

# 下条子どもセンター KoKo 講話会

## 「子育てワンポイントアドバイス！」 (R1/9/25)

明照保育園 園長 中島 章裕



### 子育てで孤立を感じたら母親失格？

「子育てで孤立を感じる」というニッポンの母親は7割。  
出産を機に“うつ”を発症する「産後うつ」は、一般的なうつの5倍以上。  
子育てが孤独で耐えられない！不安ばかり募ってしまう！どうして？



・鍵を握るのは、女性ホルモンのひとつ「エストロゲン」

・人類が進化の過程で確立した「みんなで協力して子育てする」=

「共同養育」という独自の子育てスタイル。(子育て家庭の8割が核家族)

→他人の母乳を飲む赤ちゃん、免疫効果も？

・アフリカのことわざ「一人の子どもを育てるためには、村中の人が必要である」

・学力が高くて有名なフィンランドを始めとした北欧諸国でも「子育ては村の一大事業」

→子育て支援の必要性(保育園やこども園)



### 夜泣きやイヤイヤがひどいのは、自分の子育てが間違ってるから？私って、母親失格？



夜泣きの原因は、胎児の睡眠パターン →イヤイヤ期は、自立期

・最新の脳科学では、夜泣きやイヤイヤは人間の子ども特有の“必然的な行動”

→原因はいずれも、生まれた時の子どもの脳が、成人に比べて非常に未発達なこと

・夜泣きの原因は、胎児の睡眠パターン。

・2歳頃から始まる「イヤイヤ行動」は、脳の表層にある「前頭前野」と呼ばれる部分が、

まだ機能し始めていないから。→おやつ*の*我慢(3歳の子と5歳の子の違い)スタンフォード大学が行ったマシュマロ実験(子ども時代の自制心と将来の社会的成果の関連性を調査)

周囲の大人が「ダメ！」と怒っても抑制機能は働かない。「自分で納得した目的のために、自ら我慢をする」経験こそが、子供の前頭前野を働かせ、抑制機能を育てていく。

→「共感・(気分転換)・代弁・提案」

→「我慢する理由をはっきりさせる」「我慢できたら思いっきりほめてあげる」→ルールの大切さを学ぶ

・イヤイヤ期(第一次反抗期)、イライラ期(第二次反抗期)→

本当は、人として成長するための“自立期”

→イヤイヤ期やイライラ期は、人類の進化の証