

# みんなのわ



子守歌が子どもと

臨床発達心理士

保護者へ与える効果

山下しずか

もうすぐクリスマスになり、クリスマスが終わるとすぐに正月です。12月、1月はたくさんのイベントがあり、子どもも大人もワクワクする日が続きます。お子さんたちも外や自宅で多くの人と会う機会が増えると思います。楽しい時間を過ごすのは良いことですが、楽しすぎるとお子さんがいつも寝ている時間に寝ついてくれないこともあります。そんな時、子守歌を歌いながら寝かしつけることもあるかと思えます。今回は子守歌が子どもと保護者へ与える効果についてお話させていただきます。



子守歌の前に、寝かしつけに効果的な子守歌以外の音についてお話します。寝かしつけに効果があると昔から有名なものに「砂嵐音（ホワイトノイズ）」があります。アナログ放送時代、番組放送していない時に流れた音で、シャワーを壁に近づけて水を出す時の音に似ています。子どもが胎児の時に聞いていた音と似ているため、寝かしつけに効果的と言われていました。一方で、子どもは日々さまざまな音を聞いているため、音に慣れたり飽きてしまい、効果が薄れるとも言われています。ただ、保護者がお子さんを寝かしつけようと、色々な音を試してみることは、子どもの音環境を豊かにしていると言われていました。

それでは、子守歌についてお話します。子守歌を歌うことは、文化や時代を越えて広く見られる育児行動です。子守歌の効果は、子どもを寝かしつける、落ち着かせる、喜ばせるといったものが知られています。近年、保護者の歌声には子どもの注意を促したり、興奮状態を抑えるなどの効果があるとわかってきました。子守歌に対する子どもの反応も変化していくと言われています。生後1～2か月頃は、声や音に対して泣き止んだり動作を止めたりする行動停止を示します。3か月頃から聞きなれた人の声によく反応するなど、次第に選択的な反応を示すようになります。4か月以降は、オモチャなどの物理的な音よりも人の声に選択的に笑うようになります。子どもは、身近な大人が歌う子守歌の方が笑うといったポジティブな反応を示します。6か月以降はより積極的に音楽や歌に反応するようになります。音源に注意を向け、じっと聞く様子も観察されます。9～10か月頃には、音楽や歌のリズムに合わせた動作も見られると言われています。子どもたちの音への反応は、生まれてから次第に変化し、子守歌を理解していきます。

子守歌を歌っている保護者には、どんな効果があるのでしょうか。子守歌は歌う側のストレス解消などに関係するとされています。ある子守歌の調査で、寝かしつけ時に子守歌を子どもに歌うと「おとなしくなる・寝る」と「笑う」が0～17か月齢頃に多くの母親が挙げています。この「笑う」という反応は保護者の養育行動を積極的に引き起こすように機能し、人に生得的に備わった行動パターンのひとつであり、「子どもが微笑する顔の特有なかわいらしさは、育児に疲れた親の気持ちをなだめ、子への愛情を高めさせ、微笑をもっと引き出そうとさまざまな働きかけを保護者に行わせる機能を持つ」とされる。「笑う」という反応は、子守歌のポジティブな効果を保護者に認識させる重要な反応のひとつであると考えられます。運動や発声など積極的な反応が出現する以前の子どもに対しては、歌い手である保護者に対してもポジティブな効果を与えることが期待できるという調査結果が出ました。このように子守歌は子どもには優しく眠りつく入り口になり、歌い手の保護者には、子守歌を歌った時に起きる子どもの反応が癒しになるとされています。寝かしつけの際に電子機器からの音を聞かせるのもいいですが、時には子守歌を歌ってあげ、

親子で癒されるのもいいかもしれませんね。



※今回、紹介した話しは必ずしもそうであるという話しではないので、参考程度にしていただければと思います。  
参考文献：黒石 純子・梶川 二世.(2008)現代の家庭育児における子守歌の機能—0～35か月児に対する母親の肉声による歌いかけとオーディオ等による音楽利用の比較検討—笑う—微笑の発達を中心にして—,小児保健研究,67(5), 714-728



# 1月の予定



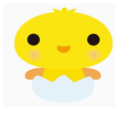
日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 りす 保健相談	5 心理相談
6 心理相談	7 おはなし花かご	8 休館日	9 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	10 うさぎ①②	11 りす 保健相談	12 心理相談
13 心理相談	14	15 休館日	16 なごみひろば アレルギー相談	17 ぱんだ	18 りす おしこぎ予防講座 保健相談	19 心理相談
20 サンデーりす ハンドタッチ& スキンケア講座 心理相談	21 子育て支援コンシェルジュ 出張相談	22 休館日	23 ひよこ なごみひろば アレルギー相談 身体測定	24 うさぎ①②	25 りす 保健相談	26 心理相談 市役所楽団 ミニコンサート
27 ホールエクササイズ 講座 心理相談	28 ベビーマッサージ講座 育児サークル講習会	29 休館日	30 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	31 ぱんだ	 子育て支援館 携帯版ホームページ	

※子育て支援コンシェルジュ出張相談 ～保育園・認定こども園・幼稚園入園について～  
 予約制 13:00～15:30(1人15分程度)8組予約後に時間をお知らせします。  
 当日も空きがあれば対応しますので気軽にお問合せ下さい。

## わいわいひろば

**ひよこ (2か月～おおむね6か月)**  
 「ふれあい遊びを楽しもう！」  
 9日・23日・30日  
 (10:00～10:30)  
 定員8組(担当:可世木)  
 ※持ち物はありません

**うさぎ (おおむね1歳児)**  
 「作って遊ぼう！」  
 10日①②・24日①②  
 (①9:50～10:30 ②10:40～11:20)  
 定員10組(担当:藤沼)  
 ※持ち物はありません



**りす (おおむね7か月～11か月)**  
 「ふれあい遊びを楽しもう！」  
 4日・11日・18日・25日  
 (10:00～10:30)  
 定員8組(担当:東原)  
 ※持ち物はありません

**ぱんだ (おおむね2歳児以上)**  
 「運動遊びを楽しもう！」  
 17日・31日  
 (10:00～10:40)  
 定員10組(担当:加納)  
 ※持ち物はありません



サンデーりす  
 (おおむね7か月～11か月)  
 20日(10:30～11:00)(担当:鈴木)  
 ※内容等は通常のりすと同じです。

### ★わいわいひろばのお申込みについて★

1月 4日～14日開催分・・・12月15日午前9時より受付開始

1月16日～31日開催分・・・1月 4日午前9時より受付開始

- ◇ お申し込みは、館内窓口・電話・ホームページにてお受けいたします。
- ◇ 上記受付開始日については、すべての受付を午前9時より開始いたします。
- ◇ お申し込み参加回数は、月間でお1人様1回限りとなっております。
- ◇ 定員に達している場合は、キャンセル待ちをお受けしております。

## なごみひろば

毎週水曜日 10:00~11:00  
各回定員 10名 第2のみ 12名

「なごみひろば」は保護者の方同士と一緒に学び合うひろばです。

事前予約制となっております。定員になり次第締め切らせていただきます。お申し込みは 12月15日午前9時より受付を開始いたします。



9日「離乳食 12か月~18か月頃」

16日「40代のママの集い」

23日「千葉県外出身者の集い」

30日「早寝・早起き・朝ごはん」

※第2週（16日）のみ、託児希望者は先着5名まで承ります。ご予約は12月26日（水）までに館内窓口又は電話にてお申込み下さい。尚、料金は200円となります。

## おはなし会

7日（月）おはなし花かご

26日（土）市役所楽団ミニコンサート

※おはなし花かごの時間は11:00からです。通常のお話会15:00~15:30です。お申し込みの必要はありません。この他、金曜日にも「かつらぎ民話をかたる会」の紙芝居があります♪

## 身体測定

23日（水）13:30~14:30

毎月第4水曜日に、多目的室で身体測定を行います。お申込みは不要です。乳児用、幼児用の身長計、体重計を用意していますので、お気軽にお越しください。看護師が同席しますので、ご不明な点はお尋ねください。

twitter はじめました!!



## 相談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師が、心理相談では臨床発達心理士がお話をお伺いいたします。（就学前までのお子さんが対象です）お問い合わせ、お申し込みなどは、☎201-6001まで、どうぞ気軽に電話ください。

## 子育てメッセージ 三

子どもたちが それぞれに  
自分の芽を  
息吹かせられるように  
大人は 豊かで、あたたかい  
土でありたい

ある農家の話し。その人は、野菜が本来もっている味を最大限に引き出すために、野菜の種類にあわせて、「今年こそは、きっといい土をつくってみせる」と頑張っています。

子どもが本来持っているものを最大限引き出して育てるために、大人自身が豊かで、あたたかい土でありたいとおもいました。

（社）全国私立保育園連盟 子育てメッセージより





## 講座

講座は事前のお申し込みが必要です。  
お申し込み受付は 12月 15日午前9時より開始いたします。

### ママだからできるこどもの むし歯予防講座



18日(金) 10:00~11:00

- ☆会場：子育て支援館 多目的室
- ☆講師：鶴岡友恵  
(鶴沢歯科クリニック副院長)
- ☆参加費：300円
- ☆定員：10組
- ☆対象：0歳~1歳半未満のお子様と  
その保護者
- ☆持ち物：①いつもお子様が使っている  
歯ブラシ②ハンドタオル

### ハンドタッチ&スキンケア講座

20日(日) 10:00~10:45

- ☆会場：子育て支援館 多目的室
- ☆講師：うすき友美  
(ハンドセラピスト)
- ☆参加費：300円
- ☆定員：10組
- ☆対象：0歳~3歳までのお子様と保護者
- ☆持ち物：なし
- ※爪を短く切り、腕まくりしやすい服で  
ご参加ください。



### マタニティ&産後女性のための ボールエクササイズ講座

27日(日) ①9:50~10:30 ②10:40~11:20

- ☆会場：子育て支援館 多目的室
- ☆講師：若菜ひろみ  
(マドレボニータインストラクター)
- ☆参加費：300円 ☆定員：各回10組
- ☆対象：妊婦さん・就学前のお子さんがいるお  
母さん(2018年7月1日以降に生ま  
れた赤ちゃんは同伴可能です)
- ☆持ち物：①動きやすい服装②飲み物  
③汗ふきタオル
- ※ご兄弟が一緒に入室することはできません。  
※妊婦さんは妊娠12週以降臨月までで、運動を  
制限されていない方が参加可能です。

### ベビーマッサージ講座

~ママの手はまほうの手~

28日(月) 10:00~11:00

- ☆会場：子育て支援館 多目的室
- ☆講師：ひいろちはる  
(ロイヤルセラピスト協会認定講師)
- ☆参加費：300円 ☆定員：10組
- ☆対象：1か月健診終了~ハイハイ前ぐらいの  
お子様と保護者
- ☆持ち物：①バスタオル(赤ちゃんをすっぽりくる  
める大きさのもの)②替えおむつ③飲  
み物(親子とも)④ビニール袋1枚(おむ  
つ入れ用)⑤マッサージにも使用でき  
ると表記してあるオイル

### 育児サークル講習会

28日(月) 14:00~15:30

- ☆会場：子育て支援館 多目的室 ☆講師：廣瀬万穂(当館副館長・保育士)
- ☆定員：10名(事前申込制・先着順)
- ☆対象：育児サークルの方、これからサークルを立ち上げたい方、子育て支援関係者
- ☆申込：12月15日(土)午前9時より館内窓口及びお電話にて受付
- ★今月は1・2歳児向けのふれあい遊び、わらべうた、手作り玩具を紹介します。



### ちばしファミリーサポートセンター基礎研修会

ちばしファミリーサポートセンターでは、地域で子育てをお手伝いして下さる提供会員・両方会員(有償ボランティア)を募集しています。提供・両方会員になるための基礎研修会を開催いたしますのでぜひご参加ください。

日時：1月21日(月)・25日(金)  
9:30~12:50

会場：きぼーる6F 子育て支援館 多目的室  
要件：市内在住で、お子さんを預かる事のできる  
心身ともに健康な方

問い合わせ・ちばしファミリーサポートセンター

千葉市子育て支援館  
(公社)千葉市民間保育園協議会  
千葉市中央区中央4-5-1 きぼーる 6F

☎ 043-201-6000 (代表)  
043-201-6003 (fax)  
043-201-6001 (相談)  
043-201-6571 (ファミサポ)

✉ [info@kosodateshien.or.jp](mailto:info@kosodateshien.or.jp)

HP [www.kosodateshien.or.jp/](http://www.kosodateshien.or.jp/)

発行責任者：三須初子