



発達心理学者の子育て奮戦記 (5)

食 事

長 田 瑞 恵

母と子の最初のやりとり

赤ちゃんが生まれて初めて口にする食べ物、乳（母乳・人工乳）です。産院の方針にもよりますが、最近では出産後すぐに母乳を赤ちゃんに与えることができる産院も増えてきたようです。私の場合も、出産後の処置が終わってすぐに娘を抱かせてもらい、母乳を与えることができました。胎盤が体外に出されるとすぐに母乳が出るようになることは知っていましたが、それが自分の体に起こっているというのはとても奇妙な感覚でした。「自分はやは

り動物だったのだ」と妙に実感しました。

母と子のやりとりは、この授乳から始まると言われています。人間の赤ちゃんは母乳を一気には飲みません。少し飲んで少し休むということを繰り返します。そして、赤ちゃんが休んでいる間に母親がほんの少しだけ赤ちゃんを揺すったりついたりすることで、赤ちゃんは再び乳を飲み始めます。この「子が飲む」↓「子が飲むのをやめる」↓「母が揺する」↓「母が揺するのをやめる」↓「子が飲む」↓……というやりとりが、まるで会話のように続くのです。

出産後、助産師さんから手渡された小さくて赤く

てしわくちやの娘は、必死に私の胸にすがりついてきました。私はまだ、どのようにして乳を与えてよいのかがよくわからず、娘を落とさないようにおそるおそる抱きかかえていました。娘もまた、まだあまりうまく乳を飲むことができないようでした。それでも、何とかほんのわずかだけ母乳を与えることができました。その様子は、まだまだスムーズな会話とはいきませんでした。独立した存在となった私たち母子の間に、ぎこちないながらも初めてのやりとりが生まれた瞬間でした。

与えるもの、与えられるもの

幸いにして娘は、生後間もないころから懸命に乳房に吸い付いてくれましたし、私も十分に母乳が出ました。そのため、娘が保育園に通い始めるまでの間は、ほとんど完全に母乳のみで乗り切ることがで

きました。

慣れないうちは抱き方が悪かったのか授乳の途中で娘がむずかりだすこともありました。母乳が足りているのか不安に思うこともありました。しかし、やがてすんなりと授乳ができるようになり、どのくらい飲んだら娘が満足するのかもわかるようになっていきました。

授乳にも慣れてきて、娘の体重が順調に増加する毎日が続いたころ、すくすくと大きくなっていく娘を見ながらとても不思議な思いに駆られたことがあります。それは「娘の体を作っているものは、すべて母親の私から摂られたものなのだ」という思いです。もちろん娘の遺伝子の半分は父親からのものです。しかし、それ以外のもの、体を胎内で形作るのに必要だった栄養は、すべて母親から与えられたものです。そして生まれてからしばらくの間は、成長に必要なあらゆるものを娘は私から吸収して成長

を続けているのです。そう思うと、不思議でたまらないのと同時に、母親としての責任の重さを改めて感じました。

授乳の時間は、私にとって心の安まる時間でした。無心に乳を飲む娘を見ていると、母親としての実感が沸いてくると同時に、分娩によって私とは別個の存在となった娘との一体感を取り戻すことができました。そして何よりも、自分が娘に必要とされている喜びを感じることができました。それはとても満たされた感覚でした。

授乳をはじめとして、母親が赤ちゃんに触れることによって赤ちゃんの発達が促進されることは広く知られています。その一方で、母親の方も、スキンスリップを通じて癒されていることがわかってきました。母親が赤ちゃんに触れている間は、赤ちゃんだけでなく、母親の方もとてもリラックスしているのです。子育ては大人が一方的に子どもに与える関係

ではなく、子どもからも大人へたくさんのものが与えられる互恵的な関係だと言えます。

離乳食

娘の誕生前から半ば楽しみに、そして半ば戦々恐々としていたことの一つに、離乳食作りがありました。料理は好きなので、離乳食作りはさほど苦ではないだろうとは思いました。しかし、「仕事の合間に大人の食事とは別に離乳食を作る時間があるのだろうか」、「娘が食べてくれるだろうか」、「アレルギーが出たらどうしようか」などと考えると、少し気が重かったのも事実です。

そもそも、私には子どもの発達についての学問的な知識はあるものの、離乳食作りのような子育ての即戦力となる知識があまりありませんでした。せいぜい、職場の学生たちから調理実習で作った離乳食の話の聞いたり、研究協力園の食事の時間をのぞい

てみたりする程度でした。

そこでもろもろの不安を解消するために、私は娘の誕生前から準備を始めることにしました。離乳食作りに必要だとされる調理器具（といっても、すりばちとミルサー程度）をそろえてみたり、宅配手に入れることができる離乳食用の食材を調べてみたりしました。

子育ての先輩でもある実母に、離乳食作りのコツを尋ねてみたのもそのころです。しかし母の回答は意外なものでした。

「あなたが赤ちゃんのころに、特別に離乳食を作った覚えがない」



確かに、赤ちゃんのためだけに別に離乳食を作らなくても、親の食事から赤ちゃんが食べられそうなものを取り分けて薄味にしたりすりつぶしたりすれば、赤ちゃんに与えることができます。母の答えには少々拍子抜けしましたが、その分、気が楽になりました。そして、まずは無理せずできる範囲でやってみようと思うようになりました。

アレルギーの可能性を考え、離乳食は心持ちゆっくり進めました。最初のころは、お湯を加えてどろどろにすりつぶした白米やリンゴの果汁などを、様子を見ながら与えていきました。

娘は最初、初めて口にする食べ物の味にきよとんとしていましたが、すぐに「これはおいしい」と思ったのでしょうか、もくもくと口を動かして上手に飲み込むようになりました。赤ちゃんは乳を飲むことも誰にも教えられずにすぐに上手になります。が、食べることもこんなに簡単にできるようになる

のだと驚嘆しました。娘は与えられたものを何でもよく食べました。私は離乳食の準備が楽しくなり、娘の口にせっせと食べ物を運びました。こうして、娘の離乳食は順調に進み、娘が誕生する前の私の心配は杞憂に終わったのでした。

悩みの種

ところが、離乳食が完了して幼児食になった二歳二か月の現在、娘の食事は、大げさに言えば、現在の私の子育ての中で唯一にして最大の悩みの種とも言えるようなものになっています。

娘は全体的には食欲旺盛です。特に保育園では、本当に気持ちがいくらいいの食べっぷりのようです。連絡帳には「今日は〇〇が気に入ったようで、お友達の間までもらって食べました」というような、親としては少し恥ずかしくなってしまうようなことがしばしば書いてあります。

ところが、家での食事となると様子が変わります。やはり基本的にはよく食べるのですが、食べる量が一定せず、食べたがるものにもかなり偏りがあります。最も頭が痛いのは、好んで食べるものがころころと変わることです。ある時期はインゲンが好きで、ほとんどインゲンだけでおなかを満たしていたことがありましたが、ある日突然食べなくなり、今では見向きもしません。ウインナーが大好きになり、親の分まで取って食べていた時期もありましたが、すぐに飽きてしまいました。今はキュウリとゆで卵がお気に入りですが、このブームもすぐに終わりそうです。

保育園でバランスよくたくさん食べてくるので、家庭での食事にそんなに神経質になる必要もないかもしれません。しかし、やはり親心としては、「たくさんおいしく食べてもらいたい」、「できるだけまんべんなく栄養を摂ってほしい」という願いが

あるのです。

もちろん、食べさせようと親が必死になってもあまり効果はありません。それどころか、食べさせようとするとするあまり、食事の時間がつまらなくなってしまうてはかえって逆効果です。それはよくわかつているのですが、毎日「これなら食べるだろうか」と工夫して用意した食事を娘が食べようとしないと、がっかりしてしまふのです。しかし、私がかっかりした顔をしたり、無理に食べさせようとしたりすると、娘はますます食べようとしくなります。時には、食事中に指を口にくわえてふてくされたようにそっくり返ってしまうこともあります。いったん口に入れた食べ物を口から出したり、床に放り出したるすることもあります。

このような振る舞いは、現在真つ只中の反抗期のためなのかもしれません。そう思えば、「しばらくの様子を見てみよう」と多少は落ち着いた気持ちに戻

ります。これまでも、一時的に「困った」と頭を抱えたとしても、気がつけば「いつの間にか治まった」ということが大半でした。私がおおらかに見守っていくことが大切なのかもしれません。

娘の偏食がいつまで続くかはよくわかりませんが、しばらくの間は娘が楽しく食べられるよう、そしてできればバランスよく食べられるよう、私も楽しみながら工夫していきたいと思っています。

(十文字学園女子大学 専門は認知発達)
主な著書は『知識獲得過程についての理解の発達』

風間書房二〇〇三年)

註

1 Kaye, K. *Toward the origin of dialogue*. In H. K. Scarfer (Ed.), *Studies on mother-infant interaction*. N. Y.: Academic Press, (1977).

2 小谷博子(三) 親子の絆を深めるベビーマッサージ(市
民公開講座 親と子の響きあい、第四十八回日本母性衛生学
会総会)、母性衛生、四十八(三)、六十四頁、二〇〇七年