

「きょうからイクメンジャー」連載コラム5

（次回は12/9の予定）



宇治木 敏子

▶ 5

今回は、泣いている赤ちゃんの抱っこです。赤ちゃんは、眠いのに寝付けない時、「寝くじ」といのが、パパだからでき

包み込む抱っこ 肩の力抜き呼吸合わす

いってよく大泣きします。

あるパパの体験。「ママが抱くと泣きやむのに、自分が抱くともっと泣くのはなぜ。嫌われているのかな...」。同じような気持ちになった方は多いでしょう。

抱っこをする時、パパの肩や腕が硬くなっていますか。抱っこも、大切なコミュニケーション方法の一つです。パパの



イラスト・にしもとあさむ

る包容力のある「抱っこ」です。

まずは、両脚を肩幅に開き、立った姿勢で呼吸を整えます。余分な肩の力を抜き、「さあ、抱っこしようね」とリラックスして抱き上げます。大きな手のひらでお尻を包み込み、赤ちゃんが安心するように

胸と胸を合わせます。首が据わっていない赤ちゃんは、横抱きにしましょう。

安定した抱っこの姿勢で、赤ちゃんの泣く呼吸に合わせて、最初は少し早めにロックのリズムで揺らします。カウンセリングマインドを持って、「泣きたいんだね。そういう時もあるよね、泣いてもいいんだよ」と言葉を掛けます。

泣き方が落ち着いてきたら、だんだんゆっくりと、ワルツのリズムで。何より大切なのは、泣いている赤ちゃんへの共感と受容。呼吸と体の揺れ方を常に同調させれば、お互いに落ち着きます。気付けば赤ちゃんのまぶたが重くなってきた、スヤスヤ。

（NPO法人日本タッチコミュニケーション協会 理事長 〓 呉市）