



私（僕）お姉（兄）ちゃんに  
なります！（後編）

上の子にとって家族が増える生活は嬉しいことですが、自分だけの親との時間や注目は赤ちゃんが生まれることにより変化することになります。そのような状況は上の子の気持ちが不安定になりやすく親は上の子への対応が難しくなるでしょう。

### ●上の子へどう対応すればいいの？

#### 解決のヒント

- 赤ちゃんが生まれたら、誰かに頼んで上の子を病院に連れてきてもらいましょう。  
来る前に「お見舞いの滞在時間」「小さい声で話をする」などお約束をしてもらいましょう。
- 病室には、上の子の写真を置き、来てくれた時には、会えた感謝を伝えてハグをしましょう。
- 赤ちゃんが生まれても、なるべく食事の時間、就寝時間、保育園、幼稚園、学校などの子どもの習慣は維持しましょう。
- 上の子が「親が見てくれている」と感じるようにするのが大切です。
- 「赤ちゃんのことについて話をする」「抱き方の練習」などの行動に取り組めた際には、その行動を褒め（認め）ましょう。
- 親戚や友人が赤ちゃんを見に来た時に、上の子にも注目してもらうように頼みましょう。
- 上の子が自分は大事にされていると感じるように毎日、良質な時間（1分～2分）を過ごしましょう。また子どもと散歩などの時間もおススメです。



## 体験記「赤ちゃんが生まれた」

(女の子4歳、女の子0歳のママの体験記)

娘は、赤ちゃんが生まれた頃は、泣いたら私を呼びに来てくれ「かわいい」と喜び、手伝いも頑張ってくれていました。赤ちゃんを見に来る親戚にも「私のゆいちゃん、かわいいでしょう」と自慢をして可愛がってくれていました。姉妹で仲よく育てほしいと願っていたので嬉しかったです。しかし、そのような状況もつかの間、娘は、ふざけた事を言う(行動する)ようになり、私は、娘を怒ることが増え、疲れていきました。そして赤ちゃんが泣くと「ゆいちゃん、いらない」と言うようになりました。

「おはなし会」に参加すると同じ悩みを経験したママたちの話を聞くことができました。「うちもだったけれど、大変だね」と声掛けしてもらい共感してもらえてうれしかったです。その時に、とにかく、赤ちゃんのお世話をする時に娘を巻き込むと良いと教えてもらいました。それからは、おっぱいの時には歌を歌ってもらい寝かせつけの時は小さい声で絵本を読んでもらいました。娘には、ハグをして「助かること」を伝えていきました。私が変わったせいなのか、以前のように進んで手伝いをしてくれるようになりました。一番、嬉しかったことは、妹に優しく話しかけてくれるようになったことです。

### ■問題への対処法

- 赤ちゃんが生まれた後は、これまでできていたことができなくなることがあります。  
できない行動に怒るより、できた行動に注目してほめることを心がけましょう。
- しつけはこれまで同様、赤ちゃんが生まれる前と同じルールで関わりましょう。  
一貫することで子どもは安心感を覚え、何が良い行動かを理解しやすくなるでしょう。
- 「赤ちゃんのような声を出して呼ぶ」など、親の注目を得る為の行動は無視して「ママ、お茶が飲みたい」などの好ましい行動に注目して「かず君が言葉で言ってくると、うれしいなあ」などと具体的にほめましょう。
- 子どもは、どのくらいの力加減で赤ちゃんを触ればいいのか分かりません。お手本を見せて練習しましょう。  
言葉で伝えるにくい時は、子どもの手の甲にそっと触れて、誘導しましょう。優しく触れていたら「ゆう君、今みたいに触ってくるとokだよ」などと具体的に伝えましょう。
- 授乳中は上の子どもへ対応ができず、子どもにとってストレスがたまる時間になりがちです。  
「その時だけ遊べるおもちゃを準備」「片方の膝に座らせ一緒に歌う」など、子どもにとって楽しい時間となるでしょう。



※「子育て手帳」は、市が開催する「おはなし会」に参加いただいた時にも配布しています。

市の「前向き子育て応援事業」の情報はコチラ



■お問い合わせ 子ども未来課 子育て支援係 ☎ 28-7568

(前向き子育て 担当 石橋)

科学研究費助成事業(責任者 福岡県立大学 江上千代美)

無断複写・複製を禁ず