

0歳から始まる、シュタイナーの安心子育て

ごきげんな赤ちゃんと毎日をつくる



目次

はじめに	13
------	----

● 小さな生命とおとなが、互いを尊び、認めあう …… 15

子どもを持つ親の「よくある悩み」／人生最初の数年が、子どもの一生を通じて発達の基礎となる／教育学
的視点から／何を信じるか、自分の答えを見つける／子どもはどのように世界を体験するか

第1章 健やかな子育ての考え方	23
-----------------	----

● 子どもの心・体・感情を育む理想の環境とは? …… 24

ルドルフ・シュタイナーの教育理論―子どもとその発達を、その人生全体を見通して理解する／子どもには
一人ひとり独立した人格がある／「生きたい」「学びたい」―子どもの意志の力を伸ばす／子育ての極意は、
子どもの個性の中にある／赤ちゃんとの関係は生まれる前から始まっている／無条件に開かれている子ども
―あらゆる経験が子どもを形づくる／子どもはおとなを見習い、模倣する／子どもは興味と経験で学ぶ／
子育ては大人の自己教育

● **エミ・ピクラーの乳幼児保育** …… 30

ひとりの人として尊重し、お世話をする／自発的に運動能力を獲得する／子どもたち自身の探検と自由遊び

第2章 赤ちゃんを迎える準備 37

● **最初の準備 — ほんとうに必要なもの** …… 38

衣類の選びかた／暖かさ／汗には天然素材／赤ちゃんの頭をくるむ／赤ちゃんからの「暑い」「寒い」のサイン／動きやすさ／夜も暖かく快適に／赤ちゃんを刺激しない、優しい色づかい／靴を選ぶ／ベビーカーを選ぶ／自動車用のチャイルドシートは他で兼用しない／安全なひとり遊び空間 — プレイヤード、ベビーサークル／指、ゲンコツ、それともおしゃぶり？

● **安全で、快適なベッド** …… 52

ベビーベッドの覆い（天蓋）／安心して眠れる場所をつくる

● **おむつ替え台 — 安全と心地よさの両立** …… 54

適切な高さ／転落防止柵／段取りが大事

● **おもちゃを与える前に** …… 57

手と足の発見／自分のからだと出会う時間の大切さ／おもちゃはいつから？

● **赤ちゃんとは健全な関係を築く** …… 59

親子関係はいつから始まったのか／親子が信頼関係を築くために大切なこと／いろいろな信頼のかたち／日々のお世話を通して絆はつくられる／強い絆が、自信に満ちた子どもを育む／よい絆は依存を招くことはない／家族がぶつかりあうとき

第3章 生まれたばかり 71

● **生まれたばかりの赤ちゃんは、いま何を感じているのでしょうか** …… 72

家庭の雰囲気、とても敏感に感じています／赤ちゃんは刺激を選べない

● **最初の食事** …… 73

母乳について／おっぱいが欲しいの？それとも？／母乳でもミルクでも、親子が快適な授乳がいちばん／おっぱいをあげるときの姿勢／哺乳瓶で授乳するときの姿勢／げっぷは目を合わせて

● **互いを尊び、認めあう、親子の関係をはぐくむ** …… 81

日々のお世話／優しいしぐさで／これからすることを子どもに話す／どうしたら小さな赤ちゃんがお世話を協力してくれるのか／日常のお世話にも細心の注意をはらう／沐浴

●抱っこひも、スリングについて … 90

抱っこひものメリットとデメリット

●赤ちゃんの睡眠と目覚めのリズム … 93

日々のリズムを乱さない／赤ちゃんが昼と夜を知るために／おやすみの儀式を決める／夜、眠れるようにする工夫／寝かされるのをいやがるとき／夜中に目覚め、寝てくれないとき／赤ちゃんが泣く理由／暗い場所が落ち着く／あなたの気持ちは赤ちゃんにうつる

第4章 初めの一年 105

●運動能力の発達のとき … 106

寝返り、ハイハイ、お座り／進歩の段階はそれぞれ違う／赤ちゃんがバランスを取るのを助ける／運動機能の習得は頭部から／新生児の抱きかた／手と足の発見、協調動作／初めてのおもちやは自分の身体／最初の動き／横向きになる／寝返りをしてうつぶせになり、また仰向けに戻る／力強くなり、転がりまわる／うつ伏せでずりばいする／お座りの前段階／横向きでバランスをとる／お座りはもうすぐ／四つんばいでハイハイする／お座り／うちの子の成長は正常なの？／乳児期の運動機能の発達を助ける／階段への挑戦／子どもの自己肯定感を育む／手助けの必要なとき／新しい動きへのチャレンジ

● **遊びのはじまり** …… 131

初めの一年で広がる遊びの世界／最初に与えるおもちゃ／探索という遊び／経験したことを消化する時間
も必要／おもちゃの渡しかた／繰り返し的重要性／自由に動き回れる空間と、安全な空間の両立／赤ちゃんは、家族の仲間になりたがる／遊びに集中できる環境をつくる／赤ちゃんの目線で物と出会う／プレゼ
ント／1歳までの子どもに適したおもちゃ

● **子どもに話しかける** …… 145

赤ちゃんにはあなたの声がわかる／赤ちゃんに何を話す？／赤ちゃんはどのくらい理解しているのか

● **喃語から単語へーおしゃべりのはじまり** …… 149

おしゃべりは胎児のときから始まっている／赤ちゃんの最初の言葉は世界共通／新しい言葉を知る喜び／
大人は赤ちゃん言葉を使わないこと／お手本と模倣／言葉の発達を助けるわらべうた／もういつかい！も
ういつかい！繰り返し喜び／話しかけすぎると子どもはイライラする／うちの子はちっとも話さないの
ですが…

● **一年めのお食事ー離乳食・固形食を始めるとき** …… 156

離乳食はいつ頃から？／初めて固形物を口にする／赤ちゃんの好みを知る／離乳食を与えるときの姿勢／
食器とスプーン／食事のときー次に何が出てくるかを知らせる／おなかがいっぱいになったサイン／子ど
も用の椅子とテーブルー食卓で食べる練習／そのほかのベビークエア／手助けなしにひとりで食べる／大
人と一緒にテーブルでーいつから始める？どこまで求める？

● **子どもを立たせたままおむつを替える** …… 169

おむつ替え台に立たせて／床に立たせて

第5章 1歳児 173

● **全身で世界を知るー子どもが自分自身を発見するとき** …… 174

説明ではなく、体験から学ぶ／理路整然とした事実の説明を、子どもはどう受け取るのか／子どもがしたいことをさせる／無意識の学び／子どもは大人のすべてを模倣する／模倣は、単なる真似ではない／子どもの記憶力

● **1～2歳で身につく運動能力** …… 184

立ち上がる／良かれと思って手を出すことが、その子のためになるとは限らない／初めの一步、歓喜の瞬間／自発的に歩くことの大切さ／立った姿勢から腰を下ろす／階段を上る、段差があればよじ登る／親は、子どもの運動能力の発達を、どうサポートするか／手先の使い方と触覚を養う／自然のもので遊ぶー形や感触の多様性／健康な外遊びー子どもに主導権を持たせる／ひとりでやり遂げた喜び

● **1歳児の自由遊び** …… 198

飽きることなく物を取り出してはしまう／遊びは偶然から生まれる／驚異的な根気／何でもはめてみる／

押して動かす、よじ登る、隠れる／やっていいこととダメなこと／大人の行動を模倣する／人形に人を重ねる／論理的思考の基礎をつくる

● **1歳児に適したおもちゃ** …… 205

外遊びのヒント／外遊びで使える素材や道具／おもちゃの与え方／子どもが安心して遊びに熱中するために／ひとり遊びの妨げになること

● **社会性を身につけること―分かち合う気持ち** …… 213

社会性とは／自分勝手な行動／おもちゃの取り合い／独り占め

● **日に日に強くなる子どもの自我と、どう向き合うか** …… 218

くじけない〈意志の力〉／繰り返しが意志の力を強くする／大人の言うことを聞かない子ども／大人が急いでいるとき

● **許される範囲―ぶれないことが大切** …… 223

明確なルールと許容範囲を決める／ルールはやがて習慣になる／許容範囲を教えることと、罰を与えることの境界線

● 2～3歳児の遊びの発達 …… 232

子どもはあなたの真似をする／お手伝いが遊びに変わるとき／すぐにダメと言わない／この時期の遊び／ママ、ほら見て！／世界とのつながり

● 2歳児に適したおもちゃ …… 241

創造性を高めるおもちゃ／創造性がなぜ大切か／男の子と女の子では、違うおもちゃが必要？／人形は大切なお友だち／子どもが自分の世界を作るための材料／知育玩具について／外遊びのヒント（2～3歳）／子どもを遊びに集中させるには？／うちの子はひとり遊びができないのですが…／子どもにかまひすぎていますか？／まとめ－子どものひとり遊びを助ける

● なぜ子どもはモノを投げるのか …… 256

親に認めてもらいたくて投げる／イライラしてモノを投げる／投げるのが習慣化している／モノを投げるという「遊び」／大人の注意を引くために投げる

● 想像力が目覚めるとき－新しい世界に足を踏み入れた子どもたち …… 262

この時期の子どもは、想像と現実の区別がつかない／想像力を育むには

● 幼い子どもの「ノー!」 …… 266

子どもが「ワタシ」「ボク」を使い始めるとき／「ワタシ」「ボク」を使うとき、子どもの何が変わるのか？
／子どもの「ノー」を正しく理解する／ユーモアの効用／自分と一体だった世界から一步を踏み出す／子どもが床に突っ伏して泣いていたら

● 子どもの「イヤイヤ」と向き合う …… 272

大人の思い通りにならない子ども／子どもは「今、この瞬間を」生きている／想像力と認識力は同時に使えない／子どもの行動を変えたいと思う／でも変えられるのは自分だけ／ひとを愛する力／まず自分自身を元気にしましょう／セルフケアとは自分を認めてあげること

● メディア責任力と家庭の役割 …… 277

電子メディアの使い方に責任を持つ／あなたの生活習慣と家庭環境を見直しましょう

おわりに 281

本書に未掲載の資料についてーウェブ公開ページのご案内 282

巻末注一覧 283

はじめに



子どものかけがえない可能性が、

健やかな大人へと豊かに育まれますように

小さな生命とおとなとが、互いを尊び、認めあう

赤ちゃんが生まれたら、すべて「良いもの」で包んであげたい。それは、どの親にも共通の願いでしょう。本書では、お誕生から3歳までの時期、子どもと家族が気持ちよく過ごせるような子育ての方法を提案しています。親と子は本来、互いに信頼し、互いを尊び認めあう人生を、共に歩むことができます。誰もが、子ども自身をもつへ自分をありのままに認める力、自己肯定感を伸ばし、自分の家庭の子育てに自信を持つことができるのです。

そのためには、親であるあなた自身の姿勢、あなたがふだんの生活で、しなければならぬ様々なことにどう向き合うのか、そのことが大きくかわってきます。この本から、これらの課題を解決するためのヒントや、幼い子どもを持つ多くの親がぶつかる疑問に、実践的な答えが見つかることを願っています。

子どもを持つ親の「よくある悩み」

- 夜、子どもが泣き止まず、親も子も疲れ果ててしまいます。どうすればいいですか？
- うちの子どもは、これで順調に発達しているのでしょうか？
- いつ頃「おすわり」「ハイハイ」「あんよ」ができるようになりますか？
- 子どもにはどんなおもちゃがよいですか？ おもちゃにはどんな意味がありますか？
- どの程度の声かけが必要で、どの程度放っておくのが良いのでしょうか？
- 子どもが私の思いとは違うことを求めてきた時、どう対応すればいいのでしょうか？
- 子どもとの「権力争い」は避けられないことなのでしょうか？
- どのタイミングで「ダメ」と言えばいいのでしょうか？ その基準は何ですか？
- ストレスが溜まっても、忍耐強く子どもに接するにはどうすればよいでしょうか？

私たちが長年、幼児教育の現場で学んできた経験を、この本で皆さんにお伝えしたいと思っています。ふだんの家庭生活の中で、実際に役に立った具体的な例と、その理由をお伝えします。もちろん、私たちの経験がどの家庭にも同じように通用するとは思っていませんし、それが絶対的に正しい方法として読まれることも望んでいません。それぞれの家庭の状況や、一人

ひとりの子どもの個性に応じて、何がもっとも適切かを発見できるのは、結局、親であるあなた自身なのです。私たちはただ、この本を通じて私たちの経験が、何らかのヒントや救いになることを願っています。



人生最初の数年が、子どもの一生を通じて発達の基礎となる

もし私たちが、少なくともある一定の期間、適切な育ちの条件をととのえるなら、子どもの驚くべき潜在能力——意志の力、創造する喜び、夢中になれる力、弾けるような活力——は、その子どもが大人になってもずっと残ります。この本は、そういう幸せな子育てに貢献することを目的としています。

教育学的观点から

本書の内容は、主にシュタイナー教育を提唱したルドルフ・シュタイナー（1861～1925）の教えと、ハンガリーの小児科医であるエミ・ピクラー（1902～1984）による発達理論に基づいています。

さらに、電子メディアに関する家庭の責任についても、さまざまな経験的所見や、専門の研究者による最近の調査結果に基づき、いくつかのアドバイスを紹介します。

何を信じるか、自分の答えを見つける

どんな教育理論も、ある程度までしか役に立ちません。当事者である親ならではの感覚と行動こそが、子どもとの良い関係を築くために必要なのです。もしあなたの家庭が、この本に書かれていることと多少違っていても、また自分のしたことが正しかったのか、その自信が揺らいでも、くよくよすることはありません。条件は一人ひとりすべて違います。あなたのお子さんが、この本に書かれている子どもたちとは違った反応を示したり、違うしかたで反抗したり、違った能力を発揮したりするのは、ちゃんと理由があるのです。欠点だと言われるところに注意深く向き合うことで、それが特別な才能として開花することさえあります。

この本で取り上げたすべてのテーマには、読者の皆さんが、子どもとの日々を楽しみ、その一つひとつを感謝をもって理解する気持ちと、子どもの心・体・感情をはぐくむ良い環境を創りだす力とを、ご自身のものとして獲得できるようにとの願いが込められています。

あなたが一生懸命奮闘していることや、わが子への愛ゆえの悩みは、かけがえのない大切なものです。型通りに進まないときにこそ、あなたは子どもから学び、子どももあなたから学んでいるのです。

子どもはどのように世界を体験するか

この本は、皆さんが子どもをよく理解し、その本当の気持ちにいつも気づくことができるようになるためのものです。子どもたち自身が、自分と周囲の世界をどのように体験しているのか、努めて皆さんが理解できるように書きました。

赤ちゃんは最初から、私たち大人が思っている以上に多くのことを感じていて、周囲のわずかな刺激や、周りの人間の気分の変化にさえ敏感に反応しています。

それなのに、子どもが今何をしていて、どんな気持ちでいるのかを確かめもせず、いきなり子どもに何か言ったり、したりしてしまうことが私たちにはよくあります。一般に大人は、これから何をするのかあらかじめ子どもたちに説明することをしませんが、実は小さな子どもでも、言葉を理解できるようにするずっと前から、大人に対するのと同じように自分たちの気持ちにも配慮し、大切に扱ってほしいと思っていますのです。

その子どものありのままを受け入れ、子どもの発達段階を超えた要求をしないこと、そして、子ども自身に何かをやりとげさせ、自信を獲得する機会を与えることは、やがてその子どもが

自己肯定感の高い、満たされた生き方を歩むためにとっても大切なことです。

まず私たち自身が、自分はどのように扱われたのか、常に自問自答し続けましょう。それを意識するだけで、小さな子どもへの一般的な接し方が、相当間違っていることに気づけます。子どもの個性を伸ばすために、型にはまらない斬新な方法が有効な場合もあるでしょう。けれども本当に必要なのは、かつて自分が感じていたけれど忘れてしまったことを、もう一度思い起こすことだけなのかもしれません。

皆さんがお子さんと共に、かけがえのないこの時期を、喜びに満ちた、穏やかでユーモアのある日々にすることができるよう祈っています。

ピア・デーグル、エルケ・マリヤ・リシュケ

おわりに

日本シュタイナー幼児協会代表理事 松浦 園

待望の原本“Beginning Well”の日本語訳が出版されることになりました。

いま世界中で、生後数か月の赤ちゃんから受け入れるシュタイナー保育園が増えてきています。ドイツで初めてのシュタイナー幼稚園ができてから約100年が経ちますが、国際シュタイナー／ヴァルドルフ乳幼児教育協会（IASWEC）では、当時から行われていた3歳以上児の保育と3歳未満児の保育は本質的に異なっており、それぞれに独自のカリキュラムが必要であると提唱しています。

この本は、3歳までの子どもがどんな世界に生きているのか、その子らしく育つために近くにいる大人はどのように見守り支えることができるのかを、わかりやすく、具体的に示してくれます。

子どもは一人ひとり皆ちがいます。けれども子育てに追われる日々の中では、先が見えなくなるほど大変な時も多々あることでしょう。そんな時にこの本は、まずは大人が自分の気持ちを整え、新たな気持ちで子どもと向き合う光を与えてくれる一冊になると思います。

日本の皆さんにできるだけわかりやすく伝えたいと、時間をかけて丁寧に訳された本です。これから出産を控えている方、まだシュタイナー教育と出会っていない方にも、ぜひ手に取って読んでいただきたいです。

本書に未掲載の資料についてーウェブ公開ページのご案内

本文内および後注に掲載しているQRコードを読み込むと、本書の追加資料をウェブでお読み頂くことができます。

「メディア責任力と家庭の役割」全文（和訳）

原書では第6章の後半で、医学的・学術的調査研究によってこれまでに判明している電子メディアの害について、さまざまな例を紹介していました。本書には紙面の制約から掲載できなかった部分も含め、全文の和訳および参考文献のリストをウェブサイトでお読みいただけます。

マグダ・ガーバーのコラム（和訳）

本書の内容と関連の深いコラムを2本、許諾を得て和訳、公開しました。

「何もしないのが最高のおもちや」

「赤ちゃんが必要な睡眠をとるために」