

赤ちゃんとう 超響き合う

著 町村 純子 保健師
三浦 正樹 作業療法士

特定非営利活動法人はぴりす
山口 清明 作業療法士
鹿野 昭幸 理学療法士

監修 特定非営利活動法人はぴりす
山口 静香 言語聴覚士

こどもたちは
日本の未来

10BHSの本

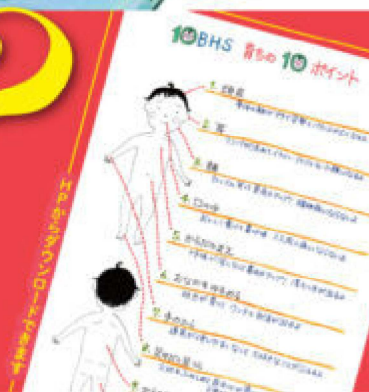
てんびーえいちえす

赤ちゃんが 非常事態・

でも
大丈夫!

赤ちゃんは手でさわって
育てるのです。
身体調和支援(BHS)の
「基本の10手」!

特定非営利活動法人はぴりす
HAPIRIS



「とはいえ五人衆」

でお送りします

様子見なんて
系内得
いかないわ!



Junko

かつての赤ちゃんが
できたことが
今の赤ちゃんはむずかしいの

とはいえ
正常発達、とっても
大事よね!

お母さんたちに
届くように可愛いイラストで
まとめるわ



Shikano PT

とはいえ
お母さんをみがかないと!
こどもはお母さんを見て
育ってるし

お母さんが
ツヤツヤした方が
赤ちゃんものびるよね!



Shizuka ST

とはいえ
地域や 時代、文化によって
いろんなバリエーションあるよね
正常なんてあるんか?

いろんな
発達のしかたが
あるんだよ

正常だろうが、なかろうが
こどもものを見ていけば
いいじゃん



Sayaka OT

とはいえ
そんなにゴリゴリしてると
お母さんたちが
ときめかないよ!

とはいえ
発達業界は闇だらけ!
黒い袋が見える
見える...

裏の裏まで知らないと
みんなやられちゃうぜ!



Miura OT

なぜ今までのやり方では 赤ちゃんは育たないのか

私は30年くらい前から、赤ちゃんになんだか異変が起こっているのを感じ始めていました。ちょうど自分も子育てをしていたころです。その変化は赤ちゃんの身体だけでなく、家族の生活や文化、社会情勢にも及んでいます。

1 赤ちゃんとかどもの身体が変わってきた

① 時代とともに変化してきた赤ちゃんの身体



私が健診や療育などの現場で出会った赤ちゃんに変化を感じ始めたのは1987年ごろからです。新生児期からすでに身体が反り返って抱きにくかったり、左右差が強かったり、上手におっぱいが飲めない、呼吸がうまくできないといった問題を抱えている赤ちゃんが年々増え

てきているように思います。手足が冷たく、握る力が弱い、股関節の開きが悪い、さわられると嫌がる、理由なく泣き続けるなど、あげればきりがありません。

「この子、目が合わないな」「表情が乏しいな」と感じる子が出始めたのもこのころからです。1990年代後半ごろから、飲み込みが上手でない子や、全身が柔らかくて、手足の末端に強い力を入れてくる赤ちゃんが増えました。皮膚はぼてりとしてむくみ、筋肉が柔らかすぎて関節が緩んでいる赤ちゃんが多く見られるようになり、現代にいたります。そういった赤ちゃんは部分的にはとても緊張が高く、首の後ろから背中にかけて強張り、足を交差したりあおむけでもうつぶせでも気持ちよく眠れず、横向きになっているタイプの赤ちゃんも現れています。

② 子宮の中から活動のバリエーションが激減している

赤ちゃんが活動や運動のバリエーションを体験する環境は、お母さんの子宮の中いるときから始まっています。赤ちゃんは子宮の中でいろいろな姿勢をとりながら長い時間をお母さんと一緒に過ごしますが、お母さんの骨盤も変化しており子宮が狭く柔軟性が低下しています。

和式便座を使わなくなったなどの生活環境の変化でお母さんの運動も変わり、赤ちゃんが羊水の中で経験する運動が少なくなっています。

出産も医療管理の下で行われることが主流となり、お母さんが自分の力で赤ちゃんと呼吸を合わせ、赤ちゃんが産道を通る運動経験が得られていない場合もあります。



2 赤ちゃんとか家族の生活が変わってきた

① 一見便利な育児用品や子育て関連サービス

お母さんの子育ての手数を減らし、楽になるような謳い文句の子育てグッズやサービスがどんどん増え、ネットや店頭にお母さんたちが手に取りたくなるような商品があふれかえっています。それらの商品の中には赤ちゃんの育ちの機会を奪うような商品もあったりします。

赤ちゃんとお母さんで

ビー・エイチ・エス

10のBHS

1 BHS（身体調和支援）とは

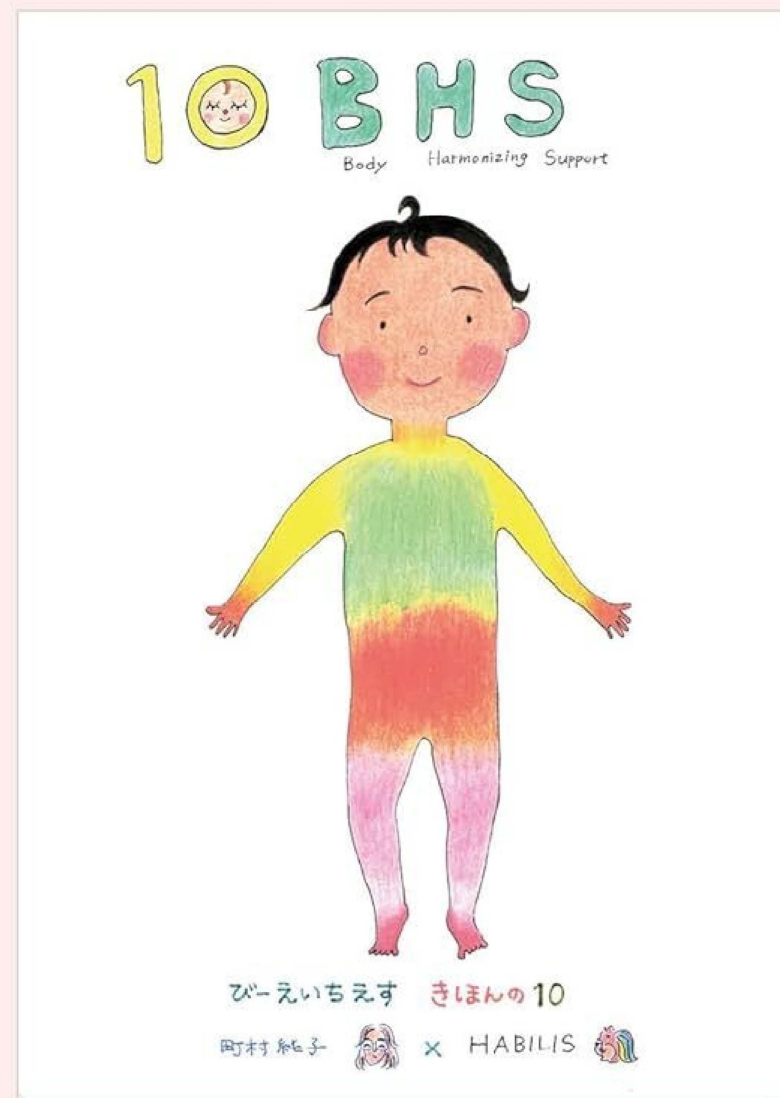
① 誰でもできる10BHS

「今うちの子がどんなことしているか、なんとなくわかったけど……育っていくお手伝いなんてどうやったらいいの？」そんな声が聞こえてきそうです。そんな親子の力になりたい支援者のために開発した「身体調和支援＝BHS（ビー・エイチ・エス）」という方法をご紹介します。これは、お母さんが毎日の赤ちゃんのお世話をするのと同じくらい日常的に、少しの時間と自由なお世話のタイミングで赤ちゃんにふれていく方法です。

赤ちゃんとの関わりには感覚統合やベビーマッサージ、わらべうたなどいろいろな方法がありますが、「BHS」のおすすめポイントは、シンプルでお母さんが取り組みやすい気持ちになること、赤ちゃんが遊んでいるときにもできることです。また、BHSの手法はたくさんあるのですが、その中でも特に大切なところにしぼった「10のBHS＝10BHS（テン・ビー・エイチ・エス）」は、遊びのような感覚で楽しく始められます。

「どの時期から」「どの部位から」ということにこだわらず、丁寧に赤ちゃんの身体にふれていくことで、意識しなくても運動発達に合った関わりが生まれ、自然に運動発達のお手伝いになっていくのです。さあ、赤ちゃんをさわっていきましょう。

② 10BHS——びーえいちえす きほんの10



10BHSのパンフレットは飛騨市のホームページまたは特設サイト（二次元コード）よりダウンロードできます。飛騨市のホームページでは動画も視聴できます。
（制作：町村純子、NPO法人はびりす）



飛騨市



特設サイト

山口の頭の中は
信じないでください。
独断と偏見の毒舌コラム

はじめに

私は作業療法士です。これから私の言うことは何の根拠也没有ありません。子育てにまつわるいろいろなことを多くの赤ちゃんの専門家が気にして、気楽なフリートークでは好きなことを言っちゃってるけど、いざ公の場で発信するとなるとドキドキしちゃって何も言えなくなるんですね。このコラムでは、そんなみなさんの裏話を集めてきた多動なおジサンがイラストを交えて紹介します。ただの戯言です。疑いをもってお話を聞いてください。では、はじめはじまり～。

① ある日突然3時間おき

いつの日から、授乳は3時間おきて、ある日突然決められたらしい。

昔はおっばいは欲しがったらあげていたのに。

赤ちゃんの様子に反応することで、ママはこの泣き方が「おなかがすいた」のか、「おむつが濡れて気持ち悪い」のか、そんなことを肌感覚で学んでいったんですね。赤ちゃんも、表現するとママが来て、不快を取り除いてもらえるということを学んでいったんです。



② 産科でガンガン給乳

今は、生まれたときからガンガンミルクを足されるのが当たり前らしい。

赤ちゃんがどう感じているか、赤ちゃんのリズムなんて関係なくて、たとえ、それが出生後の生理的減少だとしても、体重減少は許されないって感じ。自然現象よりも数値のコントロール、それって発達促進よりもリスク管理が大事にされているように感じてしまうんだよね。



たとえば……出生体重に関係なく、発育曲線の3%以下になると医療の対象になってしまう。でも、もともと体重が多い赤ちゃんが、体重が減ってきて問題があったとしても、それが発育曲線の3%以上だと様子見になって通過してしまうんだよね。

③ この泣き方ってなんですか？

お母さんたちは毎日、いろんな声で、調子で、タイミングで泣く赤ちゃんの泣き声に、なんらかの共通パターンを見出してしまう。

「でも、赤ちゃんはロボットじゃないのよ。同じ『おなかすいた』でも、赤ちゃん一人ひとりみんな違う泣き方をするの」と純子さんは言っています。

赤ちゃん自身もなんで泣いているのかわからなくなっている。お母さんにお世話されて不快を取り除いてもらう体験を繰り返しながら、「あ、わたしおなかすいてんだ」「げっぷだせなかったからいやだったんだ」と、だんだん自分のことがわかってくるよ。

「ゆがみ」にアプローチしてツヤツヤに！

頭・顔



1 あっちこっちで我慢くらべ



• 片方の手で、おでこを押さえて頭を倒そうとしてください。頭は倒されないように踏ん張ってください（5秒程度）。これができたら前後左右からも同様に行ってみてください。

👉 頭を支える筋肉を働かせて姿勢を保ちやすくします。

2 首ふっくん・首ツイスト



- 1 息を吐きながら首を持ち上げます。
 - 2 ゆっくり戻します。これを繰り返します。
 - 3 慣れてきたら首を持ち上げた状態で左右に首を振ってみましょう。
- 👉 体幹や下半身の筋肉も同時に働くためカラダの軸が整います。

体幹



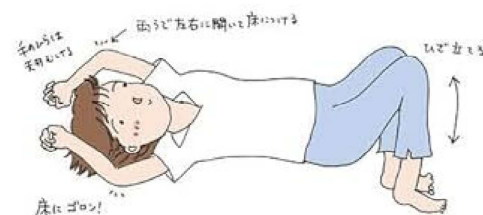
3 カラダねじねじ

背骨をねじることで、姿勢改善から肩や背中のコリの軽減、腰痛予防につながります。また、呼吸が深くなったり、腸の動きもよくなるため、循環改善やくびれもキュキュッとできやすくなります。やりやすいほうでOK！



- 1 仰向けに寝る。
- 2 両足を伸ばす。
- 3 両腕を左右に開いて床につける（手のひらを天井に向ける）。
- 4 片方の股関節を曲げ、膝を胸に近づけ、そのまま反対側の床へ膝をつけるイメージで倒す（顔は反対を向く）。
- 5 10秒ほどキープする。

4 膝バタバタン



- 1 仰向けに寝る。
- 2 両膝を立てる。
- 3 両腕を左右に開いて床につける（手のひらを天井に向ける）。
- 4 床に膝がつくようにバタバタと左右に倒す。
- 5 腰やおしりがつっぱって膝が床につく前に止まってしまう場合は、止まったところで10秒ほどキープする。

それでいいのだ！



赤ちゃんの育ちを肯定する科学

はじめに

僕はかつて赤ちゃんだった。でも、もう何も覚えていない。母に抱かれた感触も、お座りから見えた景色も、初めて歩いた喜びも覚えていない。赤ちゃんに関わる仕事をしていて、本当に残念だと思うのがこれだ。対人関係を円滑に進めていくコツは相手の気持ちになってみる。よく言われるけれど、赤ちゃん相手だとなかなかこれが難しい。赤ちゃん喋らへんし。赤ちゃんの翻訳者面して、「ママに〇〇してもらって喜んでますよ」とか、「本当は〇〇したいのに！って怒ってます」とか言うことも多いけど、本当かなあ？バブバブ翻訳機が実用化されたら、「お前テキトーなこと言うなよ」って赤ちゃんからツツコミが入るかも。

僕たちはみんな赤ちゃんだった。でも、悲しいことに、すべて忘れてしまった。ただ、うれしいことに、世の中には素晴らしい赤ちゃん研究がたくさん出てきている。

ここでは、多くの赤ちゃん研究を通じて赤ちゃんの世界を覗いてみようと思います。ひょっとすると、私たちが忘れてしまった、赤ちゃんに関わる上でのヒントになる何かが見つかるかもしれません。研究論文を土台にしていますが、学術書ではないので、家事や仕事の合間で気楽に楽しみながら読んでください。

1 赤ちゃんの発達

赤ちゃんは遺伝子という設計図に厳密に従って育つのでしょうか？ それとも、赤ちゃんは真っ白のキャンバスで、育児を通じて大人がそこに好きな絵を描いていくのでしょうか？ 答えはきっと、そのどちらでもありません。赤ちゃんはプログラミングのみで動くロボットでなければ、大人のアート作品でもありません。赤ちゃんは生まれながらに自ら環境に働きかける存在であり、そして、環境からのリアクションによって自らを変化させていきます。この変化を発達と呼びます。赤ちゃんは発達する中で何を学習するのか？ そして、どのように学習するのか？ 多くの研究を通じて赤ちゃんの発達について考えてみましょう。

まずは、胎内で命を宿してから一人で歩き出すまでの間に、赤ちゃんが何を学習するのかを見ていきます。キーワードは、自発性とバリエーションです。

2 赤ちゃんは何を学ぶのか／赤ちゃんの運動発達

① 胎児期：おなかの中から始まっている

赤ちゃんの運動発達は子宮の中から始まります。赤ちゃんの運動を最初に確認できる時期は、妊娠して1か月と少しが経つころです¹⁾。脊髄反射の経路が完成するのはこれよりも少し後となります²⁾。つまり、母胎内で始まる最も早期の運動は反射でなく自発的なものです。この動きはまったくデタラメに起きているわけではありません。妊娠3か月ごろまでには、手の動きの多くが子宮壁やへその緒、自分の顔や身体といった対象に向かいます³⁾。14週以降になると、より意図的なリーチも観察されるようになります⁴⁾。

身体の動きにはさまざまな感覚が伴います。子宮壁や自分の身体にふれれば、手足の皮膚を通じてその感触を経験します。また、筋肉からは、動かしていることそのものの感覚が生じます。このような運動と感覚の相互作用を通じて、赤ちゃんは自分の身体のイメージを育てていきます⁵⁾。

この自発運動は、脳にプログラムされているものを厳密に実行しているわけではありません。例えば、手で顔を触るという行為を例に考えてみましょう。初期の手と顔の接触は肘を伸ばしたまま行われます。赤ちゃんの腕が短く、肘を伸ばしたままでは顔に届かないからです。後期になると、今度は腕が長くなってくるため、赤ちゃんは肘を曲げなければ顔に触ることができません。胎児期からすでに、赤ちゃんは自分の身体の変化に応じて、柔軟に