



# 案ずるより産むがやすし

中国中央病院  
産婦人科病棟  
2020年10月号  
VOL.269

蟬の声も一段落し、少し秋の訪れを感じる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。10月になったとはいえ、まだまだ暑い日が続いています。体調に気を付けながらお産を控えたお母さんは赤ちゃんに会えるのを心待ちにし、穏やかに過ごしてください。今月は「絵本の読み聞かせ」についてお話をします。

お腹の中の赤ちゃんは10ヶ月間外の世界で生きるための、知的能力の土台をつくります。中でも大切なのが見る(視覚)、聞く(聴覚)、触る(触覚)、味わう(味覚)、においを嗅ぐ(嗅覚)という五感です。赤ちゃんは、五感を通じて様々な感覚を経験します。これらはすべて脳への刺激となり赤ちゃん自身の持っている能力が発達し、心も満たされます。



## 視覚

視覚は五感の中でも発達がゆっくりです。生後も発達し続け、完成するのは2歳頃と言われています。妊娠7ヶ月頃に光を感じる大切な部分である網膜が完成しますが、腹壁や羊水を通る光はかすかなもの。この頃の赤ちゃんは目を使うのではなく、脳で明暗を感じとっているのです。お母さんが暗いと感じるとメラトニンというホルモンが多く分泌され、明るさを感じると少なくなります。この分泌が赤ちゃんの脳にも伝わり、明暗が分かると考えられています。お母さんは散歩など、日光を浴びるようにしましょう。

## 聴覚

妊娠5ヶ月頃から外から聞こえる音や声に対して反応するようになります。8ヶ月頃には音の強弱や高低も区別できるほどです。お母さんの話し声とほぼ同じ200-1000Hz位の音が赤ちゃんの聞き取りやすい音と言われています。その為、お母さんの声がよく聞こえ、心地よく感じるので、穏やかな気持ちで過ごす中で「生まれてくるのが待ち遠しい」という気持ちを伝えてあげましょう。



## 読み聞かせポイント

- 1、赤ちゃんの反応や表情を見ながら、話しかけるように読み、赤ちゃんがそれに反応を示せば、それに応えながら読んであげるとよいでしょう。
- 2、ハッキリした発音で読む絵本に描いてあるモノを説明する時は、ハッキリとした発音で、対比する絵を指差しながら読んであげるとよいでしょう。例えば赤いリンゴの絵を指差しながら、「赤い」「リンゴ」とハッキリ発音してあげると、語彙力に繋がっていくでしょう。
- 3、初めから順序よく読み聞かせる必要はありません。読む読み聞かせをしている途中、赤ちゃんが次々ページをめくろうとする場合があります。この時は、赤ちゃんのペースあわせてあげましょう。



0歳の赤ちゃんには、絵本にかかれた絵も文字も初めは分かりません。ですが絵本を読んでくれるお母さんやお父さんの声はしっかり聴き分けています。そして声のトーンや顔の表情の変化も感じ取っているのです。



## 選ぶ絵本のポイント

- 1. 輪郭がはっきりし、鮮やかな色が使われている
- 2. 身近な「モノ」が描かれている
- 3. 本の大きさがコンパクトでめくりやすい
- 4. 簡単な単語は、リズムカルに繰り返し出てくる
- 5. 見開きで完結している

## ここで1冊紹介♪

### じゃあじゃあびりびり

作・絵：まついのりこ

出版社 偕成社

「いぬ わん わん わん わん」

「みず じゃあ じゃあ じゃあ」

「かみ びり びり びり びり びり びり」

真っ赤でコンパクトなサイズに、たくさんの“音”が詰まっています。1つの見開きページに、1つの音。

シンプルで目をひく絵はもちろん、文字の配置場所もたのしい。

たとえば、かみびりびり・・・のページは、ほんとに「びりびり」と裂けた紙の形に似た配置。

文字と絵の効果で、まるで絵がうごきだすように見えます。



五感の発達を意識しながら、赤ちゃんに話しかけ絵本を読んでみてはいかがでしょうか。大切なことはお母さんと赤ちゃんは一心同体であるということです。無理をしたり、やるべきことを負担に感じてしまっている、赤ちゃんも辛いと感じてしまいます。赤ちゃんにとって一番良いことは、ママが心身共に健康であることです。できるだけ穏やかにリラックスした状態で日々を過ごすことを意識してみましょう♪

## 母親学級のお知らせ

※後期のみ第1・2・4水曜日  
外来予約ノートに記入して下さい。

10月7日・10月14日・10月28日  
11月4日・11月11日・11月25日  
時間 13:30～ 場所 2階講堂 AB