

わらべうたベビーマッサージと絵本の密接な関係

石津由美

1 背景と目的

※
“あかちゃんに絵本は不要”そのようなことが長年言われてきた。近年それが見直され赤ちゃん向けの絵本もたくさん出版されている。私自身、赤ちゃんにも絵本は必要と考えており、あかちゃん向けにおはなし会も開催している。

わらべうたベビーマッサージでもパッチテストの時間を利用し絵本を読んでいた。毎回というわけではないが、絵本に集中する子が続出し、その後のベビーマッサージがスムーズに始めることができ、さらにリラックスしている姿が見られた。

これは偶然ではないと考え絵本を読むことを継続し、どのような変化があるのか考察してみようと考えた..

その結果赤ちゃんにリラックスしてもらえるようにはじめたことが実は母がリラックスしている姿が目に入り、さらにアンケートでも母と赤ちゃんのリラックスが連動していることが見えてきたのでここに報告します。

※ 『えほんは心のへその緒』松居直 p.3 参照

2 調査方法

絵本は

『ごぶごぶごぼごぼ』駒形克己 さく 福音館書店

『ぼんちんぱん』柿木原政広 作 福音館書店

を使用

パッチテストの間に読む

アンケートと口頭での聞き取り（※）

及び観察

※ 参加者のべ44名中44人アンケートにお答えいただいたが、絵本についての4記入する欄は設けたが、なかなか記入してくださる方がいらっしやらないので、口頭で聞き取りをした。

（自由な記入欄にご記入下さったのは3名）

3 この2冊を選んだ理由



『ゴブゴブ ゴボゴボ』
駒形克己 さく
福音館書店

『ゴブゴブ ゴボゴボ』

大人から見ると、「これはなんだ？」と不思議に思う絵本だが、保育関係者、赤ちゃん絵本を取り扱う方々の間では“泣く子も黙る絵本”といわれている。

不思議な言葉、例えばタイトルの「ゴブゴブ ゴボゴボ」などが並んでいるが赤ちゃんがおなかの中で聞いていた音をイメージしてつくられた絵本だそう[※]です。

リラックスをするにはとてもぴったりの絵本なのではないかと感じた。[※]

また視覚的にもハッキリとした色が使われておりまだ視力がぼんやりとしている乳児にはわかりやすいのではないかと感じた。

※ [『ゴブゴブ ゴボゴボ』の駒形克己さん | 音のことば | 福音館書店](#)（講演会で聞いた話を参考に出自 このサイトではテーマとはっきり書いてはいない）

※ [【新連載】視力 0.03 の生まれたばかりの赤ちゃんの目に見える景色が大人と違う理由 | 赤ちゃんは何を見ているのか | 山口真美 - 幻冬舎 plus](#)

2つとも WEB サイト。わかりやすくまとめてある



『ぽんちんぱん』
柿木原政広
福音館書店

『ぽんちんぱん』

意味不明な言葉の羅列だが、「ぱぴぷべぽ」に代表される両唇音のオンパレードである。[※]

あかちゃんはこの発音のしやすい両唇音が大好き！そしてリズムよく読むと心地よさそうに体を動かす赤ちゃんを読み聞かせの現場で多数見かけたので、これを選書した。

読む際には棒読みではなく弾むように読むなどの工夫をした
※ 『音声学者、娘とことばの不思議に飛び込む』より

4 読み聞かせ後の乳児と母親の状態

絵本の読み聞かせをしている最中、穏やかでリラックスをしている表情を示している子、大きな声で笑う子、とにかくじーっと読み手を見ている子など様々であるが、大抵が声を出さず集中して見ている。その時の母親の状態は、リラックスしている表情の子の母はリラックスしているかのように微笑んで、笑っている子の母親は、同じく笑っている。一方で、おとなしくしているが明確な反応（笑顔や発声）を示さない場合、母親は「理解していないのではないか」「関心がないのではないか」といった不安を抱くことが多いのではないかと思います、アンケートにお答えいただいた後聞き取りをした結果、上記のような不安を口にした。

5 母親への言葉かけの必要性

しかしながら、赤ちゃんは外見上の反応が乏しいと思われる場合でも、聴覚的刺激を受けている。特に読み聞かせの際には、言語のリズム、抑揚、声の高さと温かさなどが感覚的に盛り込まれている。

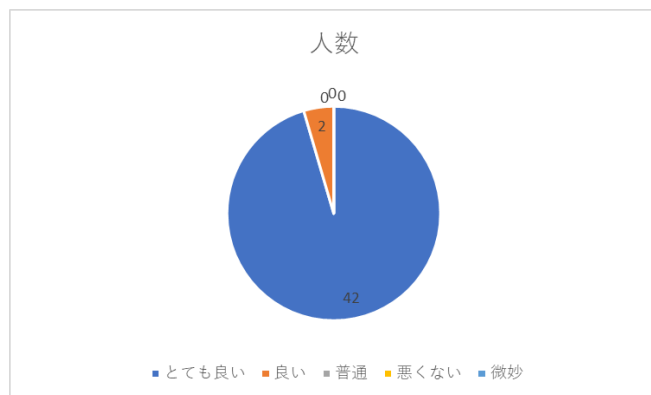
さらに、赤ちゃんが読み手の顔を注視する行動は、単なる視線ではなく、表情や口の動きを観察し、発語に向けた準備（模倣・学習過程）の一端であると考えられる。すなわち、外見上の静的状態の背後では、認知のおよび言語発達に関わる活発な処理が行われているので真剣な表情なのである。

これらのことを母親にわかりやすく、ゆっくり語り掛けるように説明し、さらに模倣を促すようなわらべうた（れろれろれろ、んーっぱ など）を交え話すと、笑顔に戻る。

6 アンケートから見えるもの

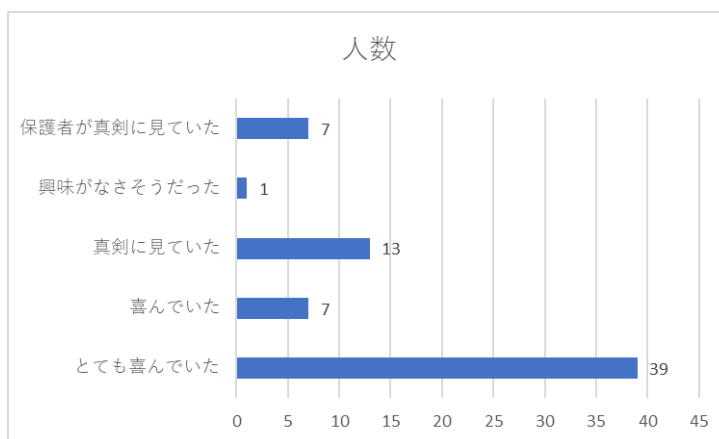
1 今回のベビーマッサージに参加してみてどのような感想をもたれましたか？

①	とても良い	42
②	良い	2
③	普通	0
④	悪くない	0
⑤	微妙	0



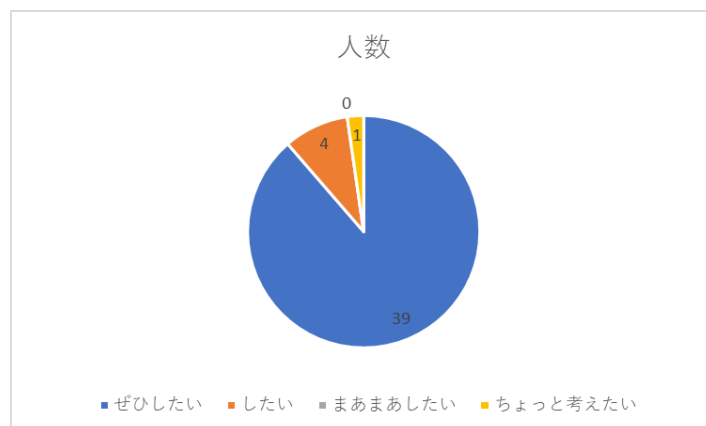
2 絵本について お子さんの反応はいかがでしたか？(複数回答の方がいるため44より多い)

①	とても喜んでいました	39
②	喜んでいました	7
③	真剣に見ていた	13
④	興味がなさそうだった	1
⑤	自分が真剣に見ていた	7



3 次回も参加したいと思いますか

①	ぜひしたい	39
②	したい	4
③	まあまあしたい	0
④	ちょっと考えたい	1



以上のアンケートの結果がでました。

このことから 母親も何が子どもにとっていいのか、何をしてあげたらいいのか、マッサージの方法、読み聞かせとは、わらべうたとは？と、特に初め手のご参加の方は緊張してこの場所にいらっしゃっていることが改めてわかりました。

なぜ表情がないように見えたのか、おとなしかったのかを読み手の顔や口を見てことばの獲得をしている、ということ、柔らかい言葉、例えば「読んでいる私のお口を見て、おしゃべりのお勉強をしているんだね、すごいね」というように変えて説明というよりも語りかけるようにおはなしすると、みなさん安どの表情を浮かべていた。

母も一緒に緊張し表情がこわばってさえいる方がいる中での絵本の読み聞かせ、その中でも常に疑問を持ち心配している母の気持ちを読み聞かせにプラスして語りかけることでさらに緊張がほぐれていっているようだ。そのことは母の表情の違いでわかる。

リピーターは最初から楽しんでいる。笑顔満載である。

7 考察

読み聞かせとベビーマッサージはそれぞれ異なる働き（読み聞かせは主に聴覚や視覚に働きかけ心のつながりを生む ベビーマッサージは触覚 触れることで体と心のつながりを生む）を持ちながらも組み合わせることで相乗効果を生み出す。読み聞かせは読み手の声のトーンやリズム、優しいまなざしを通して赤ちゃんに安心感を与え、情緒的な安定と共に認知的な刺激（ことば、音、リズム）を促す。

この過程で生まれる 心のふれあい とは、赤ちゃんが安心して心を開き、表情や発声、身体の動きで応答し、それを母親が受け取り、共感するという、双方向の情緒的なやり取りである。母親が赤ちゃんのわずかな反応を理解することは、不安の軽減だけでなく、より良い関係づくりにつながる。その結果、赤ちゃんは安心できる環境の中で、言語、情緒、社会性の基盤を育てていくことにもつながる。

このようにしてつくられた関係性の土台の上にベビーマッサージを取り入れることで、触覚を通した働きかけが加わる。具体的には、皮膚へのやさしい刺激によってリラックスがさらに促進され、愛着形成に関わるホルモンの分泌が高まり、安心感がさらに強化される。また、母親はマッサージを通して我が子をよく見ることで、わずかな反応やサイン（心地よさだけでなく、不快も）をより敏感に感じ取ることができるようになり、関わりの質が高まると考える。

つまり、読み聞かせで生まれた心のつながりが、ベビーマッサージによって身体的な安心と結びつき、母子相互作用をより豊かで持続的なものへと発展させていくと考える。

8 まとめ

参加乳児の緊張をほぐすために始めた調査だったが、緊張しているのは母親も同じだということがわかった。アンケートには出ておらず、私の観察の結果ではあるが、絵本を読み聞かせている時、母は大抵の場合我が子の反応を気にしており、我が子が笑うと共に笑い、リラックスモードになっていく。真剣な顔を見ると反応が薄いのではないかと気にしたり、逆に真剣な顔に笑ってしまうなどの母の姿も見られた。我が子の反応によって母の反応も一喜一憂である。

絵本を通して乳児の成長、発達を声掛けをしながら言葉のシャワーをかけてあげることの大切さ等を柔らかく伝えていき、母の緊張もほぐしてからベビーマッサージを始めると、母の表情も穏やかになり、触れることの大切さがさらに伝わり、親子にとって癒しのひと時になるのではないかと思う。リラックスという名の安心感を手に入れているのではないかと思う。

ネットが発達し情報過多になっている昨今、ネットでもAIでもなく、触れること、目と目を合わせること、一方通行ではない語り掛け、ネット社会を否定せず、上手に使いながら伝えていけたらと思う。

わらべうたベビーマッサージと絵本はこれらを上手に伝えていくことができる最高で最強のコンビの一つだと感じる。人のぬくもりを感じていただきたい、と願う。

9 参考文献

『3000万語の格差 赤ちゃんの脳を作る、親と保育者の話しかけ』

ダナ・サスキンド〈著〉

掛札逸美〈訳〉

高山静子〈解説〉

明石書店

『子どもはみんな問題児。』

中川李枝子

新潮社

『絵本は心のへその緒 赤ちゃんに語りかけるということ』

松居直

発行：NPO ブックススタート

発売：日販アイ・ピー・エス

『ママ、もっと自信をもって』

中川李枝子

発行：日経 BP 社

発売：日経 BP マーケティング

『「私、子育て向いてないかも」がラクになる本』

モラハラ対策カウンセラーJoe

日本実業出版社

『音声学者、娘とことばの不思議に飛び込む』

川原繁人

朝日出版社