

第25回 個性づくりテーマ展示

胎教

母と子の初めてのコミュニケーション

～よりよい出産のために～



胎教とは文字通り胎児への教育ですが、妊婦が精神の安定に努めて、胎児によりよい影響を与えることとされています。出産を迎えた方に、母子ともに健やかな出産を迎えるためにどのような胎教が行われているか、胎教についての本を紹介していきます。

展示期間：2015年6月27日（土）

～2015年8月27日（木）

展示場所：鷺宮図書館 5階 個性展示コーナー

胎動のはじまり

妊娠5ヵ月ごろの赤ちゃんは骨格や筋肉が発達してきて、羊水の中で体を伸ばしたり、手足を突き出したりして盛んに動いています。手や足が子宮壁にぶつくとママに胎動として届くのです。5ヵ月を過ぎても胎動を感じないと、「赤ちゃんは大丈夫かしら？」と心配になるママもいるでしょう。よく動く赤ちゃんもいれば、おとなしい赤ちゃんもいます。同じ胎動の強さでもママの皮下脂肪のつき方や羊水の量によっても感じ方が変わります。ですから、胎動をあまり感じられないとしても、健診時に超音波で赤ちゃんの元気な姿が確認できれば心配ありません。

胎動があったら

胎動があったときは、やさしくおなかにタッチして、赤ちゃんに気持ちを伝えてみましょう。声に出しても、心の中でも構いません。また、パパがおなかを触って声をかけるのもおすすめです。ママとパパと一緒に赤ちゃんとのコミュニケーションをとろうとすることで、不安な気持ちは和らぎ、ママとパパは「この子の親になる」という気持ちが強く育まれることでしょう。

妊娠5ヵ月を過ぎて

妊娠5ヵ月を過ぎると、胎児の脳の中にある「海馬」と呼ばれる記憶をつかさどる部分ができ上がります。7ヵ月ごろには、音の調子を区別する神経もでき上がってくるので、繰り返し耳にするママやパパの声を識別できるようになります。

また、8ヵ月ごろには音の強弱も判別でき、ママとパパが楽しく語り合う声も、けんかしている声も赤ちゃんにはちゃんと聞こえるようになります。ですから、常に赤ちゃんとともにあることを忘れずに、穏やかな気持ちで過ごせるようにこころがけましょう。

α波がでる環境に自分を置きましょう

人間の脳は絶えず脳波を出しています。ママがリラックスしていると、「α波」という脳波が出ます。胎児にも脳波があり、α波が出ているときはホルモンの分泌が盛んで、胎児の脳が著しく成長するといわれています。α波が出るのは主に「ゆらぎ」の音といわれています。小鳥のさえずりや小川のせせらぎ、風のそよぐ音、モーツァルトの曲にもゆらぎがあります。自然界の音は静かな音程の変化が、またモーツァルトの楽曲は明るくゆったりとしたテンポがリラックス効果を生み出すといわれています。

でも、クラシックを聴き慣れていないのなら無理して聴かなくても大丈夫です。大事なのは意識的にリラックスできる環境に置くこと。目を閉じるだけでもα波は出るので、パパと音楽を聴きながら目を閉じてみましょう。夫婦の絆が強まるだけでなく、赤ちゃんとの絆もさらに強まることでしょう。

おなかの赤ちゃんとお話しよう

①話しかける

声に出しても気持ちの中でもOK。
話しかけることは、おなかの赤ちゃんとの絆づくりになります。
声を記憶できるようになる7～8カ月になったら、ママとパパの声を聞き分けて、胎動で反応してくれるかも。



②歌をうたう



大きな声で（大きくなくても）歌うと気分がスッキリします。ママが楽しそうに歌っていれば、赤ちゃんも気持ちがいいはず。
ママの気分転換になるし、歌のリズムに合わせておなかをさすったりするのもいいですね。

③音楽を聴く

モーツァルトのゆったりしたテンポと音韻を赤ちゃんは好むといわれています。モーツァルトにこだわらず、好きな音楽を聴きながらゆったりした気持ちで時間をつくってみましょう。



④キックゲームで赤ちゃんとおそび

ママのタッチと赤ちゃんのキックで、おなかの赤ちゃんとお話をしているような気分を味わえるキックゲーム。早い人で6カ月、通常は7カ月くらいから楽しめるようになります。赤ちゃんのキックにお返ししながら遊んであげるくらいの軽い気持ちで始めてみましょう。

出典：「初めての妊娠・出産」

監修 笹森幸文／ベネッセコーポレーション

おすすめ展示図書



『まってるね赤ちゃん』

齊藤純子 / 著 マガジンランド

請求記号：589.2サ

こころとからだを整えるために必要なことや、助産院で行っている教室や自身の体験、取り上げた赤ちゃんのことを、バースハーモニー助産院院長が紹介します。



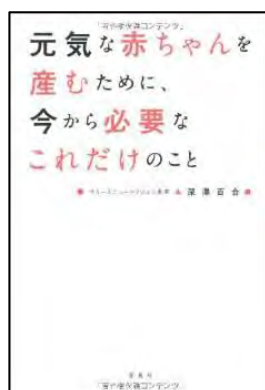
『問いからはじめる発達心理学』

坂上 裕子 / 著 山口 智子 / 著

林 創 / 著 中間 玲子 / 著 有斐閣

請求記号：143ト

心の発達メカニズムにふれ、発達するとはどういうことか、心の発達には何が影響するか、愉しみながら学べる発達心理学の入門書。



『元気な赤ちゃんを産むために、今から必要なこと。』

深澤 百合 / 著 宝島社

請求記号498.5フ

これから生まれるこどものために、食べてはいけない食物、食べ物の害について紹介します。

展示図書リスト

このリストのほかにも多数取り揃えております。ぜひ展示コーナーへお立ち寄りください。

書名	著者名	出版社	請求記号	出版年
妊娠から出産まであんしんマタニティ Book 280 days	北川道弘 監修	学研 パブリッシング	598.2ニ	2014
杉谷知香のマタニティ・ベリーダンス体操	杉谷知香	トランスワールド ジャパン	598.2ス	2015
アーユルヴェーダ式マタニティ健康法	神藤多喜子	PHP 研究所	598.2シ	2011
赤ちゃんを気持ちよく、幸せにする心音治良	三角大慈	知玄舎	498.2ミ	2012
おなかの赤ちゃんは光を感じるか	太田英伸	岩波書店	491.3オ	2014
いのちの絆の物語	池川明、 澤谷鑛 MOTHER 'S NET 編	南方新社	495.6イ	2010
初めての妊娠・出産	たまごクラブ 特別監修	ベネッセ コーポレーション	598.2ハ	2010
赤ちゃんの心と出会う	仁志田博司	小学館	599ニ	2014
脳科学からみる子どもの心の育ち	乾 敏郎	ミネルヴァ書房	491.3イ	2013
マタニティ・アロマセラピー コンプリートブック	アネルズあづさ、 二神真行	BAB JAPAN	495.6ア	2014

ちょっと一息



「ミラーイメージ」という言葉があります。他人に対して態度や言動でよいイメージを送ると自分のところにそれが返ってくるという意味です。母親と赤ちゃんの関係も一方通行ではなく双方向性があり、よいイメージを送りあう事でよりよい母子関係が形作られるのです。生まれる前からおなかの赤ちゃんはお母さんにシグナルを送り、それに応えるようにお母さんは赤ちゃんに語りかけます。お互いを意識しあうことは素敵で大事なことです。

出典：「妊娠・出産・育児の不思議がわかる103の話」
リンダ・ゲッデス／著 真喜志 順子／訳
堤 治／監修 佐藤 圭子／監修
KADOKAWA

図書館の資料の調べ方、インターネットを活用した調べ方についてご紹介します。

1 【情報探索のキーワード】効率的な情報検索には、適切なキーワードが必要です。

胎教	胎児	赤ちゃん
マタニティ	発達心理	胎内記憶
発達行動学	胎動	出産

2 【基本的な情報源】辞書・事典類でテーマについて基本的な情報を入手しましょう。

資料情報	請求記号	配架場所
現代用語の基礎知識 2015	031 ゲ	6階
育児の基本大百科	599 イ	5階
のびのび育児百科	599 ノ	5階

◎中央図書館参考室では、育児に関する統計や白書を所蔵しています。

資料情報	分類
子ども・子育て白書 平成24年版 内閣府／編	369.4 コ
保育白書 平成14年版 全国保育団体連絡会／編	376.1 ホ
子どものからだと心白書 子どものからだと心・連絡会議／編	498.7 コ

3 【図書を探す】

●館内所蔵を探す

◎ テーマの棚に行って探す

図書館の本は主題ごとに棚に並んでいるので、請求記号の最初の数字を参考にして同じ主題の本を探すことができます。

分類	分野	分類	分野	分類	分野
143	発達心理学	491.3	生理学	495.5	産科学
495.7	出産	598.2	妊娠	599	育児

◎ 中野区立図書館利用者解放端末（OPAC）で探す。

資料のタイトル、著者名、出版社名などから、中野区立図書館所蔵の資料を検索できます。

中野区立図書館のHP <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

中野区立図書館 HP（携帯版） <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>

● 東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す。

◎「東京都立図書館統合検索」 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

● 国内で刊行されている図書を探す。

◎「国立国会図書館サーチ」 <http://www.ndl.go.jp/>

胎教について調べるには

◎「Books.or.jp」 <http://www.books.or.jp/>

国内で発行された入手可能な書籍が検索できます。出版社のホームページやオンライン書店へのリンクもあります。

4 【オンラインデータベースで調べる】

中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末で、以下のデータベースをご利用いただけます。

データベース	収録期間と主な内容
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
日経テレコン	1975年からの日経4紙（経済・産業・金融・流通）の記事
聞蔵Ⅱビジュアル	1926年から1945年までの朝日新聞紙面イメージ 1945年から当日までの新聞の記事 ほか
MAGAZINE PLUS	1981年からの一般紙・総合誌の雑誌記事検索や学術論文
WHO PLUS	歴史上の人物から現代の人物まで約32万人のプロフィール
D1-Law.com	判例情報、法律の改廃記録、法律判例文献情報 など

5 【インターネットを利用する】

●中野区の子育て情報を知る

◎中野区子育て情報（中野区役所）

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp>

◎暮らしのガイド「子ども・教育」>「学習・遊び場・活動」（中野区役所）

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/003/006/index.html>

●その他お役立ちサイト

◎赤ちゃん子育てインフォメーション（公益財団法人母子衛生研究会）

<http://www.mcfh.or.jp/>

◎胎教協会

<http://taikyo-jp.net/index.html>

◎家庭保育園

<http://www.katei-hoikuen.co.jp/about/>

◎NPO法人ひまわりの会

<http://www.npohimawari.or.jp/>

◎NPO法人ウーマンリビングサポート

<http://npo-wls.net/>

◎プレママタウン

<http://www.premama.jp/index.html>

体調管理と気分転換のためにマタニティスポーツを楽しもう

妊娠中の適度な運動はメリットがたくさん

妊娠中に向くスポーツは、エアロビクスやスイミング、ウォーキング、ジョギング、ヨガなどの有酸素運動や全身運動、続けていて楽しい安全な運動です。楽しいからといって、瞬発的に力が入る運動やスピードの出るもの、競技性が強い運動や人とぶつかる危険の多い運動は不適切です。マタニティヨガや手軽に始められるウォーキング、妊婦さんに適した動きにしてあるマタニティエアロビクス、マタニティスイミングなどがおすすめです。



マタニティエアロビクスやスイミングは、専門のインストラクターや医師の指導のもとに、呼吸法を覚えたり、お産に必要な筋肉を鍛えることができます。また妊婦友だちをつくる機会にもなり、精神的なメリットも大きいものです。

マタニティスポーツを始める時期は、妊娠16週以降が好ましいですが、体調が安定しているなら、もう少し早い時期から始めてもいいでしょう。ただし、流産・早産の恐れがある人、羊水過多の人、多胎妊娠は慎重に対応しましょう。リスクのある人はもちろん、妊娠経過が順調な人もスポーツを始めるときは主治医に相談し、必ず許可を得ましょう。



出典：「初めての妊娠・出産」

監修 笹森幸文／Benesse