です。慣れてきたらその時間を長くしていくといいですね。

また、献立の内容も、フォークやお箸で食べるには難しいようなものにせず、使い方に慣れるまではその道具が難なく使えるような料理にしてあげると、本人が自信を持ち始めて道具づかいが飛躍的にうまくなるという効果があります。

手で食べて良いもの（たとえばソラマメとか枝豆とか、ふかしいもなど）が含まれる献立だと、手で食べることが悪いことにならず、親子共に平和ですね。

- **料理内容を工夫する**
- **道具をちゃんと使うのは何分間にするか大人の中で予定しておく**

この2点がポイントです。

Q3 おもちゃの取り合いになってお友達を引っ掻いてしまいました。絶対ダメと厳しく何度も言っても、また手を出してしまいます。感情的に怒ってはだめですか？

A

どんな場面でも、感情的に怒ることはこどもにはプラスではないと思っておいてよいです。

まずは、そのようなことにならない事前措置がとれたらいいですよね。

そのお子さんの現在の特性として、取り合いっこになったら相手を引っ掻きやすいことがわかっているのですから、まずそのような場面になりそうな気配になったらその子のそばで気を付けてみていてあげることでかなり防げます。

❶おもちゃの取り合いになる前段階から遊びの様子を大人がよく見ておく。

❷すると自分が使っているのを取られて怒っているのか、相手が使っていたのを横取りしようとして抵抗されていざこざになっているのかがわかります。

❸取られたくないと主張している場合は、相手に「いま使っているからあとでもいい？」と代わりに聞いてあげることができます。また逆に相手のものを横取りしたくて主張しているなら、「これは今このお友達が使っているから、あとで借りよう」と言って、その場面を収束させることができます。

ヒートアップしてからでは何を言っても「やだー!!」になってしまって、最終的には親が感情的に怒ることに発展してしまうので事前予防が一番の策です。

ただ、状況によって上記のようにこどもに「あとにしよう」等を声掛けする際、その場でこどもの納得を得ようと躍起にならないこと。「やだ！」と言い続けるなら、「わかった。でもあとでねー」と穏やかに言いながらこどもをその場から離してあげる。

現場から少し離れた場所でこどもが落ち着くのを抱っこしたりそばに座ったりして静かに待ってあげるとよいです。そしてこのときも、「さっきのはね…」と続きの説明をし続けないこと。静かに気分を変えるきっかけの時間にしてください。

Q4 人に会っても、なかなかあいさつをしません。ちゃんと元気にあいさつができる子になってほしいのですが、どうしたらいいですか？

A

身近な大人が、人と会ったらいつも元気に「こんにちは」とあいさつをしていれば、必ずあいさつができる子になります。

ポイントは、乳幼児期にすぐその結果を求めないこと。

あいさつできる子もいますが、恥ずかしくてできないタイプもいます。でも内面ではちゃんと〝あいさつ〟を意識しています。それで十分。

あいさつを強制すると、「自分はあいさつができない」と自分をマイナスに評価してしまうことがあります。ほめられるからあいさつをする、というような習慣にするのも何か変ですよね。

乳幼児期はこどものそばにいる大人のあり方こそがすごく大事で、こどもを形作っていることを心にとめておいていただけたらと思います。

Q5 トイレトレーニングがうまくいかず、イライラしてつい声を荒げてしまいます。どうしたらうまくいくのでしょうか？

A

排泄は、心がけの問題ではなく、体の内側の体制が整ったときにトイレでできるようになります。トレーニングに躍起になる前に、下記のことをチェックしてみましょう。

●**お子さんのおしっこの間隔が何分おきかわかりますか？**

たとえば、45分おきとか、1時間おきにおしっこが出ているな…ということがわかれば、そのタイミングでトイレに誘ってあげると、トイレでできることが多くなります。

あまり頻繁に、一定の間隔でもなく出ているようであれば、まだ膀胱に溜めておくことができない段階かもしれません。

●**おしっこが出たという自覚がお子さんにありますか？**

トイレでおしっこをするようになるためには、「おしっこしたい！」という感覚が必要です。おむつに出た後でも、「おしっこ出た」と言葉や表情で伝えてくれるなら、そろそろ体内の体制が整ってきたという目安になります。

Q6 こどもの好き嫌いが激しくて、なかなか嫌いな野菜を食べようとしません。どう言ったら食べてくれますか？

A

無理強いはしないほうがいいですね。

大人ができることをまず考えてみましょう。

❶分量

たとえばニンジンが嫌いなら、お皿にはニンジンはほんの一口分だけ入れるようにしましょう。

はじめはそれも口にしないかもしれませんが、ほんの一口なら食べてみようと思うかもしれません。一口かじれたらOK。「食べれたね」と一緒に喜んであげましょう。

ここでのポイントは、その後すぐに大きなニンジンを入れたり、数多く入れたりしないこと！

苦手なものはごくごく少量にしてあげて、それを食べたらOKという雰囲気であれば、少しずつ食べ進むことが抵抗なくできていきます。大人になって食べれるようになることもありますから、気長に、マイナスイメージを持たせないことが大事です。

❷野菜自身の味

野菜は安全に丁寧に育てられた、「本物の味」を持つものを選んであげて下さい。

それだけでも食べるようになるケースもあります。

❸食感

食べ物を口に入れたとき、ぬるぬる、べたべた、さらさら、という食感や硬さ加減、匂い、等いろいろな要素を感じているわけですが、もしかしたら、そのうちの「ぬるぬる」が苦手だった。といようなこともあります。お子さんが嫌いという野菜に共通の要素はありませんか？　あるいは共通の料理法はありませんか？

上記①～③にあげた視点で、お子さんが食べる様子を見てあげて下さい。

苦手な要素を取り除いてみてあげると食べ残しすることが減っていき、食べることが楽しくなり、徐々にいろいろな味付けや食感を受け入れられる感覚器官へと育って何でも食べられるようになっていきます。

Q7 外で元気に遊ぶ子になってほしいのに、公園に行くのを嫌がり、私のそばを離れません。どうしたら外で元気に遊ぶ子になりますか？

A

きっとまだお母さんのぬくもりの中が心地よい時期なのでしょうね。

公園に行くのを嫌がるのは、お母さんが「さあ元気に遊んできて！」と離そうとするからかもしれません。まずは公園でお母さんといっぱい楽しい時間をすごすことにしてみてはどうでしょう？

「今日はいい風が吹いてるねー」とか、

「あ、どんぐりが今日はこんなに落ちてる！　いっぱい拾って帰ろうよ」とか、

坂道を一緒にいっぱい歩いたり、砂場で山や穴をつくったり、一緒になって公園遊びを楽しんでください。すると、だんだんそこにお友だちを入れてあげて、次にはお友だちの中に入れてもらって、気づくとお母さんがいなくても元気に遊ぶ様子を見せてくれるはずです。

ママ友編

Q1 児童館や公園で他のお母様と会っても、私が緊張してしまって話しかけられません。こどもも引っ込み思案になってしまうのでは、と不安です。

A

いきなり既成グループの中に入るのは勇気がいるかもしれませんが、1人で来ているママがいたら軽く挨拶をして話してみると仲良くなれるきっかけになるかもしれません。

また、たとえばいつもほぼ同じメンバーですごすような親子講座等、講師がいてくれるような場だと、全員で楽しめる内容が配慮されているはずですので、はじめは一人でも安心して参加できますね。

Q2 公園などでのおもちゃの取り合いなどこども同士のちょっとしたトラブル。うちの子が叩かれてしまって嫌な気分ですが、相手のママに言いづらい。もう無視したほうがいいのでしょうか？

A

こども同士のトラブルはあまり目くじらを立てたくないですね。

相手の親がわかっていてさえくれたら気が済むけれど…という状況もよくわかります。

相手の親と信頼関係が築けていれば、相手のこどもも自分の子と同じように愛を持って「やめてね」と声をかけてあげるのが一番です。まずはやはりお子さんの遊びの様子を親同士がよく見ていてあげることで、トラブル発生を防げることが多いです。

ただ、相手の親がこどもに目を向けずにいるタイプで、かつ、あまり見かけない親子のようなら、割り切ってその場を離れて穏やかな場所で遊びを再開させてあげるほうがよいかもしれません。

食べる物を自分で作る時間／こどもたちの手作りパン

混ぜて、こねて、ふっくら発酵を待って。まるめて、ふっくら発酵を、また待って。「わ、できた！」「いただきます！」

食べることは命をいただくこと、そして体をつくることです。でも、なんでも手軽に買える今、食べ物への感謝の気持ちを育てることはとても難しくなっています。

そんな今だからこそ、園では、みんなで一緒に食事やおやつを手作りすることを大切にしています。

食材にさわる、ちぎる、まぜる、こねる。

煮えるのを待つ。焼けるのを待つ。

そんなプロセスの一つひとつを楽しみ、愛おしむことから、はかりしれないものが育ちます。

感受性を総動員して、食べることが人間にとってどんなに大切なことかを知って行きます。

さあ、きょうは、みんな大好きな手作りパンの日です。レシピをご紹介しましょう。おうちでもどうぞ！

手作りパン（12個）

材料

- 全粒強力粉…… 250g
- 薄力粉…… 250g
- 塩…… 小さじ2
- 白神こだま酵母… 小さじ2(10g)
- はちみつ…… 大さじ8(88g)
- 菜種油…… 大さじ4(44g)
- 湯(38℃) …… 260～300ccまで

手順

全粒強力粉、薄力粉、塩、白神こだま酵母を混ぜ合わせる。
はちみつ、菜種油、湯を混ぜ合わせる。
①と②を混ぜ合わせ10分くらい捏ねる。
30分程一次発酵させる。(2倍の大きさになるくらいまで)
12等分し、成型する。
15分二次発酵させ、200℃に予熱しておいたオーブンで20～23分焼く。

新しい赤ちゃん学に学ぶ「新しい子育て常識」

世代やお国がらによって、子育て方法にも違いがあります。
さまざまな違いを越えて、みんなで子育てをしていくために、最新の赤ちゃん学の知見が教えてくれる新しい子育て常識を知ることはとても大切です。

●抱きぐせ

生後1年ほどの間は、泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション手段の一つでもあります。泣いたら、まずすぐそばに行ってあげてください。

お腹がすいた、おむつが濡れた、暑い、寒い、痛い、苦しい……遊んでほしい、何かを伝えたくて泣いているはずですから、その思いをしっかりキャッチしてあげてくださいね。

「抱きぐせ」という言葉は気にせず、十分に抱っこしてあげてください。この時期の対応が、親子関係の基盤になっていきます。

1歳ころからは、自分で動き出し、少しずつ単語を口にし始めるので、泣かなくても思いを伝えられるようになっていきます。このころからは、転んだりぶつかったりして泣くような場面が多くなっていきます。

その際、大きなけがをしているわけでなければ、あまりなだめたりしないで、「大丈夫だよ」と温かく見守りながら、自分で泣き止むのを待ってあげましょう。

「自分で泣き止む」「転んでも自分で立つ」というのは、こどもの内面そのものを作る大きな力になります。

普段の触れ合いの中では何歳であってもスキンシップとしての抱っこをたっぷりしてあげてください。

●うつぶせ寝より、あおむけ寝を

乳幼児突発死症候群(SIDS)を予防するために、厚労省は「医学上必要なとき以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけ寝を」と啓発しています。

●紙おむつ

紙おむつと布おむつ、どちらも一長一短がありますから、使い分けるといいですね。

どちらのおむつであっても、大事なのは、おむつ交換のときにこどもと目と目を合わせて、「うんち出たねー。きれいにしようね……さあこれで気持ちよくなったね」と話しかけながらしてあげること。

すると、こどもは次第に、「きれいにすると気持ちいい」ということを覚えていきます。

自動的に物理的に進めてしまっては、せっかくの時間がもったいないものになってしまいます。

●卒乳は、歯やお口や全身の発達とタイミングをあわせて

母子ともに納得できて、自然におっぱいから離れる時期に卒乳をという意見もあります。ただ、歯が生えてきたら食事の形態が変わる時期と考えてください。離乳食は、おっぱいの心地よさから徐々にお口に異物を入れることに慣れるトレーニングであり、赤ちゃんには必要なステップです。授乳は、反射的に吸い込む動き。固形物を咀嚼して食べるためには、歯やあごを動かすことが必要になります。そのために、背中を伸ばし首を安定させるなど体全体が同時に鍛えられていなくてはなりません。赤ちゃんてすごいことを同時にしている！　と感じることでしょう。あまり長く母乳をあげ続けていると、母子分離が難しくなることもありますので、１歳ころには卒乳することをおすすめします。

●大人が噛みくだいて、口移しで与えてはいけません

口移しから感染する菌には虫歯菌が知られていますが、ピロリ菌も感染します。

虫歯菌は堅いものに付着するので、とくに歯が生えるころから歯が安定する２～３歳ころの口移しはNG。もちろん虫歯のある大人からの口移しはやめましょう。

何よりも食事は、愛情深く豊かな時間でありますように！

安全、シンプル
子育ての環境づくりとチェックポイント

●出産前に。お部屋の準備

1．モノを少なく

赤ちゃんがすごす予定の部屋(リビング、ダイニング、寝室など)は、モノをできるだけ少なくしておきましょう。

上から落ちてくるもの、倒れてくるものはないでしょうか？　少し動き始めて触ってはいけないものはないでしょうか？

おもちゃを買う必要は、まだありません。あまり子育てグッズを買い揃えずに、シンプルなお部屋にしておくことに専念してみてください。

2．優しい色合いに

カーテンやクッションなど、交換可能なインテリア小物は、大人も落ち着けるような優しい色合いに替えておくと、赤ちゃんだけでなく、出産後のママにとっても優しい部屋になります。

3．ベビーベッドでも、お布団でも

ベビーベッドでも、お布団だけでも、どちらでも大丈夫です。

やがて赤ちゃんが起きている時間がだんだん増えてきたら、起きている間はリビングの真ん中に敷布団をおいてその上に寝転がらせておいてあげてください。

360度見渡せて、ママがお洗濯を干しているのが見えたり、パパが新聞読んでいるのを眺められたりしてとてもおすすめです。また、赤ちゃんの自由な動きを妨げることもないので、いろんな感覚器官の発達に役立ちます。

ベビーラック等で斜めの角度をつけて寝かせてあげるのは、視野が狭くなり、自由な動きも妨げられてしまいます。

●子育て生活が始まったら

1．抱っこひも

さまざまな形状、デザイン、機能のものがあるので、使用時の状況に合ったものを選んで活用してください。

抱っこには、以下のことを配慮します。

・首が座るまでは縦抱きはさけます。

首が座っていないということは、普通に考えてもタテの姿勢は不自然で、地面に水平

の姿勢にしておいてあげることが大事だということです。

・抱っこする方向は、ママやパパの顔が見える向きで。

進行方向に向けて抱っこをして、赤ちゃんを楽しませてあげようという気持ちはわかりますが、抱っこされるほどの小さなこどもにとっては、刺激が強すぎます。赤ちゃんと顔を合わせ、時にお話をしたりして、守られている安心感で包んであげてください。

2．ベビーカー

・高い位置で、押す人と向かい合う形状がおすすめ。

自動車の排気ガスに直接あたるような形状は避けましょう。

・歩きはじめたらできるだけベビーカーは使わないで。

大人の生活スピードに合わせようとすると、ベビーカーについ乗せて早く進みたくなりますね。でも、たとえばお散歩に出る等、こどものための時間での外出は手をつないでのんびりにしませんか？

こどもの足腰が作られる時期であり、また、道端のたんぽぽやら石ころやらに興味を寄せる時期。十分に歩き、十分にいろんなものに興味をもって手で触ることがこどもの感覚器官をのびやかに大きく育てます。

3．テレビ、DVD、パソコン、スマートフォンなどはこどもには不要です。

大人がこれまでの習慣でつい付けてしまう、見てしまうということからこどもが見始める習慣を生んでいます。

本当に必要ですか？　こどもの目、手足、身体全体をデジタル画面の中に閉じ込めるような時間について、ぜひ考えてみてください。

●大人の時間を持つ

こどもが朝起きてから、夜寝るまでの間は「こどもとの時間」。

こどもが夜寝てから、朝起きるまでの間は「大人の時間」。

24時間こどもとの時間というイメージになってしまうとかなり疲れてしまいますね。

でも、まずはこどもの時間をきちんと作り上げてあげると、夜7時半には寝るようになり、その後は大人の自由時間です。

大人の自由時間ではお酒をのんだりケーキを食べたり、パソコンをしたり映画を見たり雑誌を読んだり……何でもOK。この時間を持つことができると、子育てのストレスもかなり減り、生活にメリハリが生まれ、逆に毎日が楽しくなってきます。

こどものためにも、大人のためにも、こどもは7時半には寝る習慣をつけてあげることです。

こどもと自然体で一緒に育つ

●「この世界は素敵！」とこどもに伝えたい

「こどもを育てる」という言葉から、何を思い浮かべますか？

特技を身につけさせること？　食材や環境に気を配って健康な体を作ってあげること？　可能性を探していろいろ挑戦させること？　厳しく躾けること？

こどもは生まれながらにすべての能力を含みもっていると、私は考えています。能力とは与えられるのではなく、持っているものを大事に磨き伸ばしていくものです。そして、生まれ持つ力を開花させるためには、こどもがこの世界のことを自分の全身で感じ取ることが重要なのです。

「この世界は美しくて善きことに包まれている」ということを、人生のはじめの一歩で感じ取ることができたらどんなに幸せでしょう！

笑ったり、泣いたり、怒ったり。

転んで起きてまた転んで、それでも必ず自分で起き上がる。そんな日々こそが、その子の底力となり、こどもが自分で人生を自分で歩いていくための最も大事な基盤なのです。

●安心して創造の翼を広げられる環境を

園では、こどもが転んだときすぐに手を貸したり、起こし上げたりすることはしません。もちろん「大丈夫？」と声をかけ、ケガがないかすぐにチェックをします。でも、その子が大丈夫そうならば、自分で起き上がるのを近くで見守るのです。その子の持つ心と体の力を信じて、優しく見守ります。すると、こどもは自分で起き上がり、少し経てばまた笑顔でお友だちの中に戻っていきます。

お子さんが転んだとき、すぐに助けの手を出しすぎてはいないでしょうか？　「信じて待つ」ことも、こどもの成長には重要なエッセンスなのです。助けようとしなくても、お母さんやお父さんが見守ってくれているという安心感がこどもには伝わっているはずです。

乳幼児期のこどもにまず贈りたいのは、この「安心感」なのです。

騒々しくて、映像や音や言葉が脈絡なく飛び交う世界では、小さなこどもが安心感を得るのは難しいはず。こどもが安心して、ゆっくり動き出せる環境を提供してあげたいですよね。

園の中には華美な装飾やキャラクターのおもちゃはありませんが、遊びはこども達が自然に生み出し、始めています。室内にあるおもちゃはすべて、自然素材。ひも、木綿の布、木の実、積み木などがありますが、例えば積み木も形が整えられたものではなく、自然の木や枝の形を生かした、スタッフによる手作り。テーブルや椅子は、木工作家による作品。決められた遊び方はありません。おもちゃは遊びの道具であり、どう遊ぶかはこどもたちが考え、使っていきます。

外での遊びも同様で、公園にいてもちょっとした起伏の斜面に上り、小川をのぞき、枝を集めて隠れ家を作ったり、草を集めて掃除ごっこをしたりと、こどもたちは自然の中でどんどん遊びを作り出していくのです。

椅子と布を組み合わせて、こどもたちはそこにキャンピングカーを作り、料理を始め、お店やさんを作ります。枝や木の実や紐や布という、日常にある身近なものでこどもたちの世界は広がっていくのです。

●こどもを中心におくシュタイナー教育

シュタイナー教育は、ルドルフ・シュタイナーがドイツで始めました。こどもが生まれてから成人するまでの約20年を段階的に捉えて、それぞれに合わせた働きかけをする教育実践です。知性だけでなく、こどもの心や体、精神も含めた全人教育を目指します。とくに、7歳までの乳幼児期はこどもの体を健全につくることを中心に捉え、食事だけでなく、こどもが過ごす環境や暮らしのリズム、そして大人の言動やしぐさを含めた影響も重要な要素と考えています。

シュタイナーというと、特別なことのように思われますが、昔から大事にしてきたことをそのまま実践しているだけなのです。こどもである時期を今だけと切り離すのではなく、人としてどう育っていくのか、すべてはつながってい

ます。食べるもの、体の成長、人間の本質として大事なこと。人として一生持ち続ける大事な真ん中の芯の部分を育ててあげるのが、シュタイナー教育の考えなのです。

冬にこどもたちと自然の中へお散歩に行きました。落ちていた枝かに松ぼっくりや落ち葉を細い草でくくりつけ、「クリスマスツリーだよ！」とできあがったものを見せてくれました。

整った材料がなくても、こどもたちの創造力はどんどん広がっていくのです。

●新しい時代に生きるこどもたちに

私たちは、こどもたちが大きくなったとき、骨太でいつも自分の意欲をもって行動する熱い人になっていってもらいたいと願っています。これからさらに国際化、多様化していく時代。これまでの固定概念ではもう太刀打ちできない時代がきています。そんなとき、そんな新しい時代に生きるこどもたちにしてあげられることは、そんな芯の強さを持った人に育ててあげることではないでしょうか。たくましく、元気で、優しいこどもたちの笑顔を守っていってあげたいですね。

園長　赤川幸子

広尾・高尾シュタイナーこども園

自然の恵みを感じ、植物や虫の存在と一緒に成長し、走り回ってお友だちと一緒に遊ぶ。そんなかつての日本にどこでもあったこどものすがた、それが刻一刻と変わるグローバル社会の中でも左右されずに、どんっと〝芯〟を持つ大人に育っていけるこども時代のあり方ではないでしょうか。

私たちは少人数クラスで丁寧にこどもを見守り、こどもの中にある主体性や探究心、そして生きていく力を大事に引き出していきたいと願っています。それには、日々を大事にしていくこと。臼で粉を引いて小さな手で懸命におやつのパンやおせんべいを作って味わう。林の中で出合う生き物の生命力を感じ、植物で四季を感じる。そんな時間の流れをこどもと一緒に過ごせる環境でありたいと思います。

公園や森に出かけ自然を感じ、異年齢の大家族のようなあたたかい友だちや先生に囲まれ、玄米と無農薬野菜をとりいれた食事やおやつを共に味わう。園にあるものは、すべて生命力を感じさせる、あたたかで力強いものばかりです。手仕事から生み出されるくらし(園生活)が、こどもの生きていく知恵と想像力を育んでくれます。

そんな園に、一度遊びに来ませんか？

広尾 シュタイナーこども園

- 1・2歳児クラス
- 幼稚園部(3〜5歳児)

〒106-0031
東京都港区西麻布4-8-12
TEL&FAX 03-3400-0230

高輪 シュタイナーこども園

- 1・2歳児クラス

〒108-0074
東京都港区高輪3-18-2
フォレスト高輪102号
TEL&FAX 03-5424-1776

入園前のスローライフクラス（親子クラス）

自然派志向で育てたい方、子育て情報が多すぎてお悩みの方など、手仕事・お料理・自然遊びを一緒に楽しめるクラスにお子さんと参加しませんか？　全６回コースで開催中。お問い合わせは下記まで。

takanawa-info@ts-kodomoen.jp

http://www.ts-kodomoen.jp

広尾・高輪シュタイナーこども園
代表　赤川幸子

製作●大谷デザイン事務所、特定非営利活動法人ここよみ　刺繍●中村ふじ代　編集●岩辺みどり