

大丈夫よ！ お母さん！

vol.23

教育コーディネーター 中西美沙子



(今回のテーマ)

眠れ、生きるために

「この美しい惑星に生まれて、よかつた」。これは、ある宇宙飛行士の言葉です。

娘に二人目の赤ちゃんが無事生まれた時、何ものかに感謝したい気持ちになりました。そのおり浮かんだが、この言葉です。

二人目の赤ちゃんは、よく眠る子です。娘も「こちらの心を映すみたい。余裕がありゆつたりしていると、赤ちゃんも安心するのかな」と、長男の時と比べながら、言っています。

眠ることは、人の人生の半分。赤ちゃんを見ていると、昼でもよく眠っているのがわかります。それを見ていると、これから始まる人生のために、たっぷり眠っているように感じます。

あるドクターに「眠り」の話聞いたことがありました。「睡眠をとることによって、それだけエネルギーが求められることだ。歳を取ると眠りが浅くなるのは、眠る

ためのエネルギーが取れないからだ」と。赤ちゃんや幼児にとって大切なことの一つは「眠ること」です。

現代。ご家庭では、静かに子どもたちが過ごす時間や場所は、確保されているでしょうか。「眠ること」は「栄養の補給」とどこか似ています。ただ眠ればいいのではなく、心が安らかに、熟睡できる環境が必要でしょう。食事の摂(と)り方を間違えると、病気になるのと同じではないでしょうか。

世界には多くの「子守歌」があります。でも、時代の変化からか、最近では「子守歌」を歌うお母さんは少ないようですね。

「竹田の子守歌」のような古い日本の子守歌には、その社会を反映した悲しい歌詞があります。ですが、この歌の穏やかな響きには、母親の愛情を感じてなりません。親が子どもをやさしく抱いて、眠りに誘うイメージを、「子守歌」が持っているからでしょう。

子守歌が歌われなくなったことを悲しく感じるよりも、お母さんと赤ちゃんとの、体を介したスキンシップの大切さが消えていくようで、それが不安です。

「眠ること」を考えていて思いつくことがあります。それは母がお布団に真綿をしいていた姿です。布団屋さんが打ち直してくれた綿の上に白い真綿をしく母の手。その動きに、私はいつも魅入られました。家族が暖かく眠る姿が、そこに重なるので

現代は「眠らない時代」といわれています。それは眠ることをよしとしない社会を表しています。「眠ること」は大切なことと誰もが思います。が、現実の生活の中では、安心して「眠ること」は消えつつあります。

その原因の一つに、音の氾濫が家庭の中にまで入り込んでいることがあるでしょう。テレビがその代表ですが、赤ちゃんが眠る場所にも、刺激的な音が流れ込んでくるのをよくみます。強い興奮を受けると人は、眠りが浅くなります。子どもであれば、なおさらです。

もうひとつ眠りについて不安を感じるのは、長い時間をかけてパソコンやゲームをする子どもたちのことです。興奮は眠りの最大の敵であることは自明ですが、現代人は、刺激を優先させてはいないでしょうか。

生まれたばかりの赤ちゃんがまどろんでいます。眠ることが、まるでその子の将来を約束しているように。

Profile

教育コーディネーター
中西美沙子

執筆・講演活動のかたわら、様々な部門の文化事業を展開する「(株)クレアシオン」の代表。文章教室「スコール」画廊「キューブブルー」「建築プロデュースすまい」「ときわ薬局」など。文章教室は書き方を教えるだけでなく、生き方や考える視野を学ぶところです。

☎ tel 053-456-3770

中西美沙子

検索



ピアノシモでね
中西美沙子 著

著書の「ピアノシモでね」(東京書籍)は、中日新聞に連載された人気コラム「つかまえて!こころ」をまとめたもの。同著には、親子の問題もいろいろ描かれています。(税込1,500円)
※お求めは浜松市内の谷島屋で。

