

お産&子育てサポート

発行・編集
お産&子育てを支える会
代表: 齊藤 智 孝
編集者: 東 直 美
TEL 090-7103-2240



3月20日は「国際幸福デー」 (International Day of Happiness) でした!

「国際幸福デー」は1970年代初頭から“国民所得”よりも“国民幸福”の価値を認め、“国民総生産(GNP)”よりも“国民幸福”を重視するという目標を掲げたブータンによって提唱され、2012年7月12日の国連総会で決議されました。幸福が世界中の人々の共通の目標であり、願望であることを認め、公共政策に反映されるべきものとしています。また、持続可能な開発、貧困の撲滅とすべての人のウェルビーイングの促進のために、より包摂的、公平でバランスの取れた経済成長へのアプローチの必要性も示しています。また、国連が発表する「世界幸福度報告書」によると、幸福を占めるうちの約75%は信頼感や経済成長、健康寿命、人間関係、寛容さ、自分に適した生き方をする自由などで決まるそうで、したがって幸福度が高い国ほど国民のための政策が行き届いており、働く環境や福祉が充実していると考えられます。

2025年に発表された「世界幸福度報告書」のランキングによると、1位はフィンランドで8年連続の1位、2位はデンマークで7年連続、3位はアイスランドと北欧諸国が上位を占め、例年同様幸福度上位にはヨーロッパ諸国が多くランクインしており、上位20か国中14か国がヨーロッパの国です。残念ですが日本は55位と低く、24位がアメリカ、ちなみにアジア勢でトップは台湾27位、46位にベトナム、次が日本なのです。

世界幸福度ランキングは各国のおよそ1000人に、生活に関する幸福度の評価を0~10の11段階で行ってもらい、更に過去3年間の生活評価の平均を元に決定される。

国民の幸福度が高いと言う事は経済水準が高いだけでなく、社会制度の整備や政治の安定性、教育・医療の普及、社会的支援の充実など、総合的な暮らしの満足度が高いと言う事だと思います。日本の55位は前年度より4ランクダウン、しかも2年連続での4ランクダウンで、幸福度ランキングは下がる一方です。日本は世界有数の経済力に加え、非常に高水準な治安や医療などが整った国ですが、世界幸福度報告によれば、その背景として日本の社会的なつながりの希薄さ・孤立感の強さや、同調圧力や固定観念を背景とした「自分の人生を自由に選択できる」と感じている人の割合が、他の先進国に比べて相対的に低いことなどが挙げられ、影響しているようです。そのような社会背景が少子化につながっているのでしょうか？子どもを産んでも喜びよりも思い通にならない子育てに悩み、不安を抱え、うつになる人が増えている国です。妊娠中から途切れのないサポートを掲げ、産後ケアの充実を詠っていますが、国民の幸福度と出生率は悲しいかな下がる一方ですね。

余談ですが、滋賀の場合4月より産後ケアのショートステイ利用料金が1万を超える市町が増え、利用しにくくなるのではと危惧します。これは社会制度の充実なんではでしょうか？



赤ちゃんの不思議な能力 part 2

赤ちゃんの視覚能力は？

「産まれて直ぐの赤ちゃんは目が見えない」という人が時々います。大人と同じような見え方はしていませんが、ちゃんと見えています。母親に抱かれておっぱいを飲んでるとき、母親と赤ちゃんの目と目の間隔は約30cmに保たれます。その距離は赤ちゃんが最も焦点を合わせることが出来る距離で、お母さんの目を良く見つめています。生後すぐの赤ちゃんは人の顔を見つめる能力を持っています。人の顔がきちんと書かれた紙と、目や鼻がバラバラに書かれた紙を赤ちゃんの目の前30cmのところにかざすと、顔がきちんと書かれた紙はじーっと見つめますが、バラバラな方はちらちら見るだけで興味を示さないとされています。そして、赤ちゃんの視覚システムは生後2ヶ月頃になるとじーっと見つめる注視時間が長くなり、3ヶ月頃には複数の物を見比べられるようになるそうです。生後3ヶ月間の視覚発達はめざましく、

脳の中で急激な変化が起きているそうです。

乳幼児のテレビ・ビデオ長時間視聴の影響は？



テレビ放送が始まって約半世紀以上、家にテレビやビデオが普通にある時代です。帰宅したら見なくてもテレビをつけ、部屋に誰もいなくてもテレビはついている、そんな家も珍しくありません。そして、住宅事情からテレビの有る部屋で生後すぐの赤ちゃんが育つ家庭が少なくないです。そのような環境(テレビの近く)で育つ赤ちゃんへの影響がわかってきています。

1985年頃より「表情が乏しい」「コミュニケーションがちぐはぐ」「身体の動きがぎこちない」「視線が合わない」と言うような幼児が目立つようになってきたことに危惧し、調査をされた土谷みちこ氏(日立家庭教育研究所・主幹研究員)は、気になる行動や表情の子ど



も達の多くが、早い段階からテレビ・ビデオ(以下、テレビと記す)を長時間見ていたと言う結果が出たそうです。又、小児科医や発達の問題から、言語発達や社会性の遅れがある幼児の中に、テレビを長時間見ており、テレビを止めると改善が見られる例があることが報告され、テレビの長時間視聴が発達に悪い影響を及ぼす可能性が指摘されています。

日本小児科学会こどもの生活環境改善委員会では、乳幼児のテレビ視聴の発達への影響を検討するため、3域の1歳6ヶ月健診対象児計1900名について調査を行った結果、長時間視聴は1歳6ヶ月時点における意味のある言葉(有意語)の出現の遅れと関係があること、特に日常やテレビ視聴時に親子の会話が少ない家庭の長時間視聴児で有意語出現が遅れる率が高いこと、このようなテレビの影響にほとんどの親が気づいていないことが示されました。(日本小児科学会こどもの生活環境改善委員会 <http://www.jpeds.or.jp/saisin.html#67> より一部抜粋)

テレビが子守

「生後直ぐにテレビを見ている兄弟の隣に寝かせた」「授乳時いつも一緒にテレビを見ていた」「2ヶ月から椅子に固定して座らせてテレビの前に置き、母親は家事をしていた」「英語や文字のビデオ教材を一定時間見せていた」そんなことはないでしょうか？今現在子育て中のお母さん達も、生活の中にテレビが有って当たり前の子育て方をしています。それだけに、赤ちゃんにテレビが有害であると言われても納得いかないかもしれません。また、「初めての赤ちゃんの時は1対1の関係だったからそんなにテレビを見せなかったが、次の子を産んで、その子の世話をしている時に、上の子どもにテレビを見せておくと楽だった。テレビは子守代わりに役立ってくれた。」そんなお母さんも結構います。下の子から手が離せない時に祖父母や誰かそれに変わるような人が、上の子どもの相手をしてくれる環境での子育てなら、テレビは必要なかったのですが、核家族化が進む現代において、それも致し方ないのかもしれませんが、しかし、子どもにとっても一方通行のテレビが相手と、人間が相手をして過ごすのでは、子ども受ける影響は大きく違ってくるように思います。発達への影響を考えると長時間テレビは避けて欲しいですね。



テレビをじっと見るのは集中力？

「うちの子は言葉の発達も問題ないし、どちらかというとテレビやビデオをじっと集中して見て、色々な事を覚えたみたいだし」こういう方もいらっしゃるかもしれませんが、子どもが繰り返しお気に入りのビデオをじっと見ていると、親は集中力がついたと思うようですが、実はそうではないのです。「1人でビデオを操作する子などは、他の人とのコミュニケーションが苦手になっていることがあります。又、繰り返し同じ物を見ることは、かえって子どもの注意力を落とし、物事を集中してみる力をそぐ可能性もあります。おとなしく画面を見ていることは、決して集中力がついたわけではないのです。」と専門家は分析します。視聴時間の何倍も外で遊ぶ方が子どもにとって有意義だそうです。



テレビと乳幼児との共存は

乳幼児の発達に悪影響を及ぼしているテレビを、全く生活の中から遠ざける事は、今の時代難しい事です。しかし、乳幼児期の急激に脳が発達する時期、そして、これからの長い人生の基礎を築く重要な時期を、よりよいものに親がしてあげることが大切なのではないでしょうか。

日本小児科学会こどもの生活環境改善委員会が以下の提言をしています。



提言

1. 2才以下の子どもには、テレビ・ビデオを長時間視聴させないようにしましょう。内容や見方によらず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まります。
2. テレビはつけっぱなしにせず、見たら消しましょう。
3. 乳幼児にテレビ・ビデオを独りで見せないようにしましょう。
4. 授乳中や食事中はテレビをつけないようにしましょう。
5. 乳幼児にもテレビの適切な使い方を身につけさせましょう。見終わったら消すこと。ビデオは続けて反復視聴しないこと。
6. 子ども部屋にはテレビ・ビデオを置かないようにしましょう。

「赤ちゃんの不思議な能力」シリーズは2007年に書かれたものです。19年後の現在、テレビ・ビデオだけでなくタブレットゲーム機や携帯による動画配信等SNSが発達し乳幼児が簡単に手できる時代になっています。テレビからの悪影響以上のものが乳幼児に及ぼされているのではと危惧されています。健やかな成長を第1に携帯やPCからは遠ざけて欲しいですね。



お産子の家の予定表

- 5日(日) 8:00 ~ 太郎坊に登ろう会
 - 7日(火) 10:30 ~ マミーハウス
 - 10日(金) 10:30 ~ ベビーマッサージ
 - 11日(土) 13:30 ~ しあわせお産相談会
 - 21日(火) 10:30 ~ 産後/13:00 ~ 産前セルフ整体
 - 18日(土) 13:30 ~ お産塾「お産に向けての話」
 - 28日(火) 9:00 ~ 鍼灸の日
 - 25日(土) 13:30 ~ 八幡ママパパ
- 「妊娠～出産～子育ての話」

4月

- 4月の【おっぱい塾】10:00~
- 9日(木)八幡湖東信用金庫
- 25日(木)彦根子どもセンター
- 28日(火)水口マルーム
- 30日(火)安土コミセン

4月の猿の群れ

- 20日(月)10:00~13:00
- 近江八幡 助産院月の小屋

4月26日(日)11:00~15:00
お産子マルシェ開催

お産子の家と道を挟んで
湖東信用金庫の駐車場で
大々的に行いま〜す
食から雑貨、アクセサリー等
出店多数
乳幼児の古着や
ベビーベッドおもちゃ等
も放出します!



