

こっとり 7

「こっとり」は、おうちで過ごす時間をテーマに、思いついたことを綴ったニュースレターです。

ケアと遊びのことを、おうちで頑張れない2人でお送りします。

寝ること

「寝る子は育つ」といいます。なぜ寝ると育つのでしょうか？寝て欲しいのに寝ない理由はなんでしょう？

寝ることは身体の疲れを取るだけでなく、脳のメンテナンスの役割があります。脳の休息はもちろん、起きている時に感じたことや知ったことを整理したり、記憶の定着も寝ている時に行われます。面白いのは、身体で覚えたことも寝ている時に記憶として定着すること。どう動くといいか、どんな刺激を味わったか、体験した後ちゃんと休息をとることで、その子のものになっていきます。

寝るといいらしいことを知らない人はほとんどいないので、「どうしたら子どもが寝るか」に神経を使う人は多いと思います。子どもが寝る時間が唯一の休息时间、というお母さん達からの相談は絶えません。寝ない理由は寝室の環境や身体の緊張などいろいろありますが、「運動が足りないから」と考えている人は多いかなと思います。確かに身体を動かして全身の心地よい疲れを味わうことは大切です。でも寝ることの一番の要は“生活リズムと安心感”です。

生活リズムは朝日を浴びて起きることがスタートです。楽しく活動することや夜気持ちよく寝るのを助けてくれるホルモンは、朝の光でスイッチが入ります。好きな人と一緒に歌ったり手拍子をしたり、もぐもぐとしっかり噛んでごはんを食べることも、夜の深い眠りを助けてくれます。そして安心感は眠りにつく大切なお守り。今日を終わらせて目を閉じるためには、大人だって安らいたい気持ちが必要です。安心を感じる方法はたくさんありますが、日中ご機嫌な時間に、おうちの人や保育士さんと“ゆっくりニコリ”おしゃべりを楽しむのはおすすめです。生まれたばかりの赤ちゃんから大きくなった子まで、安心がいっぱいになりますよ。

人の暮らしは毎日まるで同じ！というわけにはいきません。予定が狂うのもよくあることです。生活リズムが乱れちゃったなという時は、朝起きるところからリセットするとみんなが楽です。寝ている子を起こすのは勇気がいるかもしれませんが、寝付けない子を無理に寝かせるよりもおとなも機嫌良くいられるのではないかなと思います。

まだまだ発達中の子ども達は、疲れた時や眠い時の気持ちのコントロールが苦手です。そして頑張って疲れた1日の終わりは全身に緊張が残っています。胸やおなか、背中に手を当てて呼吸を深めてあげたり、足をマッサージしたり、おでこや耳に優しく触れてリラックスを促すのもおすすめです。この時おとなも目を閉じて、ゆっくり深呼吸してみてください。おとなのざわざわした気持ちが落ち着くと、不思議と子どもも落ち着いてきます。

Maruyama Machiko (しずかなおうち きなり)



キーナー社のナイトランプ。常夜灯です。

夜、これから眠るとき、子どもと同じくらい緊張しているのが実は大人だったりして。

『早く寝て欲しい』の一言に尽きます。そして、眠りについたら、夜泣きとかしないでぐっすり寝てもらいたい。

欧米は、子どもが小さいうちから一人で寝られるようになるようですね。比較すると、日本は眠りにつくまで側にいて、夜も同じ部屋で寝る期間が長いようです。良くも悪くも、大人の調子が子どもに反映されやすいかもしれません。

大人もリラックスしましょう。

ほんのり子どもの様子が見える程度の明かり。それがこんなステキなランプだったら、夜、お部屋の明かりを消してこのランプにスイッチを入れる時間が楽しみになるかも。

眠るとき、お気に入りのお人形と一緒に布団に入るのもいいですね。ジルケくまのぬいぐるみは、タオル地とベロアの肌触りが心地よく、ふわふわの柔らかさも安心感をもたらします。



音、光、手触りなど、気持ちがおちつく習慣を見つけてみましょう。日課は、子どもにとってわかりやすい安心です。

krtek select toys : Yokoyama