



子育てのヒント ～5つのR（アール）などから～

このホームページをご覧くださっている方の中には、お子さんの発達に不安を抱いてインターネットを検索しているうちに、当センターに行き当たったという方もいらっしゃるかもしれません。子どもうまく接しているか自信がないという不安や子どもがまだ言葉を話さない。なかなか言葉が出てこない。などの悩みを抱えている親御さんに、“5つのR（アール）*”という一つの子育てのヒントをご紹介します。参考にしてみてください。

*これは、米国小児科学会のニュース（2014年版）を基本にアレンジし加筆したものです。

子どもへの働きかけ5つのR(アール)のススメ：

Reading:リーディング・・・読み聞かせ

Rhyming:ライミイング・・・言葉のキャッチボール

Routines:ルーチン・・・習慣化

Rewards:リワード・・・ほめる

Relationships:リレーションシップ・・・良い親子関係

読み聞かせ、言葉のキャッチボール、習慣化、ほめる、子どもとの良きパートナーシップ（安定した親子関係）が5つのアールです。

1. 第一のR（アール）：Reading:リーディング・・・絵本を活用してください

アメリカの小児科医であったペリー・クラス先生は乳児や幼児向けの“もの”の名前を書いた短い絵本で、指差して名前を反復して話しかける、あるいは子どもにたずねることをすすめています¹。お子さんが自ら選んだ小さな絵本が良いでしょう。読み聞かせと言っても、なかなか大人の思うようには行きません。2歳児ならば注意が集中できるのは数分間のとても短い時間であること、あるいは乳児ならばすぐ本を口に持っていったりすることを知っておいてください。ポイントは楽しくやることです。40回や50回したからといって、すぐに成果がでるものではありません。ある重い障害を持った女の子が毎日たくさんの絵本を読み聞かせてもらっているうちに、奇跡的に数々の機能が回復したというお話などはとても珍しいことなのです。いろいろと忙しい毎日、しかし、短い時間でも十分ですから、親子にとって、楽しい時間を造ることが大切です。そして、決してあせらないことです。お子さんが上手にできなくても、あるいは興味を示さなくても、失敗だと思ふ必要はありません。

2. 第二のR（アール）：Rhyming:ライミイング・・・言葉のキャッチボールを楽しんでみてください

「アーアー」とか、なにか“意味不明の音”を子どもが喋る時期があるのですが、これは一種の擬態語・擬音語^{*1}のようでもある“喃語（なんご）”と呼ばれるオノマトペ^{*2}というか、それよりもっと初歩の段階で、言語発達の第一段階です。喃語^{*3}をいっている赤ちゃんは何かを伝えているわけですが、それを聞いている大人は推測できることもあれば、判らない場合も多いのです。不明の場合も多いのですが、母乳やミルクなどを指しているらしいこと、呼びかけをしていることが時々あります。

このとき、ぜひ、子どもが発した言葉を真似て、リズムを取ったり、子どもの目を見て、一緒に言ってあげてください。子どもにとって、大人が応えてくれることは、楽しくもあり励ましにもなります。

3. 第三の R (アール) : Routines:ルーチン・・・これらを毎日の習慣にしましょう

あなたがお子さんに絵本を読んであげる。あるいはおもちゃでしばらくの間、遊ぶなど、毎日はとても忙しいと思いますが、絵本を読んだり、言葉のキャッチボールを楽しむことをルーチンにしてみてください。例えば、寝る前の 3 分間とかでも OK です。毎日繰り返すことで、お子さんのお気に入りの時間になるといいですね。絵本の好みが変わったり、言葉のバリエーションが増えていくなど、お子さんの変化に気づくでしょう。習慣化することで、たとえ、その決まった時間でなくても、ちょっとした時間やタイミングで楽しく遊ぶことができるようになっていくでしょう。

4. 第四の R (アール) : Rewards:リワード・・・うまくできたらほめてあげましょう

これは言葉でほめてあげる。頭をなでてあげる。ハイタッチとかでオーケーです。笑顔を返す、拍手するなどお子さんにしっかりとほめていることを伝えてあげましょう。ほめることは励ますことです。子どもはほめられて嬉しくて繰り返し、自分の存在を肯定的に受け止めて発達していきます。

5. 第五の R (アール) : Relationships:リレーションシップ・・・良き親子関係を築きましょう

これら 4 つの R すべての項目を楽しく行うことが大切です。子どもの年齢が低いほど、上手く出来なくて当たり前です。時間がかかるものなのです。うまくできなкやいけないとか、楽しまなくてはいけないと思いながらやっていると、口では優しく話していても、顔がひきつっているかもしれません。これでは、お子さんは楽しくありません。がんばりすぎて、NHK みんなのうたの『怪獣トットト²』みたいにならないでくださいね！

“怪獣トットト”と言えば、毎日楽しく、と言われても、子育ては悩みの連続で、お母さん・お父さんは大変です。子どもと接していると、どうしても“キレそうになる”怒鳴りたくなる・・・このような状況は日常ではよくありますね。でも、怒りそうになったら、感情的にならないように、3 秒間大きく息を吸い込んでゆっくり吐き出して・・・心を落ち着かせてください。

すべては、成長・発達の通過点です。先にも言いましたが、大事なことなので、もう一度言います。決してあせらないことです。子どもが上手にできなくても、あるいは興味を示さなくても、失敗だと思ふ必要はありません。楽しもうと無理に挑む必要はありません。繰り返しているうちに、いつか気づけば、楽しめるようになっているでしょう。本当か嘘か、ぜひ今日から試してみてください。



聖ヨゼフ医療福祉センター

発達相談室

稲川 三千代

院長

太田 茂

【参考】1.Lari O'Keefe: Parents who read to their children nurture more than literary skills. AAP News. June 14, 2014.

2.怪獣トットト、 作詞：浅井みなみ、 作曲：江並哲志, NHK みんなのうた

【語句説明】*¹擬音語・擬声語・擬態語：ギリシャ語由来でフランス語 onomatopée (擬態語 (ぎたいご)：動

き・姿などをあらわす言葉 ヒラヒラ。擬音語 (ぎおんご)：音を模したり、音であらわすことば わんわんなど。

*²オノマトペ：自然界の音・声、物事の状態や動きなどを音で象徴的に表した語。音象徴語。

*³喃語：赤ちゃん言葉 クーイング：喃語の前段階 2 - 3ヶ月で「アーアー」など。