



## 情緒の安定につながる乳幼児期のかかわり

生まれたばかりの赤ちゃんは、泣くことで欲求を伝えようとします。「お腹がすいたよ」「眠たいよ」「おむつが濡れて気持ちが悪いよ」「お腹が痛いよ」「抱っこして」「遊んで」など、言葉で伝えられないので、泣くことで表現します。大人が気持ちを汲み取り言葉で返したり、要求を満たすことで安心感を得られ、愛着形成がされていきます。この時期は、スキンシップも情緒の安定にはとても大切です。でも、抱っこを嫌がる子どもには、微笑み返す、頭をなでる、「好きだよ」「えらいね」と言葉で伝えるなど、子どもが安心感を得られる工夫をしてみましょう。

幼児期になると、何でも自分でやりたい、でも甘えたいという気持ちの間で揺れ動き、イヤイヤ期と呼ばれる時期には、どうかかわったら良いか困ってしまうことも多いと思います。「嫌だったんだね」「〇〇したかったんだね」とまずは子どもの気持ちに共感しましょう。気持ちを受け止めた後に、望ましくない行動に気付かせたり、望ましい行動を伝えたりすることは大切ですが、共感してもらえた経験は、「自分の気持ちを言ってもいいんだ」という自信につながります。また、つい他の子どもと比較してしまいがちですが、“できた”“できない”ではなく、プロセスに注目して頑張りを褒めてあげましょう。そうすることで、自己有能感が育ちます。安心感と自己有能感が育っていると、学齢期以降に困難にぶつかった時に乗り越えられる力にもなります。

小さい子どもが、ちょっとした隙間に入っている様子や、段ボール箱の中に入り込んで遊んでいるのを見かけたことはありませんか？発達支援センターには、様々なブランコやトランポリン、ボールプールなどの遊具があります。たくさんの感覚刺激が欲しい子どもは、ブランコで大きく揺れたりトランポリンを跳び続けたりすることで満足し、気持ちが安定します。また、ボールプールに入ると、ギュっと包まれるような感覚があり安心できます。このように、心地よい感覚が十分に取り入れられていることが情緒の安定にもつながります。療育の際に、保護者の方も是非体験してみてください。

## コロナ禍と子どもたち—アフターコロナをどう過ごすか—

文：八重柏

令和5年5月から、新型コロナウイルスへの対応が変わり、今ではコロナ以前の生活におおむね戻ったと言える状況になりました。誰もが経験したことのない、“自粛生活”“一斉休校”など、あらゆる活動が制限されるという事態にまで及びました。そんなコロナ禍を経て、令和5年7月に、コロナ禍と子どもの発達の関係に関して、興味深い研究結果が公表されました。

それは、5歳でコロナ禍を経験した子どもは、そうでない子どもに比べて発達に約4か月の遅れがあるというものでした。中でも運動、言語表出、生活習慣などにかかわる力の遅れが目立ち、対大人においては6か月以上の遅れがあるという結果でした。家の中で過ごすことが増えたために運動遊びの経験が限られ、人との接触が制限されたためにコミュニケーションの機会が減り、家にいることが多かったために生活習慣が乱れる、家族以外の人との接点が減り社会性の幅が広がらないなど、まさにコロナ禍の生活を反映したような結果だと言えます。また、コロナ禍を経てメディアやゲームといった媒体が、子どもたちの生活に広く、深く浸透し、“遊び”のかたちも大きく変わってきました。

子どもの発達は、発展途上であるがゆえに、環境の変化を大きく受けてしまいます。その一方で、経験次第ですぐに獲得したり、軌道修正し取り戻す柔軟さもあります。“当たり前”の経験ができなかった期間が長かった分、得られなかった“当たり前”の経験をしっかりと積み重ねていくことが重要です。

コロナ以前の生活に戻ってもうすぐ1年になりますが、**コロナ禍でできなかったこと、あきらめなくてはならなかったことを今からでもやってみましょう！** 発展途上の子どもにとっては、“生”の体験が何よりのエネルギーになります！また、**コロナ禍で当たり前になったことを振り返り、ぜひ生活を見直してみましょう！** 大人も子どもも、新たな気持ちで春を迎えましょう！